

Meditazione Buddhista Per Ritrovare La Pace Interiore E L

Un libro per ritrovare se stessi nella giungla quotidiana dell'epoca moderna. E' diviso in 3 parti: 1. La prima parte riguarda proprio la Mindfulness, cos'è, cosa non è, e alcuni semplici esercizi per praticarla; 2. La seconda parte è dedicata alla Meditazione, effetti, benefici ed esercizi, per scoprire se stessi ed essere sempre più consapevoli; 3. La terza ed ultima parte pone una lente d'ingrandimento sul discorso Stress, ansia, attacchi di panico e su come gestire queste spiacevoli situazioni nella vita quotidiana. In questo libro, il lettore si troverà davanti a se stesso, come davanti ad uno specchio, e potrà finalmente trovare l'unica maniera per superare gli eventi quotidiani della vita: RESPIRARE.

UNA GUIDA PRATICA E SPIRITUALE PER RITROVARE LA STRADA. LA MEDITAZIONE IN MOVIMENTO
Accompagnandoci in un viaggio straordinario alla scoperta di camminate meditative delle più diverse tradizioni e culture, Marc Lestal ci mostra l'atto del camminare in una prospettiva nuova: non più come semplice modalità di locomozione, ma quale formidabile mezzo di meditazione e ricerca interiore. Grazie alla sua lentezza, la passeggiata offre infatti l'opportunità di riscoprire l'ambiente circostante assimilandolo con tutti i nostri sensi: studinandone caratteristiche e benefici, l'autore ci aiuta a trovare il passo giusto per rapportarci serenamente con lo spazio e il tempo, relazionarci con la nostra interiorità e il corpo che la accompagna, affinare il modo con cui avanziamo nella vita. «Mettere un piede davanti all'altro, semplicemente, significa entrare in sintonia profonda con il presente, il luogo in cui tutto accade e in cui ogni cosa è perfetta.» Marc Lestal un elogio del cammino quale apertura al mondo e comunione con la natura, un pellegrinaggio alla riconquista dell'anima propria e delle cose.

Silvana Ziviani, settantacinquenne, offre qui la sua autobiografia, che pero e allo stesso tempo la descrizione del suo percorso spirituale e della sua travagliata e lunga ricerca religiosa. Un libro sui generis, che mentre narra l'infanzia di Silvana durante la seconda guerra mondiale e i suoi viaggi avventurosi (dall'Unione Sovietica alla Birmania e alle piu sperdute regioni dell'Etiopia), riesce allo stesso tempo ad essere un libro di spiritualita. A cinquant'anni Silvana comincia a praticare sistematicamente la meditazione buddhista. Per anni interi vive in monasteri in Birmania, Nepal, Sri Lanka, Thailandia, monasteri di cui in questo libro descrive lo stile di vita e gli insegnamenti dei singoli maestri. Anni interi di silenzio, di meditazione quasi ininterrotta, di approfondimento sui meccanismi della mente e delle emozioni. E questa esperienza di meditazione, vissuta in prima persona, viene esposta dettagliatamente nel libro, offrendo cosi a chiunque pratici queste discipline un utile vademecum.

Buddismo

Come Guarire e Prevenire l'Angoscia e la Paura attraverso la Calma e la Consapevolezza

Oltre l'Orizzonte dello Spirito. Insegnamenti e pratiche Advaita Vedanta per la realizzazione della libertà

L'agire nel non agire

Relax Lab: 16 lezioni e 35 esercizi per ritrovare il benessere psico-fisico

L'esperienza della meditazione in oriente e occidente

Risveglio in stato di Buddha è un eBook inestimabile per tutti i ceti sociali. Essa ci dice che ognuno di noi ha la saggezza, la consapevolezza, la virtù, la gentilezza, la compassione, l'amore, il potere del Buddha dentro e ci aiuterà a guidare il nostro Vero Sé, incessantemente noi che punta a quello che siamo, e ciò che noi abbiamo sempre stati, e possiamo renderci conto che quello che stavamo cercando non ci ha lasciato. Che cosa potremmo scoprire è che da sempre siamo stati quello che stavamo cercando. Il buddismo è uno dei sistemi più pratici e semplici convinzioni in tutto l'universo e che può aiutare tutti gli esseri viventi e l'umanità a diventare una migliore umani che sono in ogni aspetto possibile. Tutti gli esseri viventi e l'umanità possono essere risvegliati in stato di Buddha a chi siamo veramente, al fine di portare la compassione, l'amore, la pace e la felicità nella vita di tutti i giorni. Il Buddha si rese conto che quello non era il primo a diventare un Buddha. "Ci sono stati molti Buddha prima di me e saranno molti Buddha, in futuro," Il Buddha ha ricordato ai suoi discepoli. "Tutti gli esseri viventi hanno la natura di Buddha e possono diventare Buddha." Per questo motivo, ha insegnato il modo di Buddha. Sì, il Buddha non si è mai rivendicato come un dio, però, era un grande maestro. Quando è stato chiesto se fosse un Dio, Buddha disse No. "Allora, insegnante, cosa sei?" alla quale ha risposto ... "Sono sveglío!" Buddismo non è una religione in quanto tale; non propone un Dio esterno. Non cerca di sostituire le credenze religiose esistenti di una persona, solo per completare loro. "Non credere in qualsiasi cosa semplicemente perché avete sentito. Non credere in qualsiasi cosa semplicemente perché se ne parla e dice da molti. Non credere in qualsiasi cosa semplicemente perché è trovato scritto nei tuoi libri religiosi. Non credere in qualsiasi cosa semplicemente sull'autorità dei tuoi insegnanti e degli anziani. Non credere nelle tradizioni perché sono state tramandate per molte generazioni. Ma dopo l'osservazione e l'analisi, quando si scopre che nulla è d'accordo con la ragione ed è favorevole al bene e benefico di tutti e di ciascuno, quindi accettare e vivere fino ad esso. "Citazioni di Gautama Buddha! Il Buddha ha ritenuto che non fosse necessario credere negli dei, al fine di raggiungere l'illuminazione, ma che i suoi seguaci poteva credere negli dei, se volevano. Una grande maggioranza di buddisti credono in un dio creatore, se il Dio abramitica, o un altro. E 'certamente accettabile all'interno di alcune scuole del buddismo per i loro seguaci a credere in Dio. L'eBook è facile da usare, rinfrescante e è garantito per essere emozionante ed è una risorsa eccellente per iniziare un po 'della vostra conoscenza storica con Awakening, il buddismo, la vita del Buddha, Insegnamenti di base, insegnamenti di Buddha, diversi tipi di buddismo, buddista Scritture , simboli, e festival, Storia del buddismo, ¿?taka And Other Stories buddista, Una lezione di meditazione, perché la meditazione, Come meditare, Buddha cita, Sentiero del Buddha della virtù, La linea temporale, credenze fondamentali del Buddismo, Gli insegnamenti sulla vacuità , Il Sutra del Cuore, il Vangelo di Buddha, il credo del Buddha, il sentiero della vita, meditazione seduta Step by Step, Vuoto è una modalità di percezione e glossario. Sono sveglío e ora posso mostrare la strada, ma il prossimo passo è la vostra! Basta ricordare una cosa che l'apprendimento non si ferma mai! Leggere, leggere, leggere! E Scrivere, scrivere, scrivere! Un grazie alla mia meravigliosa moglie Beth (Griffo) Nguyen ei miei figli sorprendenti Taylor Nguyen Nguyen e Ashton per tutto il loro amore e sostegno, senza il loro sostegno emotivo e di aiuto, nessuno di questi eBook lingua di istruzione e audio sarebbe possibile.

