

Read Online Meditazione Buddhista Per Ritrovare La Pace Interiore E Larmonia Tra Corpo Mente E Spirito

Thank you for downloading **Meditazione Buddhista Per Ritrovare La Pace Interiore E Larmonia Tra Corpo Mente E Spirito**. As you may know, people have look hundreds times for their favorite novels like this Meditazione Buddhista Per Ritrovare La Pace Interiore E Larmonia Tra Corpo Mente E Spirito, but end up in malicious downloads. Rather than reading a good book with a cup of tea in the afternoon, instead they are facing with some harmful virus inside their desktop computer.

Meditazione Buddhista Per Ritrovare La Pace Interiore E Larmonia Tra Corpo Mente E Spirito is available in our digital library an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our book servers spans in multiple locations, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Merely said, the Meditazione Buddhista Per Ritrovare La Pace Interiore E Larmonia Tra Corpo Mente E Spirito is universally compatible with any devices to read

C7M5OP - ZAVIER HOBBS

Edizione illustrata Tutte le emozioni, da quelle negative a quelle positive, dalle più intense alle più sottili, concorrono alla gestione della nostra vita, alla classificazione degli eventi, determinano le nostre azioni future. Capire e gestire le emozioni è estremamente importante per imparare a trovare il giusto equilibrio, maggiore serenità e consapevolezza di sé. Con questo ebook avrai a disposizione gli strumenti per raggiungere la stabilità emotiva necessaria per una vita felice e armoniosa. Imparerai a tenere un diario emotivo quotidiano dove analizzare le emozioni e le relative reazioni; per ogni emozione avrai l'elenco dei fiori di Bach utili a ripristinarne l'equilibrio e le tecniche di meditazione tramandate dalla tradizione del buddhismo tibetano per la cura di corpo, mente e spirito. Le emozioni: . Rabbia . Paura . Ansia . Disprezzo ...e molte altre

Due sono le azioni necessarie per migliorare il nostro approccio complessivo alla vita: la prima è quella di togliere peso, la seconda è acquisire leggerezza. È un percorso di consapevolezza che va intrapreso seguendo questo specifico ordine, poiché è necessario dapprima spogliarsi dei pesi, dei pregiudizi, delle errate convinzioni o degli inevitabili abbagli, per poi avere lo spazio utile dentro di noi per cogliere e accogliere nuove conoscenze, nuovi strumenti e nuove risorse di cui potersi avvalere. Per acquisire più leggerezza (da non confondere con la superficialità) dovremmo imparare (o re imparare) a stupirci. Riuscire a vedere con occhi curiosi ciò che abbiamo intorno e ciò che abbiamo dentro. Oggi più che mai, c'è un grande bisogno di leggerezza. Ci ritroviamo spesso bloccati nell'incertezza e presi dalla paura di affrontare il futuro. La leggerezza è un dono, un'arte, ma anche una capacità che si può acquisire e allenare. Questo libro, attraverso la consapevolezza

di quanto e quando siamo pesanti e di quanto tendiamo a lamentarci, a rimandare, a ingigantire i nostri problemi, ci aiuta a conoscerci meglio per dire dei «no» senza sentirci in colpa e dei «sì» senza avere paura di non essere all'altezza. Francesco Fabiano ci conduce in un percorso che mira ad accettare l'incertezza e ad accogliere il cambiamento per trovare vie d'uscita e vivere bene.

