

## Arta de a trai - Meditatie Vipassana asa cum este predata de S.N. Goenka



Vipassan? -bh?van?, „dezvoltarea vederii interioare,” intruchipeaza esenta invataturii lui Buddha. Aceasta cale de autocunoastere este extraordinara prin simplitatea ei, prin lipsa oricarui dogmatism dar mai ales prin rezultatele sale. Tehnica de meditatie Vipassana poate fi folosita cu succes de oameni provenind din toate mediile socio-culturale.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 29,00 lei

Pret cu reducere: 27,62 lei

Pretul de vanzare: 29,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Vipassan? -bh?van?, „dezvoltarea vederii interioare,” intruchipeaza esenta invataturii lui Buddha. Aceasta cale de autocunoastere este extraordinara prin simplitatea ei, prin lipsa oricarui dogmatism dar mai ales prin rezultatele sale. Tehnica de meditatie Vipassana poate fi folosita cu succes de oameni provenind din toate mediile socio-culturale.

Pastrata de-a lungul secolelor in Myanmar, Vipassan? a trait o adevarata renastere incepand cu anul 1969, cand S.N. Goenka a inceput sa o predea mai intai in India, iar mai apoi la scara internationala. Pana in 2013, anul in care a incetat din viata, oamenii au participat in numar foarte mare la sute de cursuri organizate in toata lumea sub indrumarea profesorilor instruiti de el.

Arta de a trai se bazeaza pe discursurile si scrierile domnului S.N. Goenka si a luat nastere sub indrumarea sa personala. Cand a aparut, in

anul 1987, a reprezentat primul efort de a descrie cu precizie invataturile sale pentru publicul larg. Cartea arata cum Vipassan? poate fi folosita pentru a rezolva probleme, pentru a valorifica potentialul nefolosit si pentru a trai o viata impacata si productiva. Au fost incluse atat povestile domnului Goenka, cat si raspunsurile sale date la intrebarile cursantilor, cartea reflectand in mod viu spiritul invataturii sale.

In prezent, *Arta de a trai* a fost tradusa in peste 20 de limbi, inclusiv in toate limbile oficiale ale Natiunilor Unite.

In Romania s-au organizat cursuri de meditatie Vipassan? asa cum este predata de S.N. Goenka incepand cu anul 1993 sub egida Fundatiei Vipassan? Romania.

[www.ro.dhamma.org](http://www.ro.dhamma.org)

[info@ro.dhamma.org](mailto:info@ro.dhamma.org)

## Cuprins

Cuvant-inainte	11
Prefata	13
Introducere	21
Inotologie	29
1. Cautarea	33
Intrebari si raspunsuri	41
Mersul pe cale	45
1. Punctul de plecare	49
Materia	49
Mintea	51
Intrebari si raspunsuri	55
Buddha si omul de stiinta	59
III. Cauza imediata	61
Kamma	61
Trei feluri de actiuni	63
Cauza suferintei	64
Intrebari si raspunsuri	67
Samanta si fruct	71
1. Radacina problemei	73
Definirea suferintei	73
Atasamentul	74
Aparitia conditionata: lantul cauzei si efectului – sursa suferintei	77
Calea eliberarii	80
Fluxul existentelor succesive	82
Intrebari si raspunsuri	84
Pietricelele si untul topit	89
1. Exersarea conduitei morale	93

Valoarea practicii morale	94	
Vorbirea corecta	96	
Actiunea corecta	97	
Preceptele	98	
Mijloacele de trai corecte	99	
Practica s?ei in timpul unui curs de meditatie Vipassan?		101
Intrebari si raspunsuri	102	
Reteta medicului	109	
1. Exersarea concentrarii		111
Efortul corect	112	
Constientizarea corecta	115	
Concentrarea corecta	118	
Intrebari si raspunsuri	122	
Orezul cu lapte „stramb”	127	
VII. Exersarea intelepciunii		129
Gandirea corecta	133	
Intelegerea corecta	134	
Vipassan?-bh?van?	137	
Impermanenta, lipsa eului si suferinta		142
Ecuanimitatea	144	
Calea spre eliberare	145	
Intrebari si raspunsuri	148	
Cele doua inele	153	
VIII. Constientizare si ecuanimitate		155
Stocul de reactii trecute	156	
Eradicarea vechii conditionari	160	
Intrebari si raspunsuri	164	
Nimic altceva decat vederea	171	
1. Telul	175	
Patrunderea pana la Adevarul Ultim		175
Experienta eliberarii	181	
Adevarata fericire	184	
Intrebari si raspunsuri	188	
Umplerea sticlei cu ulei	193	
1. Arta de a trai	195	

Intrebari si raspunsuri	203
Bataia ceasului	207
Anexa A. Importanta Vedanei in invatatura lui Buddha	215
Anexa B: Pasaje despre Vedan? din Sutte	225
Glosar de termeni p?li	229
Note	235

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.