

# Ny bog guider til bedre mental sundhed, større eksistentiel afklaring og en dybere forståelse af bevidsthedens mysterium

**Kaspar Meitil: Meditation og bevidsthed**

**Meditation er mentaltræning, hvilket der er brug for i en tid, hvor den mentale sundhed lider nød. Denne bog leverer metoder og tilgange, der kan være en hjælp til at håndtere dagligdagens skærmydsler, skabe indre balance og lindre almene mentale lidelser. Bogen adskiller sig fra øvrige meditationsbøger ved at anlægge både en åndelig og en videnskabelig tilgang til bevidsthedstræning og meditation.**

"Tænk, hvis alle mennesker plejede deres mentale sundhed, ligesom man gør med sin fysiske træning – som en del af dagligdagen og de faste rutiner. Det, tror jeg, ville skabe en bedre verden med mere bevidsthed, nærvær, sindsro, venlighed og klarhed." – *Kaspar Meitil i bogen*

*Meditation og bevidsthed* er en guide til at lære at meditere. Til at blive mere fri af tankernes og følelsernes magt. Til at øge sit kropslige nærvær og bruge den kraft, der ligger i den seksuelle energi, til at øge sin bevidsthed og udvikle sig som menneske. Væk fra tankemylder, indre uro og sænket livskraft hen imod større sindsro, vitalitet og mental frihed.

Men bogen går også et spadestik dybere og dykker ned i nogle af de store eksistentielle spørgsmål om selvet, bevidstheden og det verdensbillede, som meditation bygger på. Spørgsmål, der ofte er omgærdet af mystik og forbundet med tro, men som bogen kaster et rationelt og videnskabeligt blik på.

*Meditation og bevidsthed* bygger bro mellem videnskab og spiritualitet, mellem hoved og krop, intellekt og direkte erfaring.

**Kaspar Meitil** (f. 1992) er psykolog, foredragsholder og forfatter til flere bøger om psykologi, filosofi og meditation. Han har gennem en årrække arbejdet som klinisk psykolog med mentaltræningsteknikker som meditation og mindfulness. Arbejder i dag som selvstændig med egen praksis, hvor han laver terapi og afholder kurser.

**Kaspar Meitil**

**Meditation og bevidsthed**

**176 sider**

**Forlagets pris: 269,95 kr.**

**Udk. 14. maj 2024**