50 + 6 ILLUSTRAZIONI ANTI-STRESS SPECIALI INCLUDE CONSIGLI PER UNA VITA SENZA STRESS ANTEPRIMA trova le prime immagini qui: <http://relaxation4.me/anteprima-delle-prime-9-illustrazioni-dragoni-cinesi-e-magici-esseri-portafortuna> "Il lavoro relaxation4.me unisce l'arte, la positività ed un vero e proprio sforzo per fare del bene nel mondo. I suoi libri sono una delizia progettati per tutti per divertirsi e rilassarsi." - Dott. Ben Michaelis, autore di Your Next Big Thing: Ten Small Steps to Get Moving and Get Happy + Fenomeno internazionale! + Garanzia anti-stress! + Colorare rende più calmi e alimenta la creatività! + Libri da colorare per adulti sono in cima alle classifiche! + Questo libro da colorare per adulti assicura il divertimento per tanto tempo! + 50 illustrazioni molto belle e dettagliate di portafortuna cinesi, giapponesi, coreani, indiani ed altro! + 6 illustrazioni bonus! + Illustrazioni particolarmente elaborate per adulti che piaceranno anche ai ragazzi, le ragazze e i bambini! + Il disegno aiuta a ritrovare la calma e la concentrazione! + Include: 10 Simpatici consigli per le relazioni amorose! + Include: Istruzioni per colorare! + Ogni illustrazione si trova su un foglio a parte! + Adatto anche ai principianti. Colorare è semplice e divertente! + Migliora la coordinazione! + Aumenta l'autostima e la sicurezza di sé! + Mentre si colora ci si sente come durante la meditazione! + No alla depressione! + Wellness e Yoga per l'anima! + Crea la tua opera d'arte! + Per

fetto come regalo di Natale, compleanno e San Valentino! + 128 pagine! + Questo libro ha un valore di più di 250 ! Cosa c'è all'interno? + Daruma + Gatto della fortuna + Omamori + Drago numero 1 + Buddha che ride + Tanuki + Drago Tartaruga + Ganesha + Drago numero 2 + Leoni Guardiani + Carpa Koi + Chinese Mystic Knot + Il rospo con tre gambe + Drago numero 3 + Simbolo Yin Yang + La fenice ed il drago + Le maschere del teatro Noh + Simbolo della doppia felicità + Creature fortunate + Il bamboo fortunato + La fenice + Simbolo fortunato numero 1 + Drago numero 4 + Simbolo fortunato numero 2 + Drago numero 5 + Buddha indiano + Le scimmie Chibi + Simbolo fortunato numero 3 + Simbolo fortunato numero 4 + Drago numero 6 + Giglio asiatico + I soldi cinesi + Drago numero 7 + Simbolo fortunato numero 5 + La borsa fortunata + Drago numero 8 + Il frutto della buona fortuna + Drago numero 9 + Il vaso cinese + Gli elefanti + Simbolo fortunato numero 6 + La mucca fortunata + Il gufo fortunato + La tigre fortunata + Il giocattolo di legno fortunato + Il pesce arcobaleno + La gru fortunata + Simbolo fortunato numero 7 + L'anatra mandarina + La farfalla fortunata + Bonus Illustrazioni numero 1 + Bonus Illustrazioni numero 2 + Bonus Illustrazioni numero 3 + Bonus Illustrazioni numero 4 + Bonus Illustrazioni numero 5 + Bonus Illustrazioni numero 6 Prenotalo subito per una spedizione veloce e regalati un po' di calma! "

Il punto di partenza di questo libro sta nella messa a fuoco di cosa fa di una persona un non buddhista, sottintendendo che chiunque può scoprirsi ed essere buddhista, al di là di ogni rito o tradizione, gusto o carattere. I quattro principi fondamentali che un buddhista deve condividere e da cui discende tutto l'essere buddhista sono i quattro "sigilli" della verità, ossia: 1. Tutte le cose composte sono transitorie; 2. Tutte le emozioni sono dolore; 3. Tutte le

cose non hanno intrinseca esistenza; 4. Il Nirvana sta al di là dei concetti. Non occorre vestirsi di arancione per essere buddhisti, o essere nati in un paese buddhista. Per essere buddhisti "praticanti" basta accettare e praticare le quattro verità da cui deriva tutto il resto, ovvero astenersi dal nuocere al prossimo e cercare di aiutare gli altri il più possibile (se non si praticano le verità è come essere un malato che legge l'etichetta della medicina senza prenderla). Si può essere monaci erranti o ricchi re, la via del Buddha resta aperta per tutti. Il messaggio buddhista (del karma, della purificazione, della non violenza, della rinuncia come forma di ricchezza, della saggezza, della pratica dell'armonia) è portatore di pace proprio perché i buddhisti non hanno la missione di convertire il mondo e nessun buddhista è autorizzato a commettere violenza in nome del buddhismo.

