

YONGEY MINGYUR RINPOCHE

ŻYJ Z RADOŚCIĄ

JAK ODKRYĆ TAJEMNICE SZCZĘŚCIA

GALAKTYKA

To przewodnik, który wskazuje, jak ulepszyć wędrówkę przez życie. A podróż zaczyna się w miejscu, w którym się znajdujemy, stawiając pierwszy krok.

Daniel Goleman (ze wstępu)

Ta książka to dar... nie tylko dla tych, którzy poszukują ścieżki, ale także dla biznesmenów, lekarzy, nauczycieli, rodziców... i wszystkich pragnących poprawić jakość życia, nie tylko swojego, ale i innych żyjących w ich otoczeniu. Biorąc tę książkę do ręki, czytelnik otrzymuje wielką życiową szansę. Szansę nie tylko na radość, ale i na spełnienie.

**Roshi Reiko – Maria Moneta-Malewska,
autorka książki Zen. Zamiatając skały, czesząc mech**

Ta książka to prawdziwa mądrość. Żywa i przejrzysta. Rinpoche zbudował pomost między naukami Buddy a współczesną neuronauką oraz fizyką. Z łatwością znajduje punkty wspólne w – jak się wydaje na pierwszy rzut oka – tak odległych i skomplikowanych dziedzinach. Dzięki temu podróż, w jaką się udajemy, czytając jego książkę, jest niezwykle barwna i interesująca.

W podejściu Rinpoche czujemy miłość oraz głębokie, intymne wręcz zaangażowanie. Nieustannie powtarza, że doświadczenie nas samych i świata, w jakim żyjemy, stanowi li tylko projekcję naszego umysłu. Co więcej – jesteśmy w stanie zmienić własny umysł. Po prostu obserwując wszystko, co się w nim dzieje, możemy sprawić, by neurony w naszym mózgu zmieniły swój sposób funkcjonowania.

Rozwijając w sobie miłość i współczucie oraz przekształcając własne myślenie w niczym nieograniczoną wolność, możemy urzeczywistnić naszą wrodzoną mądrość i przebudzić się do prawdziwego szczęścia.

Koniecznienie przeczytaj tę książkę.

Richard Gere, aktor

Ta książka stanowi nieocenione źródło wiedzy o nas samych i drogowskaz pokazujący, jak uczynić życie radosnym.

W książce *Żyj z radością* każdy czytelnik może odkryć coś dla siebie. Praktykujący

buddysta usystematyzuje i pogłębi swą wiedzę. Ten, kto chce się dowiedzieć czegoś o buddyzmie, zyska wiele cennych informacji. Wszyscy, którzy po prostu pragną lepiej zrozumieć swoje życie, niezależnie od reprezentowanego światopoglądu, znajdą tu wiele inspirujących wątków.

**Lama Rinczen,
Przewodniczący Rady Polskiej Unii Buddyjskiej
pod patronatem Jego Świątobliwości Dalajlamy**

Wielki szacunek budzi fakt, że ktoś na tak bardzo wysokim poziomie, jak Mingyur Rinpoche, chce i potrafi mówić zrozumiale dla swoich słuchaczy i czytelników, jednocześnie przekazując nam najważniejsze i fundamentalne nauki buddyjskie. Mingyur Rinpoche doskonale łączy odkrycia współczesnej zaawansowanej zachodniej nauki o mózgu i umyśle z naukami Buddy, unikając jednocześnie zarówno nadmiernej psychologizacji, jak i powierzchowności.

Mam nadzieję, że czytelnik z radością zagłębi się w lekturze tej książki – to świetny tekst stosunkowo młodego nauczyciela, który dobrze rozumie zachodnią mentalność.

**Czcigodny Kanzen
- opat świątyni Sanboin**

Od wieków buddyści czerpią nieograniczone korzyści z medytacji. Ale jak ona działa? I dlaczego? Nawet najlepsi współcześni naukowcy przez długi czas nie byli w stanie tego stwierdzić. Aż do teraz.

W swej pionierskiej książce, znany na całym świecie nauczyciel buddyjski Yongey Mingyur Rinpoche odkrywa przed nami tajemnice medytacji. Przy współpracy z naukowcami z Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior, pomaga nam lepiej zrozumieć współczesne badania naukowe, wskazując na to, że systematyczna praktyka medytacji uaktywnia obszary mózgu odpowiedzialne za szczęście i współczucie.

Z zaraźliwą radością i nienasyconą ciekawością, Yongey Mingyur łączy zasady buddyzmu tybetańskiego, neuronauki i fizyki kwantowej w sposób, który na zawsze zmieni nasze podejście do ludzkiego doświadczenia. Stosując opisane przez autora podstawowe praktyki buddyjskie, możemy odkryć, jak rozwiązywać codzienne problemy, rozpoznając nieograniczony potencjał, własnego umysłu.