Questo breve saggio cerca di spiegare cosa sia la meditazione ed è indirizzato prevalentemente a chi si avvicina per la prima volta a questa pratica, utilizzando un linguaggio volutamente semplificato. La meditazione, in questi ultimi decenni di crolli delle certezze religiose e politiche, è diventato un argomento molto inflazionato. Scuole e tecniche di meditazione nascono ogni giorno nelle nostre società occidentali per sopprimere ai bisogni di spiritualità dei singoli individui, pertanto, ho cercato di mettere un po' di ordine tra le tante proposte di meditazione e di trovare un filo conduttore con l'obbiettivo di dare semplici suggerimenti a chi intende iniziare questo percorso. Questo saggio affronta il tema della meditazione cercando di creare un ponte tra i riferimenti ai testi classici (soprattutto indiani) e le esperienze di carattere personale dell'autore nei molti anni di pratiche spirituali (soprattutto yoga e meditazione). Il testo sottolinea l'importanza della spiritualità in azione, del tentare di coniugare il progresso spirituale ottenuto attraverso la meditazione con la quotidianità. Nella sua ultima parte vengono presentate sinteticamente alcune delle principali tecniche di meditazione, cercando di classificarle attraverso dei denominatori comuni.

Si possono sconfiggere l'ansia e gli attacchi di panico da soli, senza un supporto psicologico o farmacologico? Se smetti di sabotare la tua vita e applichi i principi della più antica psicoterapia del mondo, la Meditazione Consapevole, allora sì! Clicca su leggi di più per scoprire esattamente come si fa. Se sei vittima dei sintomi dell'ansia e sei caduto nel vortice del panico, non sei affatto solo: circa 10 milioni di italiani hanno sofferto di almeno uno dei disturbi correlati all'ansia una volta nella loro vita e in generale ne soffre il 2% della popolazione mondiale. La psicoterapia e la farmacologia offrono soluzioni efficaci nel 30% dei casi, mentre un 50% presenta miglioramenti non risolutivi e il 20% presenta frequenti ricadute entro i 6 anni successivi alla terapia. Quindi, che fare? La soluzione migliore è prevenire. Dobbiamo conoscere il nostro problema e quindi sviluppare una cultura metodica della mente attraverso la quale conquistare una Calma e una Consapevolezza perfino superiori a quelle che avevamo prima, così da non andare mai più incontro a niente del genere. In Occidente l'idea di "coltivare la mente" (meditare) è spesso fraintesa: si crede che ci si debba sedere a gambe incrociate nella posizione del loto per invocare non meglio definite energie cosmiche. La verità è molto diversa. La meditazione Consapevole (o Mindfulness), propria del Buddismo Theravada, non necessita di stare per forza seduti ma rivoluziona il nostro modo di pensare durante tutto l'arco della nostra vita, sviluppa la nostra attenzione consapevole e ci aiuta a vivere il presente. Ci fa vedere le cose "così come sono" e a ritrovare la pace necessaria per stare bene. Per sempre. In questo breve libro troverai: Una possibile causa alternativa alla tua ansia, che forse non conosci e che è molto facile da curare. Il punto di vista della psicologia e come affrontare le cure farmacologiche Come inquadrare l'ansia, la paura e la paura dell'ansia Come interpretare i sintomi dell'ansia e la soglia percepita del dolore Come trattare la Bestia che senti di avere dentro e come farci pace Chi era Buddha e come ha sconfitto la sofferenza umana Cos'è la Meditazione Consapevole (Mindfulness) Come usare la meditazione per sconfiggere l'ansia e superare gli attacchi di panico Come mantenere il risultato e prevenire qualsiasi crisi successiva attraverso una costante cultura della mente Wayne W. Dyer diceva: Se cambi il modo di guardare le cose, le cose che guardi cambiano Comincia anche tu a cambiare prospettiva, abbandona i moderni metodi miracolosi e abbraccia una tecnica di guarigione millenaria che, con il tuo impegno, ti donerà la calma e la consapevolezza che cerchi. Scorri la pagina verso l'alto e clicca su "Acquista adesso con 1-Click" Vicky Wen è espatriato in Asia nel 2006 e da allora vive e lavora tra Cina e Thailandia. Nel suo lavoro si occupa di business ma la sue vere passioni sono la scrittura, la musica e la psicologia. Ha incontrato per la prima volta il Buddismo Theravada nel 2011 in Cambogia. Nel 2017 ha iniziato la sua avventura su YouTube raccontando le sue esperienze in Asia e nel 2018 ha dato vita alla TubeRadio, un format unico al mondo che porta la Radio sul web.

Inizia da qui la tua vita libera dallo stress

Mindfulness

La meditazione in azione

Meditazione Ipnotica

La Via del buddhismo

il successo, il denaro o la felicità

1061.8

Questo primo volume degli Annali di Meditazione e Neuroscienze include gli elaborati finali degli allievi della prima edizione del Master in Meditazione e Neuroscienze, svolto presso l'Università degli Studi di Udine nell'anno accademico 2017-2018. Gli articoli, alcuni presentati in forma breve e altri in forma estesa, trattano temi di storia delle religioni, di tecniche di meditazione, di medicina e psicologia. Sono il risultato dell'esperienza di un anno e mezzo di lezioni impartite dai maggiori esperti italiani nel campo della meditazione e delle neuroscienze, oltre che di studio personale e di pratica della meditazione di consapevolezza.