"... Cominciai a seguire l'insegnamento del Buddha dal momento in cui capii che il vero e proprio non è una religione - una fede in una Divinità e in una relazione con Essa, comunque articolata -, ma un umanesimo e, più concretamente, un sistema etico-psicologico che propone metodi pratici per raggiungere, qui e ora, la piena realizzazione delle proprie potenzialità benefiche. In Occidente, l'insegnamento del Buddha è stato più volte 'interpretato' in senso più o meno teistico: il Buddha come Dio o come sua rappresentazione/manifestazione. Ma quando mi resi conto che il Buddha (il Risvegliato) non pretendeva essere un Dio o un profeta, bensì esempio supremo di ciò che l'essere umano può diventare, mi dissi: "Questo sì che ha un senso: il Risvegliato insegna agli altri, come risvegliarsi". Questo testo vuole contribuire alla comprensione della natura pratica e concreta dell'insegnamento del Buddha, il cui cuore è l'esercizio meditativo. Vi sono delineate le sue caratteristiche essenziali, per offrire al lettore non specializzato un'introduzione generale, che possa incoraggiare a farne esperienza. "Nel 1972 in Sri Lanka (...) ebbi la fortuna di leggere le parole del Buddha: la spiegazione di quello che lui stesso aveva sperimentato, e di come anche altri possano arrivare alla stessa esperienza. E così scoprii la straordinaria semplicità e la profonda concretezza del sentiero di quiete e visione profonda, da lui indicato. Mi dedicai, quindi, allo studio dell'antica lingua pali e dei testi. Nel 1974 feci un corso di meditazione Vipassana con il maestro indo-birmano S.N. Goenka; questa pratica dell'insegnamento del Buddha mi convinse ad accettare la sua validità, come guida di vita, e ad impegnarmi da allora al continuativo esercizio meditativo di Vipassana. Ben sapendo che è

una strada lunga, a ogni passo mi appare giusta e benefica."

Salute e benessere, Saggezza orientale, Religione, Spiritualità? Gestione dello Stress, Realizzazione personale e professionale? Leggendo questo libro vai: 1. Scoprire le migliori tecniche di rilassamento e sovrologia. 2. Avere una salute di ferro, successo e felicità che meriti. 3. Vivere una vita armoniosa 4. Ricevere gli insegnamenti dei maestri e mentori che ha avuto l'opportunità di ricevere. 5. Imparare metodi che vanno a permetterti di fare qualsiasi sfida con fiducia e serenità. 6. Trovare serenità e felicità. Immagini che puoi vivere i tuoi sogni, riuscire in tutto ciò che desideri! Attraverso le sue esperienze, ricerche e i suoi viaggi, ha avuto l'opportunità di studiare, capire e provare queste strategie che gli hanno permesso di essere: - Sportivo di alto livello - Modello (Mister France) - Cascatore (Arsène Lupin, Les brigades du tigre...) - Creatore e Dirigente di imprese - Pilota automobile - professore di Yoga, Tai Chi e meditazione, Guida spirituale e conferenziere... Dopo ha: - viaggiato in oltre 40 paesi e ha trascorso 5 anni a girare per il mondo. - studiato e passato tempo con un yogi in India, shaman in Perù, meditato in un monastero buddista. - scalato da solo durante settimane, cime che superano 5000 metri (Himalaya, Ande) - Ora tiene conferenze e scrive libri per condividere gli insegnamenti che ha ricevuto. I suoi incontri con saggezza orientale, le sue esperienze e la sua attitudine, gli hanno permesso di realizzare i suoi sogni e aiutare centinaia di persone attraverso il mondo da essere sereno con una migliore salute, trasmettendo strategie, che ti va a rivalare in questo libro! Come migliorare la tua salute, e tuo corpo ... ? - Come ottenere la felicità vera descritta da Buddha e da tutte le tradizioni spirituali attraverso il mondo ? - Come guadagnare del denaro facendo quello che piace ? Vogliamo: -essere riempiti di gioia e vitalità, senza stare attenti al nostro corpo o alla nostra alimentazione... - curare la depressione senza imparare a sovrastare la nostra mente, senza imparare a superare il nostro stress e le nostre emozioni... -essere liberi e vivere i nostri sogni lavoriamo soltanto per pagare le tasse e l'affitto... -cambiare la nostra vita senza cambiare sia la nostra attitudine sia le nostre abitudini... Qual è il senso che vogliamo dare alla nostra vita ? E convinto che anche tu puoi vivere la vita che meriti ! E convinto che possiamo vivere una vita grandiosa più armoniosa e appagante! Ha questa convinzione perché ne ha fatto l'esperienza... Perché ha scoperto e applicato le metodi che troverai in questo libro... la maggior parte di quelli che hanno riusciti, hanno deciso di agire subito, quando si

