



Meditace klidu a vhledu

„Všemu, co je, předchází mysl, mysl je základem, mysl je tvůrcem.“ Tímto známým Buddhovým výrokem můžeme uvést knihu, která se vám dostává do rukou. Autor v ní podává základní a přehledné informace o nauce, jejímž cílem je právě plné pochopení naší mysli, pochopení nás samých – o buddhismu. Vychází jak z uznávaných textů, tak ze své vlastní meditační praxe. Najdete zde podrobný popis základních meditačních přístupů i pojednání o vlivu meditace na lidskou psychiku. Budete mít možnost nahlédnout do života v tradičním klášteře v Barmě, kde autor strávil několik měsíců. Tato kniha je určena všem zájemcům o opravdové sebepoznání, předkládá staletími ověřené přístupy převedené do současného jazyka, lze ji použít jako příručku k vlastní spirituální praxi.

Kéž pochopení a radost rostou každým dnem!