



**Pema Chödrön om vår tids utmaningar:**

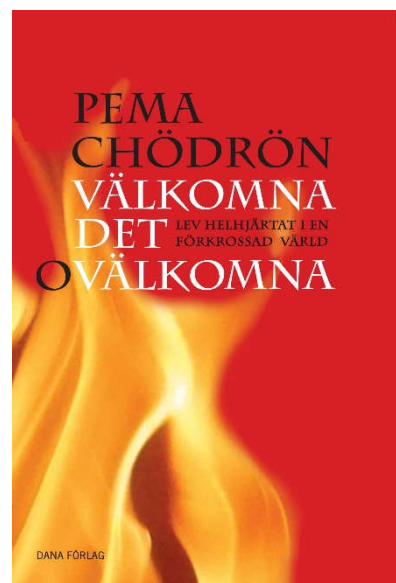
2020-11-01

## **Välkomna det ovälkomna – lev helhjärtat i en förkrossad värld**

När vi är mitt uppe i en stor kris – klimatet, en pandemi eller våldet i våra samhällen – finns risken att vi förlorar hoppet, förtvivlar eller vänder oss bort. Men när det känns som att världen står i brand behövs optimismen mer än någonsin, menar Pema Chödrön i *Välkomna det ovälkomna*. Passivitet och modlöshet ger ingen hjälp. Inte heller polarisering eller ilska.

Chödröns budskap är att vi kan lära oss att lita på vår förmåga till vishet, omsorg och medkänsla, istället för att tappa modet. Hemligheten är paradoxalt nog att öppna sig inför det svåra som sker och välkomna det vi egentligen vill slippa. När vi gör det på Chödröns sätt, och med övningarna i hennes bok, får vi kontakt med vår inre godhet, vishet och styrka. Då kan vi leva helhjärtat även i en förkrossad värld.

Hur vi agerar nu kommer att avgöra åt vilket håll världen rör sig. Pema Chödrön lär oss lita på vår grundläggande godhet och ger oss nycklar till vårt personliga välbefinnande och ett starkare samhälle – nu och i framtiden.



### *Om Pema Chödrön*

Pema Chödrön är författare och buddhist från USA. Under lång tid har hon varit lärare och ledare på Gampo Abbey i Nova Scotia, det första tibetanska klostret i Nordamerika för västerlänningar. Pema Chödrön har skrivit ett flertal böcker. Dana Förlag har tidigare gett ut "Bryt vanans makt" (2016). Författarporträtt och omslag: <https://www.danaforlag.se/vara-bocker/valkomna-det-ovalkomna/>

### *Om Dana Förlag*

Dana Förlag ger sedan 2011 ut böcker som inriktar sig mot sig mot mindfulness, hjärnforskning och personligt ledarskap utifrån ett holistiskt och existentiellt perspektiv. Våra böcker kan köpas i nätbokhandeln och distribueras av Stjärndistribution. De kan även beställas på [www.danaforlag.se](http://www.danaforlag.se). Recensionssexemplar: Kontakta Peter Fowelin via mejl [peter@danaforlag.se](mailto:peter@danaforlag.se) eller tfn 0707-728577.

### *Fakta om boken*

Författare: Pema Chödrön

Utgivningsdag: 20 nov 2020

Titel: Välkomna det ovälkomna – lev helhjärtat i en förkrossad värld Ca-pris: 175 kr

Originaltitel: Welcoming the Unwelcome – Wholehearted Living

Bandtyp: Häftad

in a Brokenhearted World

Antal sidor: 208

Översättning: Agneta Sellin

Vikt: 225 g

ISBN: 978-91-986428-1-0

Dimensioner: 125 x 147 x 14 mm