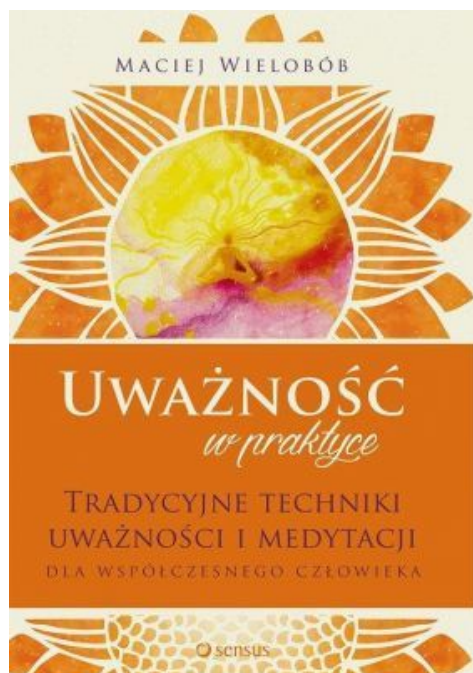


UWAŻNOŚĆ W PRAKTYCE Tradycyjne techniki uważności i medytacji dla współczesnego człowieka



Cena: 29,70 PLN

Opis słownikowy

| | |
|-------------|------------------------------------|
| Autor | Wielobób Maciej |
| ISBN | 978-83-283-1453-5 |
| Rok wydania | 2016 |
| Wydawca | Helion |
| Wysyłamy | Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych |

Tabela cech produktu

| | |
|--------------|------------------------|
| Okładka | Miękka ze skrzydełkami |
| Liczba stron | 192 |
| Format | 14.0x21.0cm |

Opis produktu

Uważność. Niespieszność. Koncentracja. We współczesnym, dziko pędzącym świecie, w którym każdy stara się zrobić dwieście rzeczy naraz, posługiwanie się tymi pojęciami wydaje się wręcz niestosowne. Kto z nas, niewolników terminarzy i smartfonów, wciąż próbujących nadgonić stracony czas, ma szansę zatrzymać się na chwilę, wyłączyć z głównego nurtu, uspokoić oddech i zmysły? Kto odważy się przestać myśleć zadaniowo i racjonalizować swoje odczucia? I czy naprawdę warto to zrobić?

Uważność jest jedną z dróg do zrozumienia swojego miejsca na ziemi. To pewien specyficzny rodzaj koncentracji na tym, co "tu i teraz", a także przeżycie mistyczne, którego najwyższą formą jest odczucie istoty własnej Obecności. Świadome praktykowanie uważności pozwala nam dotrzeć do niedefiniowalnych pokładów swojego człowieczeństwa, a w konsekwencji prowadzić na co dzień pełniejsze, bardziej harmonijne życie. Ale nie ma się co oszukiwać: w dzisiejszym świecie nie jest to takie proste. Dlatego właśnie warto zapoznać się z książką Maciej Wieloboba, który proponuje konkretne techniki zwiększania swojej uważności, a także jasno i otwarcie pisze o tym, jak je praktykować i jak dzięki nim zaakceptować rzeczywistość.

"W zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą..."

(Desiderate)

Uważność i Jedność

Koncepcja umysłu w jodze klasycznej

Ezoteryczna koncepcja ciała

Psychologia sufich

Pięć żywiołów — ziemia, woda, ogień, powietrze, eter

Świadomość ciała, mudry i modlitwa

Etyka działania oraz zmiana postaw i zachowań

