**O VĚRNOSTI**

*Praha 10. 3. 2021*

**Nakladatelství Alferia představuje knižní novinku z pera zenového mistra Thich Nhat Hanha. Kniha „*O věrnosti“* vychází z duchovního zázemí, ale poskytuje čistě praktické vhledy k tématu udržování zdravých vztahů. Nabízí konkrétní rady a techniky pro přijetí partnera takového, jaký je, kultivaci vzájemné péče, udržování pozornosti. Dotýká se duše i zdravé sexuality.**

ČTENÍ O HLOUBCE PARTNERSKÝCH VZTAHŮ A ZDRAVÉ SEXUALITĚ

Jak vypadá zdravá intimita? Jak v dlouhodobém vztahu uchovat jiskru a vášeň? Jak postupovat, když nás začne přitahovat někdo jiný? Obdobné otázky kladli účastníci meditačních sezení svému mistrovi Thich Nhat Hanhovi.

Na konci knihy jsou připojena i různá praktická cvičení, jako meditace laskavosti mettá, meditace v objetí, nebo techniky učící přijetí, odpuštění, usmíření, novým začátkům, zalévaní pozitivních semínek.

**Citáty o lásce:**

* *„Existují tři druhy intimity: tělesná, emocionální a duchovní. Tělesnou intimitu od té emocionální izolovat nelze – kdykoli provozujeme sex, vždy zakoušíme určitou emoční blízkost, i když tvrdíme opak. Je-li přítomna i intimita duchovní, tělesná a emocionální důvěrnost může být zdravá, léčivá a příjemná.“*
* *„Jsou tací, kteří spí na jednom loži, ale sní dva různé sny.“*
* *„Když opravdově milujeme, cítíme se uvnitř úplní – nepotřebujeme nic zvenčí. Pravá láska je jako slunce, které září vlastním světlem a skýtá ho všem bez rozdílu.“*

Kniha je součástí [Východní řady](https://www.alferia.cz/vychodni-rada/) nakladatelství Alferia, která západnímu čtenáři zprostředkovává vědění Východu. Čtenář se kromě několika spisů od Thich Nhat Hanha může začíst i do děl od Alana Wattse či Masanobu Fukuoky.

Knihu přeložil Vojtěch Ettler. O obálku a sazbu se postaraly Marta Červáková a Magda Kadlecová.

**144 stran, 144x207 mm, cena 249,-**

**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.

Zdroj: <https://twitter.com/thichnhathanh>

Narodil se v roce v jižním Vietnamu a ve věku šestnácti let odešel do kláštera. V Saigonu založil chrám Ung Quand a na stránkách budhistického časopisu začal na koncipovat základní ideje angažovaného buddhismu. V roce 1967 byl Thich Nhat Hanh nominován Martinem Lutherem Kingem Jr. na Nobelovu cenu za mír. Žil v USA či ve Francii a po 45 letech v exilu vrátil do Vietnamu. Je považován za průkopníka aplikovaného buddhismu na Západě, kde založil síť klášterů a meditačních center, nejznámějším z nich je Plum Village v jihozápadní Francii.

V češtině mu vyšlo 23 knižních titulů. Nakladatelství Alferia vydalo celkem pět knih: [O věrnosti](https://www.grada.cz/o-vernosti-10516/), [O lásce](https://www.grada.cz/o-lasce-10513/), [Bez bahna lotos nevykvete](https://www.grada.cz/bez-bahna-lotos-nevykvete-10080/), [Štěstí](https://www.grada.cz/stesti-10081/), [Cesta osvobození](https://www.grada.cz/cesta-osvobozeni-10514/).

**Ohlasy a recenze:**

*"Tahle knížka přináší skvělé rady k tématu, jak kultivovat romantické vztahy tak, aby byly úspěšné a dlouhotrvající."* **– Bradley na Goodreads**

**K dispozici na vyžádání:**

* **PDF knihy**
* **recenzní výtisky**
* **hi-res obálka**
* **ukázky z knihy**

**Kontaktní údaje:**

Štěpánka Mrázková

Nakladatelský dům GRADA

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

**mrazkova@grada.cz, 603 977 054**

[www.grada.cz](http://www.grada.cz) & [www.alferia.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Clek%5CAppData%5CLocal%5CTemp%5Cwww.alferia.cz)

*Nakladatelský dům GRADA Publishing, a.s. slaví 30. narozeniny.*

*Život naší rodinné firmy má grády! Vydáno více než 13 000 novinek a dotisků, celkem 26,5 milionu knih, to je 580 velkých kamionů knih, nebo police knih dlouhá 610 Km, z Prahy do Bratislavy a zpátky.*

*Nakladatelský dům GRADA si drží pozici největšího tuzemského nakladatele odborné literatury a stále rychle posiluje v ostatních žánrech. Je třetím největším nakladatelstvím v ČR a největší rodinnou firmou v oboru.*

*Tradiční značka* ***GRADA*** *zůstává vyhrazena odborným knihám ze všech odvětví a oblastí lidské činnosti. Značka* ***COSMOPOLIS*** *přináší čtenářům zahraniční i českou beletrii všech žánrů. Značka dětské literatury* ***BAMBOOK****, předkládá malým čtenářům díla českých i zahraničních autorů a ilustrátorů. Literaturu poznání, knihy z oblasti rozvoje osobnosti, harmonie duše a těla, ale také alternativního vědění přinášíme pod značkou* ***ALFERIA****. Akvizicí získaná značka* ***METAFORA*** *rozšiřuje nabídku nakladatelského domu o další kvalitní beletrii i zájmovou a populárně naučnou literaturu. Unikátním projektem Nakladatelského domu GRADA je služba* ***BOOKPORT****, umožňující neomezené čtení eknih mnoha nakladatelství.*