



The Sun My Heart

Thich Nhat Hanh

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

The Sun My Heart

Thich Nhat Hanh

The Sun My Heart Thich Nhat Hanh

In this sequel to *The Miracle of Mindfulness*, Thich Nhat Hanh draws on psychology, philosophy, and contemporary physics to investigate meditation and interdependence. Rooted in Buddhist understanding, *The Sun My Heart* is at once an intellectual adventure and an inspiration to practice.

The Sun My Heart Details

Date : Published May 11th 1988 by Parallax Press

ISBN : 9780938077121

Author : Thich Nhat Hanh

Format : Paperback 142 pages

Genre : Religion, Buddhism, Spirituality, Philosophy, Nonfiction

 [Download The Sun My Heart ...pdf](#)

 [Read Online The Sun My Heart ...pdf](#)

Download and Read Free Online The Sun My Heart Thich Nhat Hanh

From Reader Review The Sun My Heart for online ebook

Maureen says

I wish I still owned a copy of this book so that I could quote from it here. In addition to being a great spiritual teacher, Thich Nhat Hanh is a fine writer. When ever I read his work, I can hear the soft inflections of his voice in my head.

Particularly after viewing the opening of the Olympic games, where China sought to persuade the world of their sincere interest in peace and harmony by displaying giant neon-colored ideograms, Thich Nhat Hanh is a refreshing alternative. Like the Dali Lama, he is the real deal: a proponent of peace who understands that it comes not through external forces, but through daily inner practice to change oneself to change the world.

Ton Nu Thuy Duong says

Tr??c ?ây thì mình không ngh? s? h?p lo?i sách này do mình t?ng ??c Siddartha và m?t vài ph?n sách c?a Nguy?n T??ng Bách và c?m th?y không có duyên. Sau r?i do B?ng hay recommend sách c?a Thích Nh?t H?nh nên mình tò mò mu?n ??c th?.

Sách hay. Mình r?t b?t ng? vì tính th?c d?ng, g?n g?i nh?ng v?n gi? ???c b?n ch?t c?a t? t??ng.

Tamar says

Beautiful writing and ways of expressing rather complex ideas about Buddhism.

Nguy?n Thu? Linh says

M?t cu?n sách n?a c?a th?y. K?t thúc vào ngày th?y tr? l?i Vi?t Nam 28/8/2017.

M?t cu?n sách r?t hay và khó. M?t cu?n sách h?u ích.

S? ??c l?i nhi?u l?n n?a.

L?ng l?i nh? m?t c?c n??c táo.

Thien Dang says

Thich Nhat Hanh is such a admirable person.

His words are wise and beautiful, i cannot describe how beautiful this book has been written, the mindset and mentality he is giving in this book are very desireable.

Brianne says

Probably 3.5 stars

I liked this book well enough, but at times it felt repetitive. I'm glad it was assigned for school, but I wish I could have read it section by section to really take it in.

It's interesting and thought provoking, so I'd recommend it.

Trung Thieu says

Ki?n th?c c?a s? ông quá r?ng l?n, bao g?m s? liên h? v?i khoa h?c - c? th? la v?t lý l?ng t?, v?t lý lý thuy?t,
...

Ch?a ?? trình ?? hi?u ph?n 4.

Tr?n Ng?n says

TRÁI TIM M?T TR?I

- Thích Nh?t H?nh -

M?t vài ?i?u mình nh?n ???c sau khi ??c xong.

1. Khi ?i ch?i công viên, hay ch? xe buýt hay ??i m?t ng??i b?n, mình hay ch?n nhìn m?t c?nh hay m?t ng??i nào ó ?? ng?m, sau m?t h?i th? nào mình c?ng s? phát hi?n ra ???c m?t ?i?u gì ??y.

Khi mình yên l?ng ng?m dòng sông c?a lòng mình (nh?ng dòng suy ngh?, c?m xúc) c?ng v?y. M?t h?i b?n c?ng s? ? lên khi th?y ???c m?t ?i?u mình ch?a bao gi? bi?t v? mình.

Hình ?nh ly n??c táo l?ng trong trong m?t bé Th?y là ly n??c táo ?ang "ng?i thi?n". Có l? mình ch?a bao gi? ?? ý ly n??c táo s? nh? th? nào, nh?ng cách so sánh xác táo d?n d?n l?ng xu?ng trong ly n??c táo v?i "ng?i thi?n" là m?t hình ?nh ?n t??ng. Ng?i lâu s? th?y lòng mình nh? v?y th?t sao?

