

Meditatia interpersonală - Trezirea în relație



Meditație Interpersonală este o modalitate de a aduce calmul și capacitatea de patrundere dobândite în meditație direct în interacțiunile cu alte persoane. Este o practică ce implică interacțiunea cu un partener în cadrul unei retrageri sau de unul singur - pentru accesarea unei intuiții profunde. Intuiția obținută poate fi folosită apoi în interacțiunile de zi cu zi.

Rating: Nu a fost evaluat încă

Pret:

Pret catalog: 39,50 lei

Pret cu reducere: 37,62 lei

Pretul de vânzare: 39,50 lei

[Pune o întrebare despre această carte](#)

Descriere

Meditatia Interpersonală este o modalitate de a aduce calmul și capacitatea de patrundere dobândite în meditație direct în interacțiunile cu alte persoane. Este o practică ce implică interacțiunea cu un partener în cadrul unei retrageri sau de unul singur, pentru accesarea unei intuiții profunde. Intuiția obținută poate fi folosită apoi în interacțiunile de zi cu zi. Gregory Kramer a predat această practică (constituită de el însuși) vreme de peste un deceniu, în retrageri de pe tot cuprinsul lumii. Este o metodă cu totul nouă în lumea practicii buddhiste – și totuși este complet fundamentată pe învățatura buddhistă tradițională.

Kramer face o prezentare detaliată a învățării buddhiste fundamentale a celor Patru Adevăruri Nobile, văzută printr-o prismă interpersonală. Întrucât dukkha (suferința sau insatisfacția) este de cele mai multe ori resimțită cu putere în raporturile noastre cu ceilalți, relațiile interpersonale reprezintă un loc extrem de folositor pentru practică. Kramer desface Adevărurile Nobile în partile lor componente pentru a observa cum se manifestă mai ales în relație cu ceilalți, făcând apel la exemple din propria viață și din propria practică, precum și din viața și practica elevilor săi. Continuă apoi prin a prezenta practica așa cum este predată în atelierelor și retragerile sale. Practica are câteva etape de bază, extrem de ușor de descris: (1) pauză, (2) relaxare, (3), deschidere, (4) manifestarea încrederii, (5) ascultare profundă și (6) rostirea adevărului.

Această succesiune începe după o perioadă de meditație și include perioade de vorbire, ascultare și tăcere mutuală. Kramer include numeroase exemple ce cuprind experiențe ale oamenilor care au practicat în retragerile sale și arată cum patrunderea dobândită prin aceste tehnici poate fi adusă în viața noastră cotidiană. Fiind mai mult decât simple mărturii despre eficiența practicii, relatarile personale evaluează problemele care apar, diferitele cai pe care practica le poate urma și intuițiile uneori surprinzătoare ce pot fi atinse.

În această lucrare de pionierat, Gregory Kramer aplică în moduri cu totul inovatoare învățăturile buddhiste în propriile noastre vieți, în propriile noastre relații și în propriile noastre experiențe meditative. Această carte va fi extrem de folositoare celor care caută libertate în viața de zi cu zi.

Joseph Goldstein, autor al cărților *Insight Meditation* și *One Dharma*

Scrisă frumos și elegant structurată, *Meditatie interpersonală* dezvoltă și îmbogățește practici pentru extinderea și adâncirea propriei conștientizări a interacțiunilor sociale în toată complexitatea lor – cu umbrele, durerile și promisiunile lor – în slujba libertății autentice și a realizării coplesitoare a celei mai adânci legături.

Jon Kabat-Zinn, autor al cărților *Coming to Our Senses* și *Arriving at Your Own Door*

Reviews

Nu există comentarii pentru acest produs.