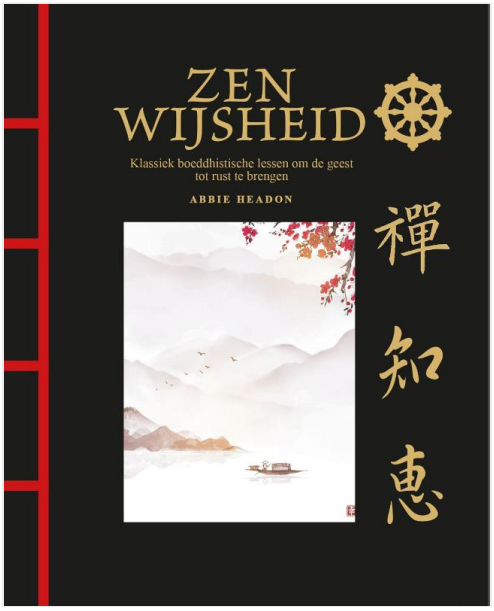
NOORDBOEK

ABBIE HEADON

Zenwijsheid

Klassiek boeddhistische lessen om de geest tot rust te brengen



Dit prachtige cadeauboek, op traditioneel Chinese wijze gebonden, bevat meer dan tachtig beknopte citaten van zenmeesters als Bankei Y□aku, Matsu□Bash en de Boeddha, over uiteenlopende onderwerpen als het ontdekken van je levensdoel, concentratie, mindfulness, innerlijke rust, leren, vriendelijkheid en het vinden van vreugde. Zenboeddhisme – zoals dat sinds de twaalfde eeuw in Japan wordt beoefend – draait om denken, helder ervaren en meditatie. Wijsheid wordt in deze traditie van meester op leerling doorgegeven. Zen benadrukt vriendelijkheid, zelfbeheersing, de beoefening van meditatie en het waarnemen van de ware aard van de werkelijkheid door middel van mindfulness.
'Zen is geen inspanning. Inspanning is spanning, inspanning is werk, inspanning is iets bereiken. Zen is niet iets om te bereiken. Ontspan je gewoon, ontspan zo diep dat je een openbaring voor jezelf wordt.' – Zen-spreekwoord.
Samensteller Abbie Headon is redacteur en auteur van onder meer Poetry First Aid Kit, LEGO Build Yourself Happy en The Periodic Table Illustrated. Ze is Fellow van de Royal Society of Arts.

Titelinformatie

Rubriek: Overig

Titel: Zenwijsheid
Prijs: €19,90
Aantal pagina's: 96
Bindwijze: Hardcover
ISBN: 9789464715453

BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Noordboek
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

Tel. 0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: noordboek.nl

Bluesky: bsky.app/profile/uitgeverijnb-sdv.bsky.social
FB: facebook.com/UitgeverijNBSDV/
IG: instagram.com/uitgeverij_nbsdv/