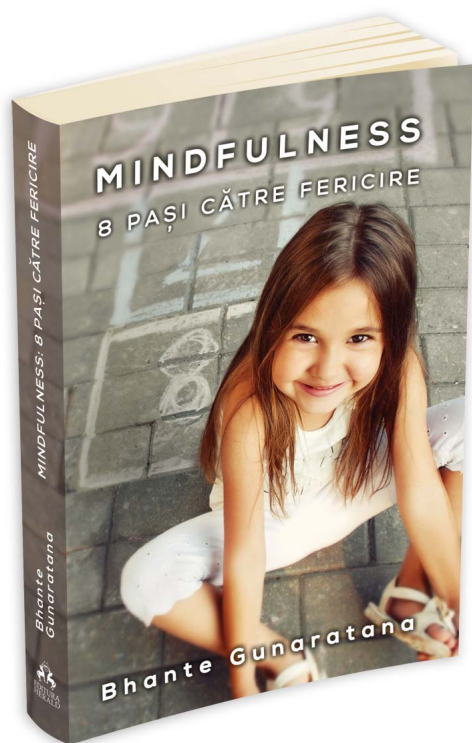


Mindfulness - 8 pasi catre fericire



In stilul sau clasic si captivant - Bhante Gunaratana analizeaza amanuntit Nobila Cale Octupla - cea mai profunda invatatura a lui Buddha referitoare la curmarea suferintei.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 38,00 lei

Pret cu reducere: 36,19 lei

Pretul de vanzare: 38,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

In stilul sau clasic si captivant, Bhante Gunaratana analizeaza amanuntit Nobila Cale Octupla, cea mai profunda invatatura a lui Buddha

referitoare la curmarea suferintei. Prin sfaturi punctuale si usor de inteles, *Mindfulness: 8 pasi catre fericire* pune la dispozitia cititorilor metode iscusite de a gestiona furia, de a trai in mod corect, de a cultiva prietenia plina de iubire si de a depasi obstacolele mintale care apar in calea adevaratei fericiri.

Indiferent daca sunteti experimentat in practica meditatiei sau incepator in domeniu, acest ghid realist si bland va va ajuta sa transpuneti esentialul invataturilor budiste in fiecare aspect al existentei dumneavoastra.

CUPRINS

Cuprins.....	5
Lista de abrevieri.....	13
Introducere.....	17
Descoperirea lui Buddha.....	20
Fericirea marunta a atasamentului.....	23
Sursele unei fericiri mai inalte.....	25
Cea mai inalta sursa de fericire.....	26
Sprijine pentru practica.....	32
Inceperea practicarii atentiei constiente.....	38
PASUL 1: Intelegerea Justa.....	48
Intelegerea cauzei si a efectului.....	50
Intelegerea celor Patru Adevaruri Nobile.....	53
Ciclul vietii.....	56
Schimbarea.....	59
Absenta controlului.....	65
Perceptia realista.....	66
Asumarea responsabilitatii pentru propriile actiuni.....	72
Aplicarea Intelegerii Juste.....	80
Idei-cheie de retinut despre Intelegerea Justa.....	84
PASUL 2: Gandirea Justa.....	86
Renuntarea.....	87
Prietenia iubitoare.....	97
Compassiunea.....	106
Aplicarea Gandirii Juste.....	116
Puncte-cheie de retinut despre Gandirea Justa.....	124
PASUL 3: Vorbirea Justa.....	126
Rostiti adevarul.....	128
Cuvintele nu sunt arme.....	130
Vorbiti cu blandete.....	132
Evitati palavrageala inutila.....	136
Aplicarea Vorbirii Juste.....	139
Puncte-cheie de retinut despre Vorbirea Justa.....	146
PASUL 4: Actiunea Justa.....	147
Cele cinci precepte.....	147
Principiul etic in actiune.....	148
Preceptele superioare destinate laicilor.....	164
Aplicarea Actiunii Juste.....	169
Puncte-cheie de retinut despre Actiunea Justa.....	175
PASUL 5: Mijloacele de Trai Juste.....	177
Intrebari pentru evaluarea mijloacelor de Trai Juste.....	179
Gasirea mijloacelor Juste de Trai.....	187
Aplicarea mijloacelor de Trai Juste.....	193
Puncte-cheie de retinut despre mijloacele de Trai Juste.....	196
PASUL 6: Efortul Just.....	197
Cele zece obstacole.....	200
Cele cinci piedici.....	208
Cei patru pasi ai Efortului Just.....	211
Depasirea obstacolelor.....	226
Sa nu pierdem din vedere imaginea de ansamblu.....	240

Puncte-cheie de retinut despre Efortul Just.....	246
PASUL 7: Atentia Justa.....	248
Cele patru fundamente ale starii de mindfulness.....	253
Starea de mindfulness a corpului.....	256
Starea de mindfulness a sentimentelor.....	267
Starea de mindfulness a min?ii.....	276
Starea de mindfulness a obiectelor mintale.....	277
Puncte-cheie de retinut despre Atentia Justa.....	282
PASUL 8: Concentrarea Justa.....	286
Concentrarea sanatoasa.....	287
Etapele starii de concentrare profunda.....	292
Aplicarea Concentrarii Juste.....	303
Puncte-cheie de retinut despre Concentrarea Justa.....	313
Promisiunea lui Buddha.....	316
Iluminarea.....	319
„Vino si vezi cu ochii tai”.....	323
Sugestii de lectura.....	328
Despre autor.....	332

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.