UN'INTRODUZIONE AL BUDDHISMO E ALLE TECNICHE DI MEDITAZIONE
Che cos'è il buddhismo? Quali sono i suoi principi ispiratori, la sua tradizione storica e i suoi insegnamenti? Che cos'è la meditazione? Quali regole bisogna seguire e con quale spirito bisogna accostarsi alla pratica della meditazione buddhista? Da uno dei più grandi allievi del Dalai Lama e del XVI Karmapa, una guida autorevole che introduce alla spiritualità buddhista e descrive la meditazione in una forma accessibile e praticabile da tutti. Con una serie di esercizi base per sviluppare la propria capacità innata a trovare la pace interiore, la compassione e la saggezza.

Mente, meditazione e benessere. Medicina tibetana e psicologia clinica

MANUALE DI MEDITAZIONE PER PRINCIPIANTI. Come Eliminare Stress, Ansia e Depressione e Ritornare ad uno Stato di Pace Interiore e Felicità

L'arte della meditazione

Domande scomode a Dio e alla Chiesa

Meditazione Buddhista per Principianti

L'ultima Rivoluzione

La meditazione ipnotica è una proposta integrativa per i professionisti e i fruitori sulle origini della Mindfulness, rivisitando il “Qui e Ora” e il vuoto fertile della Gestalt Therapy. Il lettore avrà il piacere di approfondire le origini orientali della meditazione e gli aspetti psicofisiologici dell’ipnosi. Il testo è particolarmente utile per i vari trattamenti che riguardano gli stati ansiosi e per ritrovare gli effetti benefici nella sedazione dell'eccesso di pensiero per un equilibrio mentale in dialogo con il corpo.

Hai spesso la mente piena di pensieri e non riesci a fermare quel dannato criceto che gira nella tua testa? Ti capita di sentirti preoccupato per ciò che accadrà in futuro o rimugini sul passato? Le emozioni disfunzionali come rabbia, tristezza e paura prendono in ostaggio la tua vita? Impara a rilassarti! In questo manuale, Roberto Ausilio, che da quasi vent’anni si occupa di benessere psicofisico, ti accompagna a scoprire e ad applicare le migliori strategie pratiche per l'evoluzione e la crescita personale. Attraverso uno stile semplice e pratico, apprendrai i migliori tecniche di rilassamento e tante preziose abitudini che renderanno la tua vita una spirale di gioia, serenità e benessere autentico.
Indice
Introduzione - Verso un centro di gravità permanente - SEZIONE A: Tecniche di respirazione - La respirazione diaframmatica - Breath walking e pranayama - Respirare la vita - Raggiungi i tuoi obiettivi respirando - SEZIONE B: Tecniche di rilassamento - Il training autogeno - Il posto sicuro - Rilassamento muscolare progressivo - La visualizzazione - SEZIONE C: Bioenergetica - Il grounding - Il bacino e la sessualità - Il controllo, spalle e collo - Rabbia e aggressività - SEZIONE D: Meditazione - Meditazione zen - Meditazione kundalini - Meditazione body scan - Meditazione camminata - Le tabelle degli esercizi - Conclusioni - Bibliografia

Scopri come migliorare la tua vita attraverso la pratica del Buddismo e della meditazione
Vorresti sapere come fare per comprendere ed accettare la sofferenza? Il buddhismo è una religione, una psicologia o una filosofia? Ti piacerebbe ritrovare il tuo equilibrio interiore? Il Buddismo viene praticato da moltissimi anni da milioni di persone ed è considerata una delle religioni più influenti del mondo contemporaneo. Esso infatti indica anche una strada per cambiare la propria vita e attraverso la pratica della meditazione permette di ritrovare il proprio io interiore e affrontare in maniera diversa i propri problemi e le proprie ansie. Grazie a questo libro scoprirai tutti i segreti che si celano dietro il Buddismo e la pratica della meditazione

Dopo una prima parte introduttiva che ti permetterà di comprendere che cosa è il Buddismo e quali sono i suoi insegnamenti, apprenderei i passaggi per realizzare il Dharma ed accettare il dolore. Ti verranno illustrati nel dettaglio le principali posizioni in modo da praticare nel modo corretto la meditazione. Conoscerai il modo per ritrovare il tuo io interiore, a vivere ne qui e ora e conquistare la concentrazione in modo da poter ottenere finalmente la felicità! Ecco che cosa otterrai da questo libro:
Che cosa è il Buddismo: origini e tradizioni
Le quattro Verità su cui si fondano gli insegnamenti buddisti
Come uscire dal Samsara e guarire da un'eterna malattia
Gli step per praticare il Dharma
I passaggi per comprendere il dolore e per accettare la sofferenza
Cosa sono i Mudras e a cosa servono
La meditazione buddista e come eseguirla
Gli step per conquistare la concentrazione
Le principali posizioni e come eseguirle
I consigli fondamentali per praticare la meditazione
Il Buddismo contemporaneo e nel mondo
E molto di più!
Il Buddismo non è soltanto una religione ma ci insegna che per essere felici nella nostra vita non bastano i beni materiali ma, è fondamentale vivere bene con sé stessi. Attraverso la pratica della meditazione imparerai a riscoprire il tuo io interiore così da poter affrontare i problemi quotidiani nel modo migliore...lascia andare il passato, non pensare al futuro... semplicemente vivi adesso!
Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"oggi!

Meditazione buddhista. Per ritrovare la pace interiore e l'armonia tra corpo, mente e spirito

S.O.S. Mindfulness: Respirare per controllare le emozioni e gestire lo stress quotidiano

Alla ricerca di Dio per le vie dell'Oriente

Medita, Bevi e Sii Felice

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE per superare ansia e stress

3 Minuti al giorno

La meditazione, praticata da millenni in Oriente, è oggi al centro di numerosi studi perché si è rivelata capace di esercitare importanti effetti benefici sull'organismo: favorisce infatti il rilassamento e la calma, migliora memoria e concentrazione, ma permette anche di rinforzare il sistema immunitario e di regolare la pressione arteriosa, migliorando la funzione circolatoria. Inoltre la meditazione favorisce il rilascio di endorfine, sostanze legate alle sensazioni di piacere. L'arte della meditazione offre tutte le indicazioni utili a chi voglia cominciare a praticare questa preziosa tecnica di benessere, che agisce sul corpo oltre che sulla mente.

Chi siamo e da dove veniamo? Che cos'è un percorso spirituale e come lo si può intraprendere? Che cos'è la mente? E cosa c'è oltre la mente? Chi è davvero l' "io" che pensa e che fa esperienza del mondo?Qual è il mistero racchiuso nella vita e nel profondo dell'anima umana?Queste sono alcune delle domande fondamentali che da sempre h anno affrontato coloro che si sono messi alla ricerca di sé stessi. E se ciò che hai cercato per tutto questo tempo fosse una parte di te che è sempre presente ma che rimane nascosta? I maestri spirituali ci spiegano che ciò che cerchiamo è già lì, ma dobbiamo riconoscerlo, svegliarci, diventarne consapevoli. Mediante gli insegnamenti e le pratiche dell'antica scuola indiana dell'Advaita Vedanta è possibile scendere negli abissi in cui si nascondono le risposte a queste domande.