presenta un'opportunità! Ha deciso di seguire la loro attitudine Ora, ascolta il suo cuore, per non avere rimpianti dopo... Questa filosofia di vita gli ha permesso di vivere una vita straordinaria, una vita piena di avventura, passione gioia e libertà ! Il suo scopo qui, è di dimostrarti che puoi essere felice, permettendoti di seguire il flusso della vita con libertà, per raggiungere i tuoi scopi e realizzare i tuoi sogni! Fare delle esperienze concrete, scoprire il tuo essere vero, trovare pace e felicità interiore, Ti aiuterà a vivere i tuoi sogni e soprattutto vivere le tue passioni per essere profondamente e durevolmente felice!... Ora è a te da decidere, se vuoi prendere quest'opportunità per migliorare e cambiare la tua propria vita ! "La fede può spostare montagne..." Ordina questo libro e fanell'esperienza per te ste

«L'approccio di Thubten è fatto di ispirazione ma anche del pragmatismo necessario per costruire una pratica sostenibile. Il suo libro ci spiega chiaramente perché abbiamo tutti bisogno di meditazione e mindfulness.» Benedict Cumberbatch «Il libro di Gelong Thubten, saggio e generoso come l'uomo che l'ha scritto, è oggi per noi più necessario che mai.» The Times «Una magnifica sfida al nostro desiderio di gratificazione e felicità istantanee, per raggiungere una genuina e durevole pace della mente.» The Daily Telegraph **SIAMO COSTRUITI PER ESSERE FELICI. ECCO LA VIA PER CAMBIARE LA TUA VITA** Nella nostra incessante ricerca della felicità spesso pensiamo che dipenda da una casa più grande, una promozione sul lavoro, una famiglia perfetta. Il monaco britannico Gelong Thubten, la cui missione è aiutare tutti, da chi vive in strada a chi lavora negli uffici delle grandi multinazionali, dai malati ai dirigenti, sfida i nostri valori e ci spiega come raggiungere la felicità in modo accessibile attraverso la meditazione e la consapevolezza. Gelong Thubten è un maestro di felicità. L'ha rincorsa a lungo e con tenacia: dapprima come attore, emigrato a New York a caccia di successo, poi, in seguito a una profonda crisi esistenziale e alterne vicissitudini, come monaco buddhista. Per oltre 25 anni ha studiato con i più grandi maestri tibetani e sperimentato lunghi ritiri monastici di meditazione intensiva, uno dei quali durato ben quattro anni. Forte di questa eccezionale esperienza, ha deciso di portarla nel mondo aiutando migliaia di persone a conquistare un'esistenza felice, interrompendo il circolo vizioso di stress, solitudine e insoddisfazione tipico del nostro tempo. La sua saggezza è un dono per tutti: si è guadagnato il nome di «monaco della Silicon Valley» per le sue consulenze ai giganti tecnologici, alle

banche, alle multinazionali, e da decenni insegna e svolge attività benefiche in scuole, prigioni e ospedali. A ciascuno offre un percorso di formazione unico, orientato a una felicità consapevole e centrato sul concetto di esercizio della libertà.

«UN BRAVISSIMO NARRATORE E UN GRANDE INSEGNANTE.» THICH NHAT HANH Per trovare la pace interiore e la vera saggezza non hai bisogno di trasferirti in 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.