2. M?t tr?i tâm th?c mà tác gi? nói ??n, mình hi?u r?ng ó là ý th?c v? phút giây hi?n t?i ?ang s?ng, ý th?c mình ?ang có nh?ng hành ??ng gì, ?ang có nh?ng dòng c?m xúc, suy ngh? gì trong lòng.

Khi ??c "Ngh? thu?t bài trí c?a ng??i Nh?t", cô ?y có nói ??n khi v? nhà hãy chào nhà c?a mình. Ó là m?t cách hay ?? ý th?c, hi?n đi?n v?i giây phút hi?n t?i: mình ?ã v? nhà, ?ã r?i kh?i công vi?c, ch? không ph?i v? nhà nh? m?t thói quen, và kéo lê nh?ng n?i lo công vi?c vào ngôi nhà c?a mình.

G?n ?ây mình có g?p l?i m?t n?i ?au vì g?p l?i s? vi?c t??ng t? nên n?i ?au tr? l?i. ?i?u ??u tiên mình mu?n là nén nó l?i, ?? có th? bi?u hi?n bình th??ng, r?i l?i th?y mình nh? l?i ?ang c? g?ng ng?y bi?n, ?ang c? thuy?t ph?c mình không nên suy ngh? theo h??ng ó... R?i t? nhiên, nh?n ra, à mình ?ang ?au. Lúc này ch? còn bi?t cá m?n, cá m?n n?i ?au mình ?ã có, ?? mình hi?u ???c mình h?n.

3. N?u b?n là ng??i ch?a t?ng bi?t qua ngôn ng? Ph?t giáo, b?n ??c ch??ng ??u, b?n m?c ??u tiên c?a ch??ng hai và ch??ng n?m s? d? ti?p thu. Các ph?n còn l?i có l? dành cho ng??i ?ã có ti?p xúc v?i t? ng? nhà Ph?t m?t th?i gian.

Theo ý ki?n c?a mình, d?ng sách này, n?u b?n có th?i gian, b?n có th? ??c chút chút m?i ngày, nó s? ng?m

d?n vào con ng??i b?n, ??n m?t lúc nào ?ó, nó c?ng l?c tâm h?n b?n nh? câu chuy?n này:
<https://www.facebook.com/nhomsachviet...>

4. "Mu?n an l?c thì t? kh?c ???c an l?c."

Không ph?i ?i?u gì quan tr?ng c?ng ph?i tr?i qua thách th?c, gian khó, th?i gian m?i có ???c. Nh? an l?c, ch? c?n mu?n là t?c kh?c có.

Bài vi?t: Ngân

#Mình_vi?t_gì_hôm_nay

Zois says

One of the most beautiful, helpful books I have read and I am not doing it justice with this hurried, short review. This book is aimed more at people who have at least some experience with meditation or mindfulness practice. Thich Nhat Hanh talks about the nature of reality as something that is constantly changing, everything in it affecting everything around it. We interact with this reality and create our own version of it interpreted by our senses, concepts and ideas, but by doing this we also create our pain and problems. The beauty of the book, however, is that the writer brings all this down into a poetic, human message that connects directly to our daily live, our experiences and to the practice of mindfulness and meditation. It's a calming read that helps you to fall (more) in love with life.

Katja says

It started and ended in such a friendly casual way that the dharma sandwich in the middle seemed a bit intense and concentrated - I personally would have liked it to be spread out a little.

Ho?i B?ng says

Quy?n này ph?c t?p và v? mô nh?t trong s? nh?ng quy?n c?a Th?y mà mình t?ng ??c.

- Này, em là ai?

- Em là em và em c?ng là t? h?p t?t c? nh?ng gì không ph?i là em.

Thi Phan says

Càng ??c v? sau càng không hi?u nh?ng m?i l?n ??c là m?t l?n c?m th?y bình yên. Ch? d?y thi?n b?o th?y bình yên là ?i?u d? nhiên vì n?ng l?ng c?a th?y ?ã th?m vào và lan t?a trong t?ng trang sách. Có l? v?y...

Kristine says

Soothing. Peaceful. Gave me pause...enriched my meditation practice.

Maryann Moffit says

Not bad.

Not as enlightening to me as soon as the others, but not bad, either. I am moving on got one of his other books which I haven't read.

Truc Tong says

T? d?n lòng "ph?i s?ng th?t bình th??ng và t?nh táo" b?i t?t c? n?m trong m?t ti?ng "Bi?t"
