

Cum sa meditam - Ghid practic pentru atingerea echilibrului interior



Utilizand acest ghid - vom putea incepe practica meditativa in cel mai important moment: ACUM.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 39,00 lei

Pret cu reducere: 37,14 lei

Pretul de vanzare: 39,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Lumea moderna se confrunta cu nenumarate provocari. Invataturile traditionale (atat cele din vest, cat ?i cele orientale) ne prezinta agitata mintii ca sursa principala a acestor provocari. Cartea de fata este un ghid, un remediu practic pentru acest important neajuns.

Scrisa intr-un limbaj accesibil, simplu, cu un caracter eminentemente practic, *Cum sa meditam* – tradusa in numeroase limbi – este un intinerar printre metodele meditative budiste ale traditiei *Mah?y?na*, pe care il parcurgem insotiti de o practicanta occidentala respectata.

Utilizand acest ghid, vom putea incepe practica meditativa in cel mai important moment: ACUM.

Cuprins

Cuvant?inainte 5

Partea I

Mintea si meditatie 9

Partea a II?a

Stabilirea unei practici de meditatie 25

Partea a III?a

Meditatiile asupra mintii 51

Partea a IV?a

Meditatiile analitice 69

Partea a V?a

Meditatiile de vizualizare 185

Partea a VI-a

Rugaciuni si alte practici devotionale 217

Glosar 317

Alte lecturi sugerate 327

The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition 331

Despre autoare 333

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.