Meditare è un'esperienza che chiunque può fare, in qualunque luogo e tempo della vita. Basta conoscere le tecniche base e la migliore predisposizione della mente, del cuore e del corpo per intraprendere questo viaggio meraviglioso alla scoperta di se stessi. Guidati dalla voce di Leonardo Vittorio Arena, in questo libro possiamo accostarci alla meditazione partendo dai principi teorici per poi metterla in pratica: dalla scelta della musica alla consapevolezza del proprio corpo, dagli spunti delle filosofie orientali e occidentali ai concetti di non azione e non pensiero, dagli esercizi del buddhismo e della mindfulness alla scoperta del potere dei mantra e dei koan. Questo manuale ci aiuta a liberare il potenziale già presente in ognuno di noi e a riequilibrare corpo e mente, sia negli adulti che nei bambini, grazie anche alle sedute di meditazione di gruppo e in solitaria trascritte qui dall'autore. Per riuscire a comprendere tutti i segreti per sperimentare subito i benefici della meditazione. E vivere sempre più in pace e pienezza, giorno dopo giorno.

Perché la mindfulness è così importante La «meditazione consapevole» è una pratica affermata e in costante diffusione di cui Jon Kabat-Zinn è stato precursore, maestro indiscusso e autore di libri fondamentali e illuminanti. Fra questi l'ormai classico Riprendere i sensi che l'autore ha deciso di riproporre in una versione ampliata e rinnovata in quattro libri indipendenti, ognuno relativo a un aspetto della mindfulness. Nel primo di questi libri, La scienza della meditazione, Jon Kabat-Zinn sgombra il

campo da ogni equivoco sulla mindfulness, che non è una tecnica per rilassarsi raggiungendo una sorta di oblio e rimuovendo il proprio presente con il suo carico di preoccupazioni. È, invece, un atto di grande consapevolezza, che tutti possono raggiungere attraverso la meditazione, e che ci aiuta a concentrarci sul momento presente per viverlo con intensità, imparando a vedere la pienezza dell'esperienza in tutti i suoi aspetti positivi e negativi e riuscendo anche a interpretare i momenti negativi come possibili passaggi di crescita. La mindfulness non è una filosofia, è una pratica che va seguita con costanza, ma che può inserirsi con facilità nella routine quotidiana di ognuno di noi. E questo piccolo libro è il miglior punto di partenza.

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, apprenderai le 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

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 buddhismo 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 sveglio!" Buddhismo 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 beneficio 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 buddhisti 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, jātaka 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 sveglio 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 e i 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.

Giapponese, Kogen Mizuno è un esperto di filosofia indiana e uno studioso di buddhismo. In questo libro analizza il contesto storico in cui si è sviluppato il buddhismo e i suoi concetti fondamentali: il sentiero della fede, il senso religioso, le quattro nobili verità, l'ottuplice sentiero, i precetti, la meditazione, la saggezza, gli ideali buddisti. Nei suoi oltre duemilacinquecento anni di storia, il buddhismo si è costruito un corpo di dottrine molto complesso. Il libro tiene presente le diverse dottrine e tradizioni, ma pone particolare attenzione ai primitivi insegnamenti. Riproduzione a richiesta dell'edizione: Cittadella, 1990 (Religioni e dialogo)

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: studiandone 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.

«Pensavo troppo, pensavo sempre, e spesso erano idee spiacevoli». Vi riconoscete? Se il chiacchiericcio della vostra testa vi impedisce di vincere l'ansia e l'insonnia, di concentrarvi quando serve e di vivere a pieno le varie situazioni della vita, la meditazione può venirvi in aiuto. Non si tratta

di starsene seduti a gambe incrociate pronunciando oscure litanie, ma di ritrovare la consapevolezza di sé, di attingere a nuove energie, di godere della serenità e del benessere, di migliorare le relazioni con gli altri. Andy Puddicombe ci insegna a trarre il meglio da noi stessi in soli dieci minuti al giorno.