In questa nostra epoca frenetica e dominata dalla velocità sembrano quasi un controsenso, o forse una sfida: sono i luoghi del raccoglimento, del silenzio, della meditazione. Luoghi dove si ritrova se stessi, ci si ricarica di energia, si recupera l'armonia interiore messa a dura prova dalla convulsa e stressante vita quotidiana. In Italia di questi luoghi di raccoglimento e di meditazione ce ne sono tanti: nelle città, nelle campagne, sulle colline, in montagna, in riva al mare, improntati alle tradizioni più diverse: cristiana, induista, buddhista, islamica e altro ancora, passando per una grande varietà di origini, tradizioni e fondatori. Questo libro traccia, per quanto possibile, una mappa di questi luoghi, suddivisi per tradizione e orientamento: templi, monasteri, santuari che custodiscono antiche memorie, e istituzioni moderne, create appositamente ai giorni nostri per ospitare iniziative religiose e laiche più recenti, o da poco approdate in Italia. Scopo comune: insegnare a meditare – secondo regole, rituali e discipline diverse, antiche e moderne, ma tutte tese a mettere il praticante in condizione di ritrovare il proprio centro – calmare la mente, far pace con se stesso, con il prossimo e con il mondo, dare un senso alla propria vita, intraprendere il cammino che conduce al divino, al Dio che vive nel profondo di ognuno di noi.

Fobie. Conoscerle e sconfiggerle per ritrovare la libertà perduta

Scopri la fede buddista e le regole del karma con la meditazione e il percorso guidato per l'autoconsapevolezza e l'equilibrio interiore, sviluppa il pensiero positivo per vivere senza stress

Meditazione, passioni e salute

Luoghi di meditazione, di pellegrinaggio, di spiritualità in Italia

Annali di meditazione e neuroscienze

Al di là della memoria

Fece un lungo bagno in mare e poi cercò una zona d'ombra dove mettersi a meditare, aspettava che qualcuno gli mandasse un segno, ma quel qualcuno era dentro di sé, doveva solo ascoltarlo.

**La Meditazione è una pratica millenaria grazie alla quale si trascendono mente e pensieri e si raggiunge a un senso di pace interiore. Se eseguita nel modo corretto, la Meditazione porta a un cambiamento interiore, capace poi di trasformare anche le cose esterne, che caratterizzano e condizionano la nostra vita quotidiana. Chi si abitua a meditare regolarmente vive in modo più sereno perché sconfigge stress, ansia e depressione. In altri termini, vive in modo più felice e quindi ottiene maggiori successi, nel lavoro e nel privato. Grazie a questo libro, in definitiva, riuscirai a valorizzare te stesso e la tua vita. Sei un principiante? Nessun problema, partiremo con cinque minuti di pratica al giorno, in modo costante. Gradualmente, quando sarai più “allenato”, potrai meditare per più tempo. Anche i benefici sulla salute non tarderanno a venire, grazie agli importanti cambiamenti fisiologici indotti sul sistema nervoso e sugli organi interni. In sintesi, ecco cosa imparerai leggendo il Manuale di Meditazione per Principianti...
• Che cos'è la Meditazione e come funziona .
• Quali sono i vari tipi di Meditazione .
La Meditazione Giusta per te .
Come iniziare a Meditare .
Come praticare la Meditazione ogni Giorno .
Come prepararsi alla Meditazione .
La giusta Attitudine Mentale .
La giusta Attitudine Fisica .
La corretta Postura .
I Segreti della Respirazione .
Lo Yoga per Meditare .
Il luogo giusto per Meditare .
Come trovare il Tempo per Meditare .
I Benefici della Meditazione per il Corpo .
I Benefici della Meditazione per la Mente .
Il Potere Curativo della Meditazione e molto altro ancora...**

La Mindfulness è una pratica di meditazione moderna che trae origine da quella tradizionale (meditazione yoga, zen, buddhista), tramite una chiave psicologica mirata al benessere fisico e mentale e alla crescita di facoltà quali creatività, attenzione e consapevolezza di se stessi. La Mindfulness, dunque, è una sorta di occidentalizzazione della meditazione orientale, tanto che è adottata da molti importanti psicologi e psicoterapeuti, tra cui il Dott. Congiu, autore di questa guida. La meditazione Mindfulness permette di cogliere con maggiore prontezza l'insorgere dei pensieri negativi, per limitare al massimo quel malessere emotivo che porta a soffrire di ansia, attacchi di panico e depressione. La meditazione Mindfulness, tra l'altro, favorisce, quando necessario, una sorta di distacco dai contenuti mentali, per poterli osservare con maggiore chiarezza, focalizzandosi sul momento attuale, conferendo equilibrio e costanza all'umore. La meditazione Mindfulness è utilizzata per il trattamento di molteplici patologie, fra cui: depressione, disturbo borderline, ansia, attacchi di panico, disturbi psicosomatici, ossessivo-compulsivi, alimentari, insonnia, fibromialgia, e disturbi dell'umore. Inoltre, essa trova applicazione anche nel trattamento di quei disagi esistenziali non direttamente ascrivibili a disturbi o patologie vere e proprie, ma

