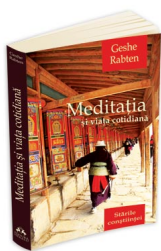


EBOOK - Meditatie si viata cotidiana



Cartea de fata cuprinde doua invataturi de mare insemnatate: Starile constiintei si Meditatie si viata cotidiana. Starile constiintei trateaza despre unul dintre subiectele cele mai importante ale buddhismului. Mintea sau constiinta nu este o simpla tema comuna...

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 21,81 lei

Pret cu reducere: 18,33 lei

Pretul de vanzare: 21,81 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Cartea de fata cuprinde doua invataturi de mare insemnatate: "Starile constiintei" si "Meditatie si viata cotidiana". *Starile constiintei* trateaza despre unul dintre subiectele cele mai importante ale buddhismului. Mintea sau constiinta nu este o simpla tema comuna religiilor si filozofilor, ci reprezinta, de fapt, punctul central al tuturor trairilor noastre, insasi caracteristica ce distinge fiintele de restul fenomenelor existente. Tocmai pentru ca posedea minte, fiintele, indiferent de forma si marimea lor, ocupa primul loc in invataturile lui Buddha. Legea Karmei, reincarnarea, Samsara (ciclul existentelor) si Nirvana (eliberarea) au sens doar pentru ca mintea exista. In lipsa acesteia dispar toate criteriile de evaluare, a universului nostru conceptual, cum ar fi bun/rau, just/eronat, important/insignifiant, caci ele sunt bazate pe trairile fiintelor sensibile.

In buddhism, mintea este, pe buna dreptate, in centrul analizelor si cercetarilor. Ea este descrisa in cele mai mici detalii in invataturile din Sutre, precum si in Tantre. Astfel, in Abidharma mintea este analizata si clasificata astfel: dupa natura ei, in constiinte senzoriale si constiinta mentala; dupa functiile sale (precum perceptia, deductia etc.), in valida si nevalida; iar dupa calitatile ei, in pozitiva, negativa, neutra etc. In Tantre mintea este analizata dintr-o alta perspectiva, adica in functie de nivelurile ei de subtilitate, care joaca un rol important in trairile noastre, in timpul vietii si al mortii, precum si in dezvoltarea noastra spirituala. Tocmai acestea sunt aspectele prezentate in aceasta lucrare, in detaliu si in modul clar si simplu ce caracterizeaza invataturile Venerabilului Gueshe Rabten.

Cea de a doua parte a volumului, *Meditatie si viata cotidiana*, contine instructiuni indispensabile tuturor celor care doresc sa se dedice in mod serios practicii meditatiei. Cursul de meditatie prezentat aici constituie o abordare progresiva a practicii adaptata debutantului sincer. Gratie maiestriei sale pedagogice, Gueshe Rabten a creat o metoda clara si accesibila, la indemana oricarei persoane ce se dedica practicii. Aceasta deschide poarta dezvoltarii interioare a mintii noastre, permitandu-i astfel un progres continuu si obtinerea realizarii; ea arata cu o deosebita precizie modul in care putem actualiza si dezvolta potentialitatile naturale ale mintii noastre precum concentrarea, atentia si intelepciunea. Pe scurt, ea reprezinta un ghid practic pentru realizarea unei meditatie autentice. Datorita efortului generos al prietenului nostru Mircea Costin Glavan aceste pretioase invataturi sunt acum si la indemana cititorului roman.

De cand am vizitat aceasta frumoasa tara am capatat convingerea profunda ca exista in Romania un veritabil interes pentru buddhism. Tin sa exprim intreaga mea recunostinta traducatorului si editorului, Aurelian Scrima, pentru pretioasa lor contributie la imbogatirea intelepciunii tuturor. Alte numeroase invataturi ale Maestrului nostru urmeaza a fi publicate in viitor.

Gonsar Tulku Rinpoche

CUPRINS

Cuvant inainte la editia romana 5

STARILE CONSTIINTEI 11

Introducere 13

Diferitele sisteme de psihologie 14

Natura mintii 17

Specificitatea mintii 19

Cauza fericirii 20

Ce este o persoana religioasa? 21

Potentialul unei persoane care intelege natura mintii 22

Corpul si mintea 23

Inconveniente de a nu intelege mintea 24

Mintea si factorii mentali 25

Cauza suferintei 27

Atasamentul si compasiunea 29

Mania 31

Sa recunoastem adevaratul dusman 32

Idei ciudate si conceptii eronate frecvente 32

Somnul si visele 35

Somnul 36

Utilizarea somnului ca meditatie 37

Visul 40

Cauzele viselor 41

Visul, constiinta abuzata 43

Amprente mentale 44

Constiinta cea mai subtila 46

Cum sa sesizam visul 46

Conditii necesare producerii constientei visului 49

Cum sa ne echilibrăm somnul 50
Roadele acestei practici depind de motivatie 52
Folosirea visului ca meditatie asupra vacuitatii 55
Cum sa evitam mistificarea 57
Bardo - starea intermediara 58

Moartea si renasterea 59

Starile de constiinta cele mai subtile 59
Procesul mortii 61
Ocazia unei mari dezvoltari 68
Adevaratul moment al mortii 69
Starea intermediara 69
Renasterea 70
Dezvoltarea corpului 71

Calmul mental 75

Actiunile 75
Obiectul la care trebuie sa renuntam 78
Meditatia 79
Adevaratul scop al meditatiei 80
Radacina suferintei 81
Modul autentic de existenta a fenomenelor 82
Realizarea imediata 83
Concentrarea 84
Conditii necesare unei retrageri pentru
 practicarea meditatiei calmului mental 85
Practica autentica 88
Plasarea obiectului 91
Scopul obiectului 92
Meditatia 95
Calmul mental ca instrument 97
Remediile 99
Progresele 101

<i

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.