Silvana Ziviani, settantacinquenne, offre qui la sua autobiografia, che però 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 più sperdute regioni dell'Etiopia), riesce allo stesso tempo ad essere un libro di spiritualità. A cinquant'anni Silvana comincia a praticare intensivamente 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 così a chiunque pratici queste discipline un utile vademecum.

Non è affatto vero che per eccellere nella propria realizzazione sia necessario brillare come la stella più luminosa del firmamento. Che per essere soddisfatti sia imprescindibile essere sotto i riflettori. In questi tempi, a dire il vero, per mantenere la propria libertà, autonomia, indipendenza e per raggiungere i propri obiettivi è necessario mantenere un profilo basso e sapersi muovere furtivi, agili e con tempismo. Senza dare troppo nell'occhio. Per fare centro al momento giusto. Per restare liberi, senza subire il controllo e il giudizio. Ti sembra controcorrente? Addirittura un controsenso? Dipende da cosa desideri nella vita per te. Dipende da qual è il valore massimo cui miri, l'aspirazione che ti anima. Se la libertà ti dà gioia, se arrivare dove vuoi ti esalta, se ciò che conta è "la sostanza" e non l'"apparenza", allora l'arte di rendersi invisibili è il tuo mezzo per riuscire. In questo, i più grandi maestri sono stati i ninja che non padroneggiavano solo tecniche adatte alla guerriglia, ma avevano sviluppato una costante vigilanza e la capacità di trovare vie di uscita e di sfruttarle. Resistenza, perseveranza, autodisciplina, flessibilità, capacità di introspezione, forza: ecco gli insegnamenti dei ninja, in una combinazione di mente e corpo. Una disciplina utile nella nostra vita quotidiana, che ci permetterà di adattarci,

sopravvivere in situazioni difficili ed eccellere al presentarsi dell'occasione.

La guida buddista definitiva all'amor proprio: hai cercato a lungo dei metodi efficaci, ma hai scoperto che questa ricerca poneva più ostacoli di quanto avresti mai pensato. Non appena pensi di aver trovato qualcosa di prezioso, il prossimo problema è già in agguato e metterà alla prova la tua pace interiore! Vuoi che qualcosa cambi nella tua vita e vuoi trovare qualcosa che ti aiuti a vivere positivamente? Il buddismo è stato un argomento di cui senti parlare da molto tempo: ora è arrivato il momento di approfondire e di migliorare la tua vita. Ci riuscirai, basta avere coraggio; presto potrai vivere una quotidianità come l'hai sempre immaginata! La felicità sarà sempre al tuo fianco e ti sosterrà ogni volta che ne avrai bisogno! È arrivato il momento! Oggi è il giorno in cui puoi cominciare a sperimentare la tua crescita personale! È tempo per qualcosa nuovo e per una vita quotidiana che potresti non aver mai creduto possibile. Per molto tempo sono stati solo desideri e idee vaghe, ma ora tutto quello che desideri può finalmente diventare realtà. Metti in pratica ciò che Buddha ha insegnato e sentiti in contatto con lui! In questo libro imparerai: ✪ Informazioni importanti e interessanti su Buddha! ✪ Come cambiare in positivo la tua vita! ✪ Come compiere i primi passi nella meditazione! ✪ Perché la felicità non è qualcosa che solo poche persone meritano, ma che è destinata a tutti! ✪ Suggerimenti e trucchi utili su come riorganizzare la tua vita per sperimentare e sentire ciò che ti soddisfa e ti rende felice! Per chi è adatto questo libro? Questo libro è adatto a persone che sono interessate al buddismo e che vogliono cambiare la loro vita in questa direzione. Chiunque cerchi felicità e pace interiore è nel posto giusto e presto potrà sperimentare qualcosa che poco tempo fa era solo un vago obiettivo. ✓ Vuoi sapere di più riguardo Buddha? ✓ Vuoi scoprire come trovare più felicità nella tua vita quotidiana? ✓ Vuoi sapere di più sulla cultura buddista? ✓ Vuoi cominciare con la meditazione e cerchi lo stimolo giusto? ♥ Chi non trarrà nessun vantaggio da questo libro? ✗ Persone che non cercano più la felicità! ✗ Persone a cui non interessa il buddismo e che non ne vogliono nemmeno sapere! ✗ Persone che non credono nell'importanza della meditazione. ✗ Persone che credono che i pensieri positivi non abbiano influenza nelle loro vite! Persone che non vogliono conoscere nulla di nuovo e preferiscono attenersi alle vecchie abitudini! Quali bonus ci sono? -Riceverai una panoramica completa con innumerevoli suggerimenti sui cambiamenti positivi utili per la tua vita. In questo modo sarai in grado di