comunque derivanti dallo stress e dalle sollecitazioni della vita quotidiana. Il programma di meditazione Mindfulness descritto in questo manuale è suddiviso in tre sezioni, per un totale di 21 giorni di pratica, ed è adatto sia a chi si avvicina alla meditazione per la prima volta, sia a chi la pratica da tempo o, addirittura, ne fa uso da terapeuta.
PRINCIPALI CONTENUTI DEL LIBRO:
. Cos'è la Mindfulness
. Lo stato mentale del Mindful
. L'arte del Respiro
. L'arte del disapprendere
. L'arte del mettersi da parte
. Una nuova percezione del tempo
. Una corretta postura
. Come rilassarsi con la Mindfulness
. Come vagare con la mente
. Come controllare le emozioni
. Come controllare i pensieri
. Come lasciarsi guidare dall'esperienza
. Come risvegliare la percezione del corpo
. Come viaggiare dentro se stessi
. Come risvegliare la percezione emotiva
. Come sfruttare il potere dell'immaginazione
. Come arrivare alla memoria profonda
. Come risvegliare la percezione dei pensieri
. Il potere del Qui e Ora
. Come riscoprire la camminata
. Come sfruttare la Mindfulness a tavola
. Come scoprire il piacere delle piccole cose
. La Mindfulness "passiva"
. Come passare da principiante a esperto di Mindfulness
. Come praticare la Mindfulness facendo sport
. Come fare Mindfulness in palestra
. La pratica di meditazione da concentrazione
. La pratica di meditazione da insight
. Esperienza da Mindful vs Esperienza Flow
. Come riscoprire la propria casa grazie alla Mindfulness
. Come migliorare nella creatività grazie alla Mindfulness
. Come praticare Mindfulness nella natura
. Come praticare Mindfulness nei piccoli spostamenti quotidiani
. Come praticare Mindfulness in viaggio
. Come migliorare le relazioni affettive con la Mindfulness
. Come praticare la Mindfulness con il proprio partner
. Come cambiare, definitivamente, in meglio grazie alla Mindfulness e molto altro ancora!
PER CHI È QUESTO LIBRO?
. Per chi vuole meditare con il metodo mindfulness
. Per chi vuole ritrovare se stesso
. Per chi vuole dominare lo stress
. Per chi vuole sconfiggere l'ansia
. Per chi vuole uscire dalla depressione
. Per chi vuole rilassarsi profondamente
. Per chi vuole trovare un nuovo equilibrio psicofisico
. Per chi vuole trovare la serenità
. Per chi vuole ritrovare energia, vitalità e positività
. Per chi vuole apprendere la pratica della Meditazione
. Per chi vuole apprendere le tecniche della Mindfulness per fini didattici o terapeutici
. Psichiatri, Psicologi e Psicoterapeuti
. Insegnanti di Yoga e Operatori olistici in generale

PELLEGRINI DI SHAMBALA

7 PASSI NEL BUDDHISMO

Volume 1 Anno 2020

21 Bevande Dalla Medicina Ayurvedica e Consigli Pratici Dal Buddhismo per Ritrovare il Benessere e la Felicità Di Corpo, Mente e Spirito

Migliora la tua vita con la meditazione

Programma di Benessere Completo

Abbiamo bisogno di felicità. Subito. Qui e ora. Le giornate che scorrono veloci tra lavoro, impegni e obblighi ci portano alle frustrazioni, le frustrazioni portano allo stress e lo stress porta alla malattia. Nella cultura orientale ci sono due punti fondamentali che noi occidentali dobbiamo imparare e che riguardano la nostra salute: il primo è che il corpo e la mente sono due elementi inscindibili, uno non può stare bene senza l'altro. Se c'è un malessere fisico, la mente ne risente. Se ci sono ansie e tensioni, il nostro corpo ne subisce le conseguenze.
Varie malattie hanno un'origine psicosomatica e potrebbero essere guarite senza medicinali se riuscissimo a capire che cosa ci vuole dire il nostro corpo, analizzando i sintomi manifestati. Il secondo punto consegue dal primo: ascoltando i segnali che il nostro fisico ci invia e fermandoci a osservare le nostre abitudini, capiremmo, come suggerisce la cultura orientale, che "prevenire è meglio che curare". Spesso basta cambiare qualche semplice abitudine per migliorare la propria vita, essere felici e ritrovare il benessere mentale e fisico.
A questo ci possono essere utili pratiche millenarie come la meditazione, il buddhismo e la medicina ayurvedica.
Elisa Sanguanini in questo volume fornisce 21 semplici consigli tratti dalle antiche tradizioni di India, Cina e Giappone per cambiare vita e ritrovare la serenità partendo dalla mente e passando per il palato e arrivando allo stomaco.
A ogni consiglio buddhista, spiegato in termini pratici, segue una storiella tratta da leggende che provengono sempre dall'Oriente che, con la loro morale, narrano la filosofia di Paesi di cui a volte poco conosciamo. Grazie alle curiose analogie tra pensieri e bevande, ogni lettore potrà trovare preziosi consigli di vita, scoprire leggende zen e godersi un ottimo frullato rigenerante.Un divertente modo per ritrovare benessere nel corpo e felicità nella mente, per cui buona lettura a tutti e... alla salute!
CONTENUTI DEL LIBRO COSA È IL BUDDHISMO? COSA È L'AYURVEDA? IL CORPO SECONDO L'AYURVEDA: I DOSHA A QUALE DOSHA APPARTIENI? LE ASPETTATIVE I BENI MATERIALI IL CAMBIAMENTO LE DIVERSITÀ LE EMOZIONI FUOCO: CHI SI BRUCIA? ASSUMITI LE RESPONSABILITÀ IL KARMA E LA RUOTA DEL DHARMA VIVERE GLI ISTANZI LIBERTÀ DI SBAGLIARE MEDITARE NEGATIVO = POSITIVO COME LE ONDE DEL MARE POSITIVAMENTE! QUI E ORA: LA CONSAPEVOLEZZA RICORDATI DI RESPIRARE SUPERARE GLI OSTACOLI TRE COSE BELLE PRIMA DI DORMIRE UNA BUONA AZIONE AL GIORNO VOLERSI BENE PER VOLERNE AGLI ALTRI ZEN INFORMAZIONI SULL'AUTORE
Elisa Sanguanini è diplomata Mindfulness Educator alla Holistic accreditation Board dell'International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM). È l'ideatrice del Metodo Vivere l'Oriente che racchiude percorsi di meditazione, mindfulness, reiki, yoga e altre discipline orientali per il benessere di corpo, mente e spirito.
Buddhista e mamma di Hiro, Elisa è anche conosciuta come "La Mamma Mindful", in quanto crea di percorsi individuali con meditazioni e yoga dedicati alle neo mamme con situazioni di stress e disagio. Se la mamma è felice, anche il bimbo è felice! Per maggiori informazioni: www.vivereloriente.it
Instagram: Elisa.la.mamma.mindful
Facebook: "Vivere l'Oriente" e anche "La Mamma Mindful"
Youtube: Vivere l'Oriente
«UN BRAVISSIMO NARRATORE E UN GRANDE INSEGNANTE.» THICH NHAT HANH
Per trovare la pace interiore e la vera saggezza non hai bisogno di un monastero. La tua vita, esattamente così com'è, è il posto giusto. Jack Kornfield, uno dei maggiori maestri occidentali di buddhismo condivide con i lettori oltre quarant’anni di studi e di pratica di meditazione in ogni ambito della vita. In questo libro imparerai a: coltivare la gentilezza, essere un genitore amorevole e consapevole, migliorare la spiritualità e la sessualità, offrire il perdono, impegnarti per alleviare le sofferenze del mondo. La vita serena include alcune semplici esercizi di meditazione per risvegliare la nostra anima buddhista – il nostro cuore più saggio e compassionevole – in mezzo agli alti e bassi della vita di tutti i giorni.

