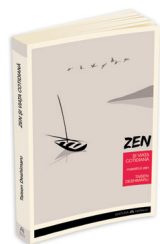


## Zen si viata cotidiana



Zen si viata cotidiana este o pledoarie pentru aplicarea in viata de fiecare zi a principiilor Zenului - pentru a redescoperi armonia - echilibrul - firescul - pacea - adevarata noastra natura. Invatatura cuprinsa in aceasta carte este primordiala - sta la baza practicii zazen autentice;...

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

*Zen si viata cotidiana* este o pledoarie pentru aplicarea in viata de fiecare zi a principiilor Zenului, pentru a redescoperi armonia, echilibrul, firescul, pacea, adevarata noastra natura.

"Invatatura cuprinsa in aceasta carte este primordiala, sta la baza practicii zazen autentice; este foarte important sa intelegeti metoda veritabila pentru a practica un zazen corect. Toata lumea intelege ce postura trebuie sa aiba si ce respiratie trebuie sa practice; am explicat aceste lucruri deseori pe larg. Insa cum gandim? Cum ne controlam mintea, constiinta in timpul zazenului?"

Este o problema foarte importanta. Multi cred ca inteleg, dar intelegerea lor este prea superficiala. In timpul zazenului, atitudinea mintii este diferita pentru fiecare si nimeni nu stie pe care anume sa o adopte. Trebuie sa avem constiinta *Hishiryō*. Ce este constiinta *Hishiryō*? Maestrul Dogen, in *Fukanzazengi*, vorbeste despre ea in acești termeni: " Va rog, ganditi din strafundurile non-gandirii; nu ganditi din strafundurile gandirii; aceasta este constiinta *Hishiryō*, secretul Zenului. *Hishiryō*, Gandire absoluta, dincolo de orice gandire. Cum sa facem? Mare koan..."

\*

*Practica zazen este secretul zenului.* Zazenul este dificil, insa practicat zilnic e foarte eficient pentru largirea constiintei si dezvoltarea intuitiei. Zazenul nu numai ca elibereaza o mare energie, dar el este postura trezirii. In timpul practicarii lui, nu trebuie cautat nimic. Fara obiect, el este numai concentrare asupra posturii, respiratiei si atitudinii mintii.

Asezati in zazen, lasati imaginile, gandurile, formatiunile mentale izvorate din inconsiient sa treaca, precum norii pe cer - fara sa va opuneti lor, fara sa le prindeti. Asemenea umbrelor in fata unei oglinzi, emanatiile subconstientului trec, apar din nou si se risipesc. Si ajungeti la inconsiientul profund, fara gand, dincolo de toata gandirea (*hishiryō*), adevarata puritate. Zenul este foarte simplu si, in acelasi timp, foarte greu de inteles. Este o problema de efort si de repetitie - precum viata.

**CUPRINS**

<b>PRACTICA ZAZEN CORECTA</b>	<b>11</b>
<b>Conditile concentrarii si ale observarii</b>	<b>13</b>
1. CONCENTRAREA, SHI	15
2. Observarea, KAN	17
3. Metoda tripla	20
<b>COMPORAMENTUL JUST</b>	<b>25</b>
1. Cele sase atitudini fundamentale	27
ACTIUNEA DE A MERGE	28
ACTIUNEA DE A STA IN PICIOARE, DE A STATIONA	29
ACTIUNEA DE A STA ASEZAT (SAU DE A TE ASEZA)	29
ACTIUNEA DE A STA CULCAT (SAU DE A TE CULCA)	30
ACTIUNEA DE A MUNCI	31
ACTIUNEA DE A VORBI	32
2. Cele sase domenii ale simturilor	32
DOMENIUL VIZUAL	34
DOMENIUL AUDITIV	35
DOMENIUL OLFACTIV	35
DOMENIUL GUSTATIV	36
DOMENIUL TACTIL	36
DOMENIUL CONSTIINTEI	37
Bonno-urile	39
1. Observarea bonno-urilor	41
ABORDAREA NOTIUNII DE BONNO	41
CAUZELE PRODUCERII LOR	47
2. Metode curative	54

PATRU METODE DE EDUCARE 65

Bolile 69

1. Observarea 74

SIMPTOMELE 74

CAUZELE 79

LEGILE SAU CICLURILE DE PRODUCERE 83

BOLI MODERNE 96

2. Terapia Zen 99

CONCENTRAREA 100

RESPIRATIA 101

ENERGIA (KI) 105

PUTEREA IMAGINATIEI 109

CATEVA METODE PRACTICE 110

FUKATOKU 117

**KARMA 119**

CELE ZECE PRINCIPII:KAI 129

PRIMELE TREI PORUNCI 183

**SENSUL VIETII 193**

Karma si destinul 205

Karma si legea cauza-efect 211

Interdependenta (Engi) 215

Nirvana vie 221

Puterea cosmica fundamentala 224

Puterea de influenta a karmei 230

Karma nemanifestata 237

Spiritul fara scop Si fara profit 248

Postura esentiala 257

Zazen-Postura Trezirii 260

Glosar 263

### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.