Novinka

**Štěstí**

*Štěstí můžete mít kdekoliv. Stačí jen vědět, co pro to můžete udělat.*

**Praha, 24. dubna 2019 – Tato knížka přináší řadu prostých a účinných cvičení, která nám pomohou žít více v přítomném okamžiku. Zenový mistr Thich Nhat Hanh, buddhistický mnich, shromažďoval jednotlivá praktická cvičení po více než 60 let a jako vyhledávaný a oblíbený učitel sestavil tuto učebnici plného vědomí (mindfulness), ze které mohou čerpat jak nováčci, tak pokročilí. V kapitolách věnovaných každodenní praxi, vztahům, tělu, vědomému jezení a bytí v přítomnosti učí čtenáře cvičením, která lze poměrně snadno zapojit do svého běžného života.**

****Co všechno můžeme udělat pro své štěstí? Kniha malého formátu, přesto velkých duchovních rozměrů odhaluje tajemství štěstí a poskytuje plno užitečných rad, a to kdekoli. Štěstí je přístupné neustále, teď a tady. Publikace se vejde i do malé kabelky, štěstí si tedy skutečně můžete nosit neustále s sebou.

„*Být naživu je zázrak. Už jen sedět, užívat si nádech a výdech, to je štěstí. Když se nadechujete a když vydechujete, víte totiž, že jste naživu. A to si zaslouží oslavu*.“

Obohatit se o plnou přítomnost, z níž povstává štěstí, vám pomohou různá cvičení, která lze provádět při práci, při jídle, při výchově dětí, při řízení nebo i při chůzi, sezení a dýchání.

**Štěstí**

*Thich Nhat Hanh*

Alferia, 208 stran, 120 x 167, měkká vazba s klopami, 279 Kč.

K dispozici pro média:

* Recenzní výtisk knihy
* Knihy do soutěže
* Ukázky v PDF

O autorovi

**THICH NHAT HANH**

je buddhistický mnich, zenový mistr, učitel, spisovatel, básník a mírový aktivista. Jeho učení o umění žít v přítomném okamžiku se šíří celým světem a pomáhá mnoha lidem. Narodil se v roce 1926 v jižním Vietnamu a ve věku šestnácti let odešel jako novic do kláštera. V roce 1950 založil v Saigonu chrám Ung Quand a na stránkách časopisu Vietnamský Buddhismus začal koncipovat základní ideje angažovaného buddhismu. V roce 1961 odcestoval do USA, kde přednášel dějiny náboženství na univerzitě v Princetonu a vyučoval buddhismus na Kolumbijské univerzitě v New Yorku. Po návratu do Vietnamu založil Mládežnickou školu sociálních služeb, která se stala nejdůležitější organizací angažovaného buddhismu během vietnamské války. V roce 1965 Thich Nhat Hanh založil Řád Tiếp Hiện (Řád Spolu-bytí), který má dnes více než čtyři sta členů a takzvané užší společenství, tvořené několika tisíci lidmi, kteří se drží podobných zásad. Cílem řádu je být v kontaktu sám se sebou i s realitou, rozvíjet porozumění a soucítění, a neoddělovat se od okolního světa. Lidé by měli být vnímaví ke kráse světa, i k její tíži (Vyšlo také ***Bez bahna lotos nevykvete*** – o umění transformovat utrpení). A dále připravujeme od stejného autora knihu ***Cesta osvobození***.

Pro další informace prosím kontaktujte:

Iveta Svobodová

 +420 733 616 804, svobodova@grada.cz

GRADA Publishing, a.s., U Průhonu 22, Praha 7

*O společnosti GRADA Publishing:*

*Nakladatelský dům GRADA Publishing, a.s. si od roku 1991 drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury. Ročně vydává téměř 400 novinek ve 150 edicích z více než 40 oborů.*

*Od roku 2015 nakladatelský dům rychle expanduje i mimo oblast kvalitní odborné literatury. Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. Značkou literatury poznání, knih z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění je* ***ALFERIA****.*

*Prozatím poslední značkou Nakladatelského domu GRADA je* ***Metafora.***

***Více na*** [***www.alferia.cz***](http://www.alferia.cz)

*Další informace*

*Lenka Kubelová, šéfredaktorka Alferia, +420 797 972 441,* *kubelova@grada.cz*

*GRADA Publishing, a.s., U Průhonu 22, Praha 7, +420 220 386 401,* *info@grada.cz*