Facili Lezioni ed Esercizi per Sviluppare la Presenza e la Pace Interiore!
LE LEZIONI E GLI ESERCIZI contenuti in questo libro introduttivo vi aiuteranno a capire gli insegnamenti essenziali del Budda (il Dharma, Via o Sentiero), comprese le basi della pratica della meditazione buddista. Oltre a citare le antiche scritture buddiste, queste pagine contengono consigli di enorme valore del Dalai Lama, Eckhart Tolle, Krishnamurti e Alan Watts, insieme a quelli di altri famosi maestri spirituali. Benché lo scopo ultimo della pratica della meditazione buddista sia il raggiungimento di uno stato di Risveglio o Illuminazione spirituale, bisogna dire che pochissimi arrivano a tanto, a parte forse alcuni monaci assai zelanti e alcuni praticanti molto avanzati. Ciò nonostante, la maggior parte delle persone ottiene un beneficio reale dalla pratica regolare della meditazione, come risulta da un recente studio della Clinica Mayo: "La meditazione può spazzare via lo stress di una giornata e portare con sé la pace interiore... Se lo stress vi rende ansiosi, tesi e preoccupati, prendete in considerazione l'idea di provare con la meditazione. Pochi minuti passati a meditare possono ristabilire la vostra calma e la vostra pace interiore... La meditazione può darvi un senso di calma, di pace e di equilibrio che gioverà sia al vostro benessere emotivo che alla vostra salute generale. E questo giovamento non finisce quando finisce la sessione di meditazione. La meditazione può aiutare a far sì che trascorriate le vostre giornate in modo più calmo e può migliorare alcune patologie..." Questo è un libro davvero raccomandabile per chiunque sia interessato a trovare la Verità, sfuggendo all'Illusione e provando la pace interiore nell'Adesso!

Buddismo per Principianti

Rendi la tua Vita più Facile, Ricca e Piena

Kin Hin. Meditare camminando

Medicina e autoguarigione per la donna. Ritrovare in se stesse benessere e armonia psicofisica

Gli Insegnamenti Del Buddha per una Vita Piena Di Felicità. Inizia un Percorso Interiore Alla Scoperta Del Buddhismo e Della Tua Mente, Attraverso Meditazione e Pratiche Zen

Awakening into Buddhahood in Italian

Qual è stata l'ultima volta in cui ti è capitato di rallentare un attimo per prenderti un bel respiro profondo? Hai presente quei momenti in cui riesci a rallentare il tuo respiro, sentire i tuoi muscoli rilassati e sentire il battito del tuo cuore? Quei momenti in cui non esiste nessun desiderio se non quello di rimanere in questo stato di profonda calma. Quanto tempo è che non ti senti così? E se non ti è mai capitato o non ti ricordi come ci si sente... beh... ti sei chiesto per quale motivo? Il motivo è semplice: la vita frenetica che sostieni tutti i giorni non consente di trovare un equilibrio. Ecco perché hai bisogno di seguire uno stile di vita buddhista. In quanto è l'unico in grado di farti sentire appagato dal mondo che ti circonda e connesso alla vita. "Buddhismo per principianti" di Mark Kelsang ti introdurrà allo stile di vita buddhista consentendoti di vivere con soddisfazione nel presente, senza doverti preoccupare del passato e del futuro. Inoltre ti aiuterà ad allineare cuore e mente, andando dritto alla meta senza "se" e "ma", non mollando mai, finché non avrai realizzato quello che ti sei prefissato. All'interno di questo libro imparerai a:
* Comprendere la storia del Buddhismo dalle sue origini fino ad arrivare ad oggi
* Conoscere i precetti del Buddhismo come il Karma, il Nirvana e la Ruota dell'Esistenza
* Approcciarti alla filosofia di vita buddista per raggiungere la felicità
* Meditare seguendo le 2 tecniche principali di meditazione e comprendere i benefici nel farlo
* Diventare Buddhista, praticare nella vita di tutti i giorni ...e molto altro ancora! Scorri verso l'alto e inizia ora il percorso interiore in grado di portarti una vita piena di felicità!
Aggiungi al carrello "Buddhismo per principianti"!

Thomas, un giovane uomo che ha perso tutto, inizia un viaggio in India per cercare di reindirizzare il corso della sua vita. Presto troverà compagni interessanti con i quali condividerà momenti indimenticabili, conoscerà scuole di saggezza e imparerà gli insegnamenti fondamentali. Tutto questo in un viaggio zaino in spalla, dove il caso e il karma sembrano giocare un'epica partita di scacchi, avendo come scacchiera, posti sia sacri che emblematici per il ricercatore spirituale. Un viaggio ricco di esperienze, pieno di incontri con personaggi saggi e pittoreschi, che poco a poco riveleranno piccole "perle di saggezza" per aiutare il protagonista a trovare la sua strada. Il protagonista e il lettore quindi, potranno trovare le chiavi spirituali che permetteranno loro di andare avanti. D'altra parte, il viaggiatore vivrà altri incontri più banali, facendo posto all'amore, alla delusione e al dolore. Incontri che poco a poco, si trasformeranno in un "romanzo mandala" che ci lascerà a bocca aperta.

