

Link do produktu: <https://www.ezoswiat.pl/cud-uwaznosci-prosty-podrecznik-medytacji-thich-nhat-hanh-p-901.html>



Cud uważności. Prosty podręcznik medytacji - Thich Nhat Hanh

Cena

34,99 zł

Numer katalogowy

978-83-60207-26-0

Opis produktu

"Uważność jest cudem - jak mówi tradycja buddyjska - dzięki któremu poznajemy siebie samych. Potrzebujemy spokoju serca i samokontroli, jeśli chcemy, aby nasze wysiłki przynosiły dobre rezultaty. Jeśli bowiem tracimy samokontrolę, pozwalamy niecierpliwości i złości zakłócić naszą pracę, to odbieramy jej tym samym jakąkolwiek wartość. Każdą czynność powinniśmy wykonywać uważnie. Aby zapanować nad naszym umysłem i uspokoić myśli, musimy uważnie przyglądać się naszym uczuciom i wrażeniom zmysłowym oraz jednoczyć się z nimi. Nauczmy się patrzeć na wszystkie istoty oczami pełnymi współczucia. Główny przekaz tej książki przekłada się na naszą postawę wobec innych ludzi, a zwłaszcza najbliższe otoczenie. Kwintesencją rozważań autora jest wskazówka: "Jest tylko jeden najważniejszy czas, a ten czas - to teraz. Chwila teraźniejsza jest jedynym czasem, jaki mamy. Najważniejszą osobą jest zawsze ta, z którą właśnie przebywamy, która stoi przed nami, bo kto wie, czy jeszcze z kimkolwiek będziemy mogli się spotkać. Najważniejszym zajęciem jest czynienie szczęśliwym tego, kto znajduje się obok nas, albowiem samo to stanowi cel życia". Stanisław Milc "Super Linia"