

Meditatie asupra perceptiei



Meditatie asupra perceptiei ne ofera posibilitatea de a merge dincolo de perceptia obisnuita si superficiala catre o perspectiva iluminata - lipsita de confuzie si nefericire.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 28,00 lei

Pret cu reducere: 26,67 lei

Pretul de vanzare: 28,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

In prezentul volum, Bhante Gunaratana, autorul bestseller-ului *Mindfulness pe intelesul tuturor*, propune practica buddhista a meditatiei asupra perceptiei pentru a afla cum modificarea propriei perspective ne poate transforma sanatatea mentala si fizica.

Perceptia - unul dintre componentele de baza ale corpului si mintii - poate fi atat o sursa a suferintei si durerii, cat si o sursa a fericirii si sanatatii. Traditia buddhista ne invata ca perceptia poate fi antrenata si in cele din urma purificata prin practica meditatiei. Cand intelegem modul in care perceptia ne afecteaza viata, o putem folosi, tot asa cum facem cu orice alt obiect al meditatiei, pentru a depasi tendinte nocive de gandire si actiune si pentru a dezvolta astfel stari mentale sanatoase.

Cele zece practici de vindecare care alcatuiesc meditatiea asupra perceptiei formeaza un sistem cuprinzator de meditatie, combinand aspecte ce tin atat de meditatiea *samatha* (meditatie „linistii”•) cat si de meditatiea *vipassana*. (meditatie „viziunii clare”•). Samatha este folosita pentru a calma si a centra mintea, in timp ce vipassana este folosita pentru a intelege mai clar modul in care ne percepem de obicei pe noi insine si lumea din jur. Alternand intre aceste doua practici, persoanele care practica meditatiea cultiva o perceptie purificata, dupa cum explica Buddha. In urma acestor eforturi, inaintam pe calea catre eliberarea de boala, confuzie si alte forme de suferinta mentala si fizica.

Meditatie asupra perceptiei ne ofera posibilitatea de a merge dincolo de perceptia obisnuita si superficiala catre o perspectiva iluminata, lipsita de confuzie si nefericire.

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.