Questo libro è rivolto a te che sei interessato al BUDDHISMO, per curiosità o perché sei interessato a praticarlo per cambiare definitivamente la tua vita, sposandone i valori fondanti di BENESSERE FISICO E SPIRITUALE.
7 PASSI NEL BUDDHISMO è stato scritto da Barbara Barone, esperta di filosofie orientali, già autrice per HOW2 Edizioni di saggi di successo su TAO, ZEN e il rapporto tra Jung e le dottrine orientali. La caratteristica fondamentale di questo libro è che è stato realizzato secondo i particolari crismi della scrittura self-help di HOW2 Edizioni, per una lettura piacevole, scorrevole, stimolante, di facile e rapida consultazione. Il presente, infatti, non è un trattato enciclopedico sul Buddhismo ma, semplicemente, un manuale divulgativo e di crescita personale sul tema.
PRINCIPALI CONTENUTI DEL LIBRO
. Cosa è (e cosa non è) il Buddhismo
. Breve storia del Buddhismo e della vita del Buddha
. Il Buddha affronta gli interrogativi della propria vita
. Alla ricerca dell'Illuminazione: accedere alla buddhità
. I grandi Buddhisti moderni
. Aforismi buddhisti
. Concetti chiave del Buddhismo, dal Karma al Nirvana
. Le Quattro Nobili Verità
. Il Nobile Ottuplice Sentiero
. Le 4 Nobili Verità, la pratica dell'Ottuplice Sentiero e la conoscenza della Via di Mezzo
. L'importanza dell'Accettazione
. Tenere sotto controllo i desideri e le altre distrazioni
. Mettere in discussione
. Il segreto del lasciar andare
. Come utilizzare gli insegnamenti del Buddha
. Conduci una vita bilanciata e in armonia
. Impara ed allenare consapevolezza e meditazione
. Ottieni la pace interiore con la pratica buddhista
. Essere felici e soddisfatti con gli insegnamenti del buddhismo
. Retta presenza mentale, discernimento e consapevolezza nella quotidianità
. La natura ed i fini della meditazione
. Aprirsi a ciò che è Universale ed essenziale attraverso l'Ottuplice Sentiero
. Retta visione e retto pensiero
. Retti moventi ed intenzioni
. Una Vita etica: Retta Parola, Rette Azioni, Retto Lavoro
. L'importanza di praticare il Buddhismo nella vita di tutti i giorni
. L'importanza della Meditazione per ottenere calma e limpidezza: Retto sforzo e retta concentrazione
. La Vita creativa spirituale
. La sacralità della vita
. 7 meditazioni per la propria trasformazione
. App e risorse per la Meditazione PER CHI È QUESTO LIBRO
. Per chi vuole scoprire la pratica del buddhismo
. Per chi vuole approfondire, in modo semplice, le proprie conoscenze sul buddhismo
. Per chi vuole divulgare la conoscenza del buddhismo agli altri, in modo basilare
. Studenti e docenti, appassionati di filosofie orientali
. Maestri di Yoga e Meditazione, per sé e per i propri allievi
. Appassionati di self-help e crescita personale, in cerca di nuovi stimoli, oltre ai classici riferimenti occidentali (pensiero positivo, PNL, autostima, ecc.)
. Persone curiose e affamate di conoscenza

Vi Sto Parlando

Il metodo per cambiare da subito la tua vita e ritrovare forza, fiducia e coraggio

Risveglio nella Buddhità

La mente che respira

Che cos'è la meditazione?

IL NUOVO METODO DI MEDITAZIONE MINDFULNESS

**La Mente che Respira di Paolo Giammarroni è la più completa antologia della meditazione in Oriente e Occidente presentata per la prima volta ai lettori italiani. Anche chi diffida delle filosofie orientali, ma rispetta la pratica meditativa, può oggi trovare chiarezza dal confronto su nascita e sviluppo delle tecniche di meditazione. Torniamo ai grandi Maestri: è la proposta di quest'opera originale. Riscopriamo così i maestri di meditazione grazie a pagine significative, ritradotte o inedite. Dunque un incontro diretto tra guida spirituale e lettore, praticante o possibile meditante, fuori da appartenenze culturali o religiose. Sono molte le sorprese, anche perché - forse per la prima volta in Italia - vengono abbattute le barriere di tempo, spazio e cultura. Così la meditazione indiana incontra e si confronta con la meditazione cinese, la meditazione zen dialoga con YogaSutra e meditazione cristiana. Il taiji quan sfata il mito odierno di "ginnastica adatta a tutte le età" e si presenta per la meditazione in movimento che è sempre stata nella tradizione cinese. Ciascuno dei 20 testi classici della meditazione orientale e occidentale è analizzato e comparato con gli altri. Il lettore troverà somiglianze e sinergie tra i tesori della gnosi di Patañjali o gli scritti di Teresa d'Avila, le poesie di Eihei Dogen o il racconto del “nulla” di Sosan/Tozan. Di ogni maestro è ricostruita anche la vita e il messaggio. Essenziale anche l'apparato bibliografico. Completa l'opera una sezione di analisi dedicata alla pratica meditativa nel Novecento. Da meditazione vipassana a mindfulness, praticare oggi non è diverso dal passato La pratica della meditazione gode sempre di buona fama ma soprattutto negli ultimi anni è stata vittima di vari fraintendimenti. Le versioni più recenti e alla moda si concentrano sugli effetti benefici della meditazione per conquistare benessere generale o acquisire un aspetto tecnico di concentrazione. Dell'impegno costante per raggiungere la consapevolezza non c'è traccia. Oggi finalmente, tra i libri sulla meditazione è disponibile questo saggio che raccoglie il significato, la storia e la pratica dei diversi metodi permettendo a tutti i lettori di avvicinarsi alla consapevolezza e ad una nuova conoscenza. "Per la prima volta in Italia, a confronto i testi dei Maestri della meditazione di ogni epoca e tradizione. La pratica meditativa indiana, cinese, tibetana, giapponese, vietnamita così dialoga con la contemplazione dei monasteri e la preghiera degli eremiti. Pagine inedite, spesso ritradotte e piene di sorprese: ideali per chi vuole capirne di più e sperimentare una "mente che respira" in piena consapevolezza."
Indice Presentazione dell'Abate Chandapalo: Meditare per usare bene ciò che abbiamo Prefazione di Padre Antonio Gentili: Da cristiani davanti al silenzio Introduzione Prima Parte - Le Grandi Tradizioni di Meditazione: buddhista, ebraica, cristiana, riformata, islamica
La meditazione buddhista Testi sulla meditazione buddhista Buddha, Il respiro consapevole - Anapanasati Sutta Buddhaghosa, Meditazioni di Consapevolezza - Anussati Trad. tibetana / Wallace, Prepararsi all'amorevolezza - metta - Meditazione sulla gioia - mudita Buddha, Discorso sull'amore universale - Suttanipata Le altre meditazioni Seconda Parte - I Testi Classici, nuove traduzioni Premessa Saper non agire: Laozì, Raccolta della Via, Daodejing Quattro passaggi sul grande Metodo: Patañjali, Aforismi yoga, Yogasutra Né germinazione né decomposizione: Nagarjuna, 70 stanze, Sunyatasaptakarika Come far bene la meditazione: Tang Hoi, Raccolta delle sei perfezioni, Liuduji jing, Kang Seghui L'intelletto oltre il materiale: Evagrio Pontico, Sulla Preghiera, Peri proseuches logos Fermarsi, finalmente smemorati: Sima Chengzhen, Sull'oblio, Zuowanglun Il libro del nulla: Sosan-Tozan, Il libro del nulla, Xin Xin Ming Nessuna verità, nessuna illusione: Yongjia Xuanje-Yoka Daishi, Canto del risveglio, Zhengdaoze-Shodoka Due metà in relazione, senza annullarsi: Sekito Kisen, L'accordo, Sandokai-Catongqi Uccidere il Buddha, uccidere le radici: Linji-Rinzai, Battaglie, Linji lu-Rinkai roku Anche se chi pratica sembrerà un idiota: Tozan Ryokai, Samadhi dello specchio, Hokkyo zanmai Provando la meditazione seduta: Changlu Zongze, Metodo meditazione seduta, Zuochan Yi Osservare il pensiero: Eihei Dogen, Poesie, Sansho doiè io e l'arte di ammaestrare (me stesso?): Kuoan Shiyuan, Dieci icone dello yak, Shiniu tu-Jugyu zu Non pensare al dopo: Monaco anonimo, La nube d'incoscienza, Cloud of unknowing Ora fa ciò che ti dico: Niceforo Esicasta, Discorso sulla custodia del cuore, Logos già ti nipsi kai ti fylaxi tis kardias Dio non interferisce: Meister Eckhart, TRattato dell'uomo nobile, Von dem edeln menschen L'incontro dentro il labirinto: Teresa de Jesus, Ambienti del castello interiore, El Castillo interior Fare i conti con la vita: Hakuin, Pensieri sulla teiera e Ode alla meditazione, Orategama e Zazen wasan Meditazione in movimento: Li Yi Yu, Testi sul Taiji quan Terza Parte - Catalogo Provvisorio delle Idee di Meditazione Introduzione Meditazione come introspezione Meditazione come contemplazione Meditazione come concentrazione Meditazione come semplice stare Meditazione come presenza mentale Meditazione come nuove percezioni Quarta Parte - Il Novecento, micro antologia Introduzione Charles de Foucauld Krishnamurti Shunryu Suzuki Buddhadasa Dietrich Bonhoeffer Henry Le Saux Giovanni Vannucci Deshimaru Thomas Merton Roger Schutz David Maria Turoldo Matta el Meskin Vimala Thakar Willigis Jaeger Thich Nhat Hanh John Main Shundo Aloyama Ajahn Sumedho Bruce Allan Wallace Antonietta Potente Bibliografia italiana**

