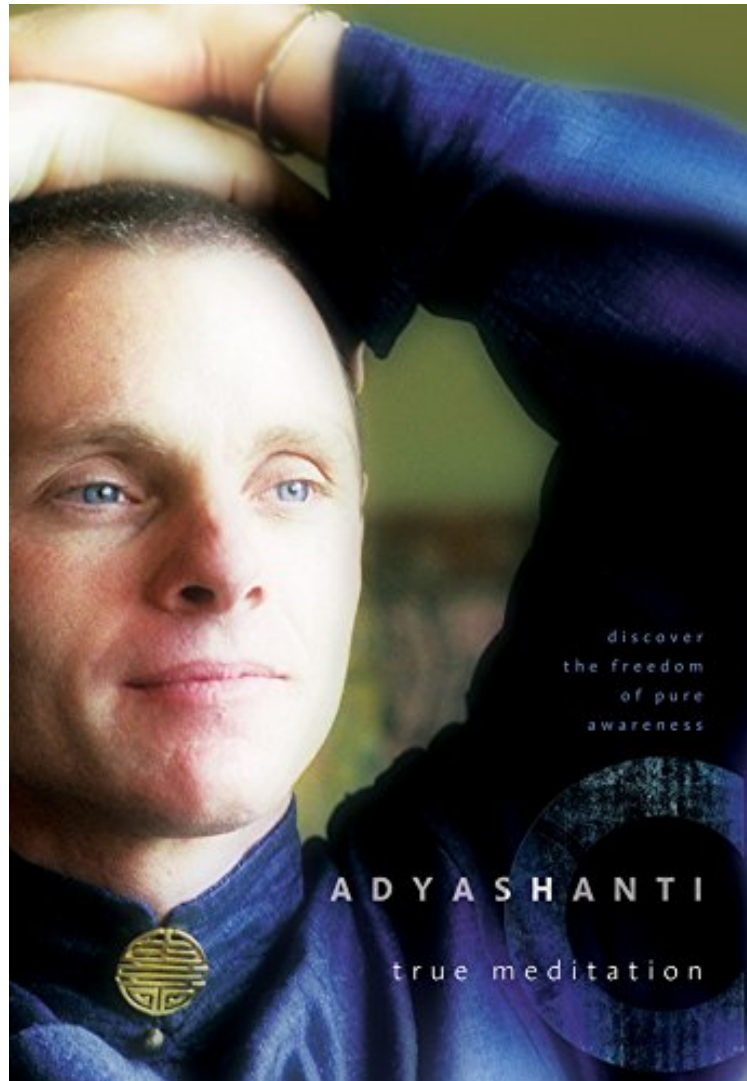


(Read free) True Meditation: Discover the Freedom of Pure Awareness

## True Meditation: Discover the Freedom of Pure Awareness

Von Adyashanti

*\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #237989 in eBooksVerffentlicht am: 2006-11-01Erscheinungsdatum: 2006-11-01File Name: B003X27LB8 | File size: 46.Mb

**Von Adyashanti : True Meditation: Discover the Freedom of Pure Awareness** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised True Meditation: Discover the Freedom of Pure Awareness:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch kurz und knackigVon SugaDas beste Buch was ich bis jetzt ber Meditation gelesen oder auch geht habe leicht verstdndlich. Bringt das auf dem Punkt was fr Meditation wirklich wichtig ist ohne viel Umschweife wird geht es gleich zur Sache perfekt. (selbst Yoga Lehrer)8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. For me - the best book on meditation (and self-realization)Von Voice of the ForestA very potent little book.I've tried many different

kinds of meditation and while I think that all of them have their value this book really gets to the root of things. I've experienced the deepest state of inner peace (that's probably the best way to describe it) with this way of allowing everything to be as it is. The striking thing is that what we are seeking is already there - it is our natural state, we just don't see it. In my opinion Adyashanti together with Eckhart Tolle is one of the most prominent and authentic spiritual teachers of our time. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bestes Buch über Meditation, das ich kenne... Von Elida... und ich habe die letzten Jahre sehr viel aus der Meditations/Spiritualität/Esoterik Ecke gelesen. Ich finde dieses Buch besser als alle anderen Bücher, Essays, Social Media Videos, Apps, Video Kurse und alles andere, was ich jemals zum Thema konsumiert habe. Warum? 1.) Das Buch ist nicht mit unnötigem Fluff aufgebläht. Der Autor schlzt nicht rum, sondern geht direkt zum Kern. Die Instruktionen sind simpel und Adyashanti sagt sogar über seine eigenen geführten Meditationen auf der Audio CD, dass sie absolut nicht notwendig sind. 2.) Der Autor räumt mit konditionierten Vorstellungen und Mythen darüber auf, was Meditation im Kern bedeutet. 3.) Für mich aufregend war die Erkenntnis, dass verschiedene Meditationsformen nicht in Konkurrenz stehen, weil sie gar nicht dieselbe Zielsetzung haben! Das Internet ist voll von Fragen nach "der besten Meditationstechnik". Und immer sehe ich Antworten, die mehr oder wenig gut begründen, warum diese oder jene Technik die beste sei, warum ein Anfänger zunächst X oder Y tun sollte usw. Ich bin Personal Trainer, daher eine Analogie: Wenn ein potenzieller Kunde mich nach dem besten Trainingssystem fragt, kann ich die Frage nicht beantworten, da es so etwas in einem Vakuum ohne weiteren Kontext einfach nicht gibt. Es hängt von der Zielsetzung des Individuums ab! Das leuchtet absolut ein, gilt auch für Meditation. Nur, dass darüber nie wirklich gesprochen wird. Somit konnte ich mit diesem Buch feststellen, dass die von Adyashanti propagierte "Technik" (die in den Bereich der non-directive Techniken fällt) zu meinen Zielsetzungen einer Meditationspraxis passt. Das Ergebnis: Andere Methoden, die einen mehr "an die Hand nehmen" haben mir nie zu einer dauerhaften Praxis verhelfen können auch, wenn ich alle Aspekte nachhaltiger Gewohnheitsbildung berücksichtigt habe. Auch Headspace und Co. waren keine Hilfe. Dank diesem Buch konnte ich von jetzt auf gleich eine tägliche Praxis von 2x20min Meditation zur festen Gewohnheit machen.

**Kurzbeschreibung** What would happen if you were to allow everything to be exactly as it is? If you gave up the need for control, and instead embraced the whole of your experience in each moment that arose? In the 14 years that he studied Zen, Adyashanti found that most seasoned meditators had used the practice as "an end instead of a means to an end." What he ultimately realized was that only when you let go of all techniques even the concept of yourself as a meditator will you open to the art of True Meditation, dwelling in the natural state. True Meditation invites you to join the growing number of seekers who have been touched by the wisdom of Adyashanti to learn: How to make the "effortless effort" that will vivify the present moment Meditative self-inquiry and "The Way of Subtraction": how to ask a spiritually powerful question and determine the real answer