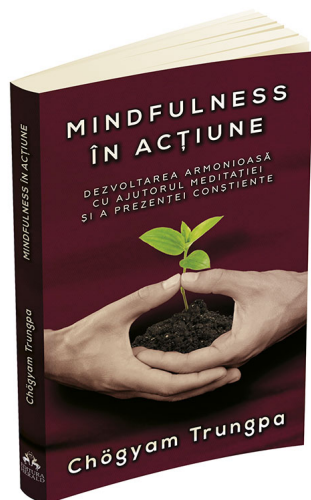


Mindfulness in actiune. Dezvoltarea armonioasa cu ajutorul meditatiei si a prezentei constiente



Cartea se concentreaza asupra practicii meditatiei ca instrument pentru dezvoltarea starii de mindfulness (atentia deplina) si exploreaza modul in care starea de mindfulness si de constienta ne influenteaza viata de zi cu zi.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 34,00 lei

Pret cu reducere: 32,38 lei

Pretul de vanzare: 34,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Mindfulness in actiune. Dezvoltarea armonioasa cu ajutorul meditatiei si a prezentei constiente este, asa cum sugereaza si titlul, o carte despre mindfulness si despre aplicarea acestei stari in contextul intregii noastre vieti. Cartea se concentreaza asupra practicii meditatiei ca instrument pentru dezvoltarea starii de mindfulness (atentia deplina) si exploreaza modul in care starea de mindfulness si de constienta ne influenteaza viata de zi cu zi. Este o carte dedicata celor care doresc sa exploreze starea de mindfulness prin intermediul practicii meditatiei si care, de asemenea, doresc sa aplice intelepciunea provenita din meditatie in viata cotidiana.

Una dintre cele mai bune introduceri in practica mindfulness. Este o carte accesibila, diferita de lucrarile de pana acum, o carte ce

contine sfaturi concrete cu privire la modul in care putem implementa starea de constientizare si blandetea in aglomeratia preocuparilor cotidiene ?i presiunea provocata de ele... ceea ce va contribui, intr-un final, la reducerea nivelului de anxietate al societatii noastre, ca ansamblu.

– Tim Ryan, membru al Camerei Reprezentantilor (Statele Unite ale Americii), autor al lucrarii *A Mindful Nation*

In cartea „Mindfulness in actiune”, Chögyam Trungpa – un maestru in practica meditatiei – ne demonstreaza, intr-un limbaj uimitor de simplu, faptul ca starea de mindfulness nu reprezinta un eveniment singular, ci este, mai degraba, o calatorie a descoperirii de sine, care ne va sprijini de-a lungul intregii vietii.

– Barry Boyce, redactor-sef al revistei *Mindful*

In aceasta carte, Chögyam Trungpa ne arata ca practicand meditatiea ne putem reconecta cu blandetea profunda si intelepciunea luminoasa proprii fiintei umane. Indiferent daca suntem incepatori in meditatie mindfulness sau suntem ni?te practicanti avansati, textul de fata este indispensabil pentru a afla cum ne deschidem fata de vastitatea si frumusetea vietii de zi cu zi.

– Michael Carroll, autorul cartii *Awake at Work*

Puternica prezenta a lui Chögyam Trungpa, intelepciunea sa apriga, compasiunea sa sincera si iubitoare, inegalabilul ?i fabulosul sau simt al umorului, [precum] si parerile sale cu privire la starea Americii pot fi percepute foarte intens in aceasta carte. Nu-mi pot imagina, in acest moment, o carte mai valoroasa.

– Mirabai Bush, cofondator al Center for Contemplative Mind in Society

Cand am citit „Mindfulness in actiune” am avut senzatia ca stau de vorba cu un bun prieten. Glasul sau blajin, cuvintele alese cu grija si gama larga a subiectelor aduse in discutie reprezinta un cadou minunat, atat pentru cei aflati la inceput de drum, cat si pentru cei cu o bogata experienta in practica meditatiei, indiferent de traditiile din care ei provin.

– Sharon Salzberg, cofondatoare a Insight Meditation Society si autoare a cartii *Real Happiness at Work*

CUPRINS

Prefata editorului american 9

Partea intai

A DEVENI PRIETEN CU TINE INSUTI 15

1. Meditatie. O relatie intima cu noi insine 17
2. Descoperirea capacitatii noastre de a iubi 24
3. Cum sa meditezi 31
4. Ursulețul de plus al respiratiei 46
5. Plictiseala racoritoare 51

6. Blandetea	56
7. Rinocerul si papagalul	61
8. Momentul prezent	66
9. Puntea compasiunii	74
Partea a doua	
FUNDAMENTELE STARII DE MINDFULNESS	81
10. Primul gand	83
11. Aprecierea	93
12. Forta vietii	100
13. Disciplina spontana	109
14. Atingand suprafata mintii	119
15. Reamintirea	127
Partea a treia	
MINDFULNESS IN ACTIUNE	135
16. Atinge si detaseaza-te	137
17. Meditatie si cel de-al patrulea moment	148
18. Sabia din inima	157
19. Galaxii de stele, fire de nisip	166
20. Granita emotiilor noastre	177
21. Miezul emotiilor	187
22. O lume constienta	195
Postfata editorului american	207
Mulumiri	226
Surse	230
Chögyam Trungpa. O scurta biografie	235

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.