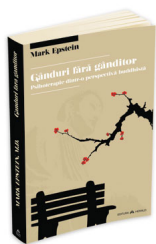


Ganduri fara ganditor. Psihoterapie dintr-o perspectiva buddhista



In urma cu un deceniu - aceasta carte care deschidea calea spre noi orizonturi a lansat o uriasa provocare pentru interesul manifestat fata de modul in care spiritualitatea orientala poate sa intareasca bazele psihologiei occidentale. Incepand de atunci - lumea buddhismului si cea a psihoterapiei au inaintat laolalta construind o noua intelegere revolutionara a ceea ce reprezinta o viata emotionala sanatoasa. In introducerea sa introspectiva la cea de-a zecea editie aniversara - Mark Epstein da glas reflectiilor sale despre aceasta revolutie si analizeaza modul in care este posibil ca ea sa evolueze in viitor.

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

In urma cu un deceniu, aceasta carte care deschidea calea spre noi orizonturi a lansat o uriasa provocare pentru interesul manifestat fata de modul in care spiritualitatea orientala poate sa intareasca bazele psihologiei occidentale. Incepand de atunci, lumea buddhismului si cea a psihoterapiei au inaintat laolalta construind o noua intelegere revolutionara a ceea ce reprezinta o viata emotionala sanatoasa. In introducerea sa introspectiva la cea de-a zecea editie aniversara, Mark Epstein da glas reflectiilor sale despre aceasta revolutie si analizeaza modul in care este posibil ca ea sa evolueze in viitor.

*

„[*Ganduri fara ganditor* este] Unul dintre cele mai rafinate modele de integrare a disciplinelor terapeutice si spirituale”.

Daniel Goleman, autorul cartii *Inteligenta emotionala*

*

„Cartea lui Mark Epstein este inspirata in luciditatea de care da dovada... Dupa *Ganduri fara ganditor*, psihoterapia lipsita de o perspectiva buddhista seamana cu o activitate incompleta”.

Adam Phillips, autorul cartii *On Kissing, Tickling si Being Bored*

*

„O opera inovatoare . . . Aceasta carte va intra in randul textelor clasice ale literaturii referitoare la meditatie”.

Jon Kabat-Zinn, autor al cartii *Wherever You Go, There You Are*

*

„O expunere extrem de lucida si avizata a fuziunii dintre psihoterapie si meditatie. O psihologie orientala occidentala care vorbeste cu adevarat din interiorul ambelor lumi.

Jack Kornfield, autorul cartii *A Path with Heart*

*

„Mi-a placut la nebunie *Ganduri fara ganditor*. Mark Epstein ne-a oferit o stralucita expunere a modului in care o veche stiinta a mintii, bazata pe o bogata traditie meditativa, poate completa terapia si poate conduce la noi dimensiuni ale intelepciunii si plenitudinii.”

Joan Borysenko, autorul cartii *Minding the Body, Mending the Mind*

*

Cuvant inainte de Sanctitatea sa Dalai Lama

Scopul vietii este sa fim fericiti. Ca practicant buddhist, am ajuns la concluzia ca propria atitudine mentala reprezinta cel mai influent factor in drumul catre atingerea acestui scop. Pentru a schimba conditiile din afara propriei noastre fiinte, indiferent ca este vorba despre mediul inconjurator sau relatiile noastre cu ceilalti, trebuie mai intai sa facem schimbari in lumea din interiorul nostru. Pacea interioara este adevarata cheie. Odata ce am dobandit aceasta stare de spirit, vom putea face fata oricaror obstacole ale vietii cu calm si intelepciune, in timp ce ne pastram propria noastra fericire interioara. Invataturile buddhiste care ne vorbesc despre iubire, bunavointa iubitoare si toleranta, comportamentul care promoveaza nonviolenta si teoria care sustine ca toate lucrurile sunt relative, precum si o diversitate de tehnici pentru linistirea mintii sunt surse ce izvorasc din aceasta pace interioara.

De curand, sprijinindu-se pe un bogat bagaj de cunostinte furnizate de stiinta si medicina, psihoterapeutii au inceput sa analizeze posibilitatile de folosire a tehnicilor buddhiste intr-un context terapeutic. Am sentimentul ca acest demers este in deplina concordanta cu scopul de a depasi suferinta si de a imbunatati starea de bine a tuturor fiintelor vii. Experienta traita prin practicarea meditatiei buddhiste le-a oferit practicantilor ei o intelegere profunda a modurilor in care functioneaza mintea umana si a naturii ei specifice, o stiinta a universului nostru interior menita sa intregeasca intelegerea noastra referitoare la lumea fizica. Prin sine insasi, nici o dezvoltare tehnologica nu poate sa conduca la castigarea fericirii de durata. Ceea ce va lipsi aproape intotdeauna este o dezvoltare a lumii interioare a fiintei umane, care sa ii corespunda. Acesta este locul in care exista din ce in ce mai multe dovezi ca enunturile buddhiste si descoperirile lumii moderne detin potentialul de a fi valoroase unele pentru celelalte.

Urmaresc cu mare incredere felul in care evolueaza aceste abordari. Il felicit pe Mark Epstein pentru finalizarea acestei carti, rodul a douazeci de ani de experienta dobandita atat in practicarea psihoterapiei occidentale, cat si a meditatiei buddhiste. Volumul *Ganduri fara un ganditor* va oferi nu doar o seama de insight-uri utile pentru terapeuti, dar totodata va stimula in continuare interesul pentru studiu si cooperare intre terapeuti si cei care urmeaza calea meditativa.

Decembrie 1994

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.