



Transformér had, begær og uvidenhed – og skab mere frihed og glæde i dit liv

Hvordan kan urgamle buddhistiske symboler hjælpe moderne mennesker til at leve friere, mere bevidst – og bidrage til en bedre verden?

I bogen **Dansen med dyrene** omsætter Anne Sophie Jørgensen den klassiske buddhistiske fortælling om slangen, hanen og grisen til konkrete indsigter, øvelser og redskaber, der kan bruges i et nutidigt, vestligt liv.

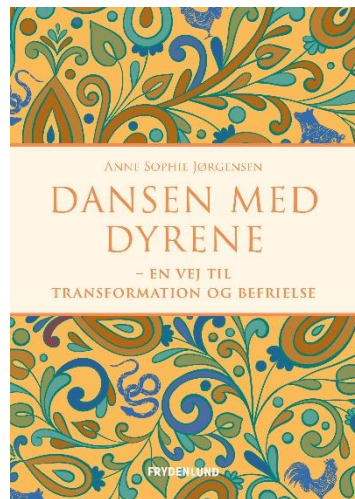
I buddhistisk filosofi repræsenterer de tre dyr had, begær og uvidenhed – kræfter, der skaber lidelse både personligt, socialt og spirituelt. I **Dansen med dyrene** viser Anne Sophie Jørgensen, hvordan disse kræfter ikke skal undertrykkes, men konfronteres, forstås og transformeres. Resultatet er større indre frihed, klarhed og livsglæde.

Dansen med dyrene inviterer læseren til at blive fortrolig med sider af den menneskelige personlighed, som ofte volder vanskeligheder – og til at arbejde med dem på en nænsom, men konsekvent måde. Læseren kan vælge at konfrontere og transformere dem, og det kan skabe større frihed og glæde. Bogen giver konkrete værktøjer og øvelser til dette.

Bogen henvender sig til læsere med interesse for spiritualitet, personlig udvikling og meditation – og til alle, der ønsker at leve mere bevidst i en kompleks tid.

Dansen med dyrene er andet bind i serien *DugDråbeVejen*, hvor hvert bind udfolder et kerneemne og i relation tidens samfundsmæssige og kulturelle udfordringer. Tilsammen inviterer de læseren til frugtbar kontakt til spiritualiteten midt i en moderne tilværelse. *DugDråbeVejen* er også navnet på den spirituelle linje, Anne Sophie Jørgensen har startet, og den rummer essensen af hendes undervisning.

Anne Sophie Jørgensen er forfatter til en lang række bestsellere inden for selvudvikling, tantra og meditation. Til daglig videregiver hun sin erfaring på meditationscentret Tigerens Rede.



Dansen med dyrene indgår i serien *DugDråbeVejen*. Første bind *Køn, kraft og ligeværd* udkom i 2024.

FAKTA

Dansen med dyrene – en vej til transformation og befrielse

Forfatter: Anne Sophie Jørgensen

224 sider, illustreret

Vejl. udsalgspris: 249,95 kr. inkl. moms

Udkommer: 22. januar 2026