vedere la quotidianità in modo diverso e dichiarare guerra alle emozioni negative. Ti aspettano sensazioni completamente nuove che non devi assolutamente perderti!

Sulle orme del Buddha mostra la potenza dei preziosi insegnamenti di Gotama Buddha. I suoi racconti, semplici e profondi, contengono la narrazione dell'intero Dhamma buddhista (il sentiero spirituale elaborato da Buddha) e sono pervasi non solo di saggezza, ma anche di un pizzico di umorismo, per ritrovare la pura essenza dell'insegnamento originale. Una preziosa raccolta adatta a tutti, per scoprire e approfondire il buddhismo, attingere alle fonti tradizionali e trarne linfa spirituale e orientamento contemplativo. Le storie non trattano solo dei più saggi discepoli di Buddha come Ananda, Khema e Sariputta, ma espongono anche le vicende interiori di uomini e donne comuni, mendicanti, bramini e sovrani che incessantemente si recavano dall'Illuminato per dissetarsi alla sua fonte di saggezza. Buddha e tutti gli uomini saggi non sono morti. Essi continuano a vivere in noi, se li comprendiamo e seguiamo la loro Via. - Thich Nhat Hanh

Scopri come migliorare e vivere bene ogni giorno della tua vita attraverso il Buddhismo e la pratica della meditazione Il buddhismo è una religione, una psicologia o una filosofia? Quali sono le principali tecniche di rilassamento e di meditazione? Vorresti sapere come fare per accettare la sofferenza e ritrovare il tuo equilibrio interiore? Il Buddhismo viene praticato da moltissimi anni da milioni di persone ed è considerata una delle religioni più influenti del mondo contemporaneo. Esso infatti indica anche la strada per cambiare la propria vita e attraverso la pratica della meditazione permette di scoprire l'origine dei propri turbamenti e delle preoccupazioni, per potercene liberare e trasformare così l'energia negativa in positiva. Grazie a questa raccolta scoprirai tutti i segreti che si celano dietro il Buddhismo e imparerai a meditare in modo da star bene con la tua mente e con il tuo corpo. Dopo una prima parte introduttiva che ti permetterà di comprendere che cosa è il Buddhismo e quali sono i suoi insegnamenti, apprenderai i passaggi per realizzare il Dharma ed accettare il dolore. Conoscerai quali sono i benefici e attraverso la spiegazione dettagliata delle varie tecniche di meditazione scoprirai quale si adatta di più a te. Tanti suggerimenti e consigli pratici per far diventare la meditazione un'abitudine. Imparerai così ad adattarla alla tua vita e ad utilizzarla per affrontare al meglio le situazioni quotidiane. Ecco che cosa otterrai da questa raccolta: Che cosa è il Buddis-

mo: 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 Il Buddhismo contemporaneo e nel mondo Che cosa è la meditazione e come è nata Le principali tecniche di meditazione Le figure e come praticarle I passaggi per iniziare a meditare Gli step per imparare a concentrarsi Come capire se si sta meditando nel modo giusto Come applicare le tecniche di rilassamento Come superare le difficoltà I consigli per praticarla nella maniera più corretta E molto di più! Il Buddhismo non è soltanto una religione ma ci insegna che per essere felici è fondamentale vivere bene con sé stessi. Purificare la propria mente non è semplice ma attraverso la pratica della meditazione è possibile riscoprire se stessi in modo da affrontare in un modo diverso i problemi...lascia andare il passato, non pensare al futuro... semplicemente vivi adesso! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora" oggi!

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.

