

Radost življenja

Ključ do skrivnosti in znanosti sreče

Napisala **Jongej Mingjur Rinpoče in Eric Swanson**

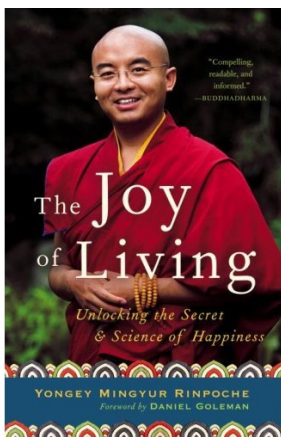
Predgovor Daniel Goleman

Prevod v slovenščino: Suzana Dewa

Prva izmed serij knjig, ki razlaga, kako ume deluje in kako usmeriti um, da dela za nas, da dosežemo tisto, kar zares želimo. Mingjur Rinpoče je v tej knjigi združil najnovejše raziskave na področju nevroznanosti in vpliv tibetanske budistične meditacije na različna stanja uma, stanje sreče, sočutja in same narave uma. Mingjur Rinpoče je več let sodeloval z nevroznanstveniki, ki so merili njegove možganske aktivnosti pri določenih meditativnih stanjih. Dokazal je, da z meditacijo lahko spreminjamo nevrnske povezave in komunikacije med posameznimi deli možganov. Zaradi svoje izredne sposobnosti meditacije in osredotočenja uma na stanje sreče, so ga oklicali za 'najsrečnejšega človeka na zemlji'.

Jongey Mingyur Rinpoche (33 let) je priznani učitelj in mojster v Karma Kagju tradiciji tibetanskega budizma. Njegov oče je znani mojster Tulku Urgjen Rinpoche. Zaradi njegovih globokih meditacijskih izkušenj in izobraženosti ga je Kenting Tai Situ Rinpoche postavil za vodjo meditacijskih umikov in učitelja v Palpung Serab Ling samostanu v Indiji, kjer tudi živi. Veliko svojega časa posveti poučevanju na zahodu in je znan po izjemni sposobnosti podajanja budističnih učenj na jasen in razumljiv način.

V svetu zahodne znanosti v zadnjih letih narašča zanimanje za znanstveni študij budističnega pristopa k psihologiji in nevrologiji. Zaradi lastnega zanimanja za znanost Mingyur Rinpoche v zadnjih letih tudi sam sodeluje v projektu "Mind & Life", pri raziskavah delovanja uma v stanju meditacije. (Vec o Mingyur Rinpocheju si lahko pogledate na <http://mingyur.org/> ali <http://palpung.si/teachers/>.)



Knjiga je nujen pripomoček za vse, ki se ukvarjajo z raziskavami na področju nevroznanosti uma in vpliva meditacije na različna stanja zavesti. V knjigi je na enostavno razumljiv način povezal znanstveni in spiritualni del spoznavanja delovanja možganov. Obenem razloži osnovne pojme meditacije, kako naj meditiramo, da dosežemo stanje sreče zase in za vsa čuteča bitja.

Knjiga je razdeljena na tri dele. V prvem delu avtor poda, kako ume deluje in kaj moramo postoriti, da um deluje za nas. Pri tem se opira na najnovejša znanstvena spoznanja o delovanju možganov in pokaže pot, ki bo v bodočnosti združevala raziskave zahodnih nevroznanstvenikov in meditativne tehnike, ki bodo osnova za razlago delovanja možganov in načinov spreminjanja različnih stanj uma.

V drugem delu avtor na enostaven način izvede precizne inštrukcije o različnih metodah meditacije. Avtor se pri tem ne ozira na strogo izvajane tehnike, ampak predvsem na rezultate, ki jih dosežemo z meditacijo. V tretjem delu pa razloži koristnost različnih stanj meditacije in kako lahko na enostaven način pridemo do stanja sreče in notranjega miru.

Knjiga bo koristila tudi vsem tistim, ki se nikoli ne bodo zares ukvarjali z meditacijo.

UM JE IZVOR VSEH IZKUŠENJ IN S SPREMINJANJEM DELOVANJA UMA, LAHKO SPREMENIMO KVALITETO VSEGA, KAR IZKUSIMO. KO SPREMINJAMO SVOJ UM, SE VSE KAR DOŽIVLJAMO SPREMI.

Le upamo lahko, da bodoči izsledki pri razumevanju delovanja možganov ne bodo napačno uporabljeni.

