Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 04:35

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/joga-snu-i-praktyka-naturalnego-swiatla-p-1707.html



Joga snu i praktyka naturalnego światła

Cena	**88.00 zł**

Opis produktu

Wydanie: czwarte | Rok wydania: 2025 | ISBN: 978-83-89978-73-8
Stron: 180 | Format: A5 | Oprawa: twarda | Książka zafoliowana | Seria: buddyzm

OPRAWA: twarda

Tłumaczenie: Jacek Sieradzan, Zbigniew Zagajewski

W „Jodze snu i praktyce naturalnego światła” Czogjal Namkhai Norbu udziela instrukcji rozwijania przejrzystej świadomości podczas snu. Wykracza poza praktyki świadomego śnienia (*lucid dreaming*) spopularyzowane na Zachodzie, przedstawiając metody kierowania stanem snu, będące częścią większego systemu rozwoju ciągłej świadomości, zwanego dzogczen. W tej tradycji, kultywowanie świadomości snu występuje w szerszym kontekście rozwijania bezpośredniej obecności (tyb. *rigpa*), prowadzącego do osiągnięcia ostatecznego celu, jakim jest wyzwolenie.

To poprawione i poszerzone wydanie „Jogi snu i praktyki naturalnego światła” zawiera dodatkowy materiał pochodzący z osobistych i dogłębnych zapisków, jakie Czogjal Namkhai Norbu prowadził przez wiele lat. Materiał ten rozszerza pierwsze wydanie, kładąc większy nacisk na specjalne ćwiczenia służące do rozwijania świadomości podczas snu.

W książce znajduje się również tekst napisany przez Mifama, XIX-wiecznego mistrza dzogczen, który oferuje dodatkowy wgląd w tę wyjątkową formę medytacji.

Czogjal Namkhai Norbu

Czogjal Namkhai Norbu, był jednym z największych żyjących mistrzów dzogczen (1938–2018) urodził się we wschodnim Tybecie. Tam też odbył pełny trening inkarnowanego lamy. Od najmłodszych lat otrzymywał nauki i inicjacje od mistrzów wywodzących się z różnych szkół buddyzmu tybetańskiego.