Il silenzio e la discrezione sono le caratteristiche della vita monastica. Ed è proprio nel silenzio e nella discrezione che nasce quella disponibilità disarmata del monaco all'ascolto e all'accoglienza. In lunghi anni di monastero sono state tante le occasioni in cui fratel MichaelDavide Semeraro è stato sollecitato a dare una risposta alle grandi questioni che abitano il cuore degli uomini e delle donne del nostro tempo, di ogni età e condizione, credenti e non credenti: dal desiderio di Dio al mistero del suo silenzio, dallo scandalo del male all'enigma della Creazione, dal fascino delle religioni orientali al messaggio d'amore di Gesù, dal rapporto fede-scienza ai dogmi della Chiesa, dall'eutanasia all'educazione dei figli. In questo libro si parla di Dio e della Chiesa, dunque, ma anche del quotidiano, con gli interrogativi etici ed esistenziali a cui tutti siamo chiamati a rispondere.

Sei pronto per cominciare a meditare? Hai 3 minuti al giorno? Vuoi “svegliarti” e vivere una vita più piena e felice? La maggior parte di noi conosce i poteri curativi della meditazione e i modi per praticarla: la sfida, tuttavia, sta nel riuscire a fermarsi e a farla davvero. Elena Benvenuti, psicologa clinica, in questo libro rende la meditazione allettante ed invitante con la sua prospettiva fresca, unica e veloce (ti richiede solo 3 minuti al giorno!). Sono sufficienti pochi minuti e semplici esercizi per ritrovare in breve tempo benessere interiore e calma che ti aiuteranno a sconfiggere lo stress e l'ansia della vita quotidiana. 3 minuti al giorno è un manuale pratico ed efficace per chi già medita e per tutti i principianti che vogliono iniziare nel giusto modo!

ANSIA, ATTACCHI DI PANICO E MEDITAZIONE CONSAPEVOLE (Mindfulness)

Thailandia

La pratica di meditazione buddhista nell'esistenza quotidiana

La vita serena

Un cammino verso il risveglio

Il libro delle risposte della fede

La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all’apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos’è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi: come fare in modo che la meditazione diventi l’attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.

Sempre più ricerche scientifiche confermano i molteplici benefici della meditazione: tocca ogni aspetto del benessere e può portare a un cambiamento positivo a livello corporeo, influire sulla disposizione mentale, migliorare la capacità decisionale ed eliminare le preoccupazioni e l’ansia. Ma per esprimere tutto il suo potenziale benefico la meditazione deve diventare una parte integrante della vita, un percorso continuo e duraturo che non si limita a qualche sporadica sessione per cercare sollievo dallo stress della quotidianità. Con Meditazione totale, Deepak Chopra, uno dei più autorevoli maestri in questo campo, che ha saputo traghettare questa antica pratica nella modernità come nessun altro, traccia la sua esperienza e le conclusioni raggiunte in oltre trent’anni di meditazione. Attraverso una prima parte che affronta gli aspetti più filosofici della meditazione totale e una seconda parte ricca di spunti pratici (come il percorso di meditazione in sette giorni o i 52 mantra che possono guidare la nostra pratica per un anno intero), questo libro è un potente alleato per il risveglio della coscienza, per l’accettazione del proprio vero sé e per la conquista di una mente pacificata.

Partendo dalle nozioni di Paradiso, Inferno e Purgatorio, analizzandone i significati e le conseguenze che l’idea della loro esistenza ha sulle nostre vite, l’autrice approfondisce il tema della vita e della morte da un punto di vista olistico, non disgiunte ma

inevitabilmente collegate: l'una non può prescindere dall'altra, in un ciclo eterno. I primi padri della Chiesa credevano nella reincarnazione, esattamente come propugnano le filosofie orientali: si muore per rinascere e si rinasce per imparare, correggere, migliorare, al fine di raggiungere una piena consapevolezza e poter diventare parte di un Tutto unico. Gioia Viola è nata a Trieste e risiede a Roma. Laureata in psicologia, ha conseguito il Magistero in Scienze Religiose presso l'Università Gregoriana di Roma. Le sue opere riflettono una ricerca personale e culturale da sempre orientata su tematiche di ordine psicologico, esistenziale e spirituale, annoverando sia testi di saggistica che di narrativa. Tra i saggi, ricordiamo "Il divino e l'inconscio", Italia Solidale Editrice, 1998; "La sessualità innamorata", EDB 2007; "La paura del diverso", Europa Edizioni 2017. La stessa ricerca di profondità percorre la sua produzione narrativa, che include Mamma tuttavia, Argo editore, 2011; Per amore di Mauro, EDB, 2009; Eravamo tutti belli, Albatros 2011. La sua scrittura e la sua vita personale sono strette in questo stesso afflato morale e spirituale, nel tentativo di una sintesi vitale che l'autrice persegue come buona meta e quale proposito di interezza della persona in tutti gli ambiti della sua espressione.

Meditazione totale

Passo dopo passo raggiungiamo la tranquillità interiore

Meditazione for dummies

India del nord