

Cesta k plnému vědomí



[Thich Nhat Hanh](#)

Cesta k plnému vědomí - Thich Nhat Hanh ke stažení PDF Tohle je velmi cenná kniha.

Může změnit život jednotlivce i celé společnosti.“ – z předmluvy Jeho Svatosti Dalajlamy. Ve shonu moderního života máme sklon ztrácet spojení s mírem a pohodou, které jsou nám dostupné každým okamžikem.

Světově proslulý zenový mistr, duchovní vůdce a spisovatel Thich Nhat Hanh nám ukazuje, jak pozitivně využít všech situací, které v nás obvykle vyvolávají tíseň a budi antipatie. Začíná tam, kde to čtenář zná – v kuchyni, za volantem auta, v kanceláři, při procházce parkem – a ukazuje, jak dosažitelná je hluboká meditativní přítomnost. Praktikuje cvičení, která mají zaměřit naši pozornost k našemu tělu i duši cestou vědomého dýchání, jež s okamžitou účinností přináší radost a mír a také ukazuje, jak si uvědomovat vztahy s ostatními lidmi a se světem, který nás obklopuje, s jeho krásou, ale i znečištěním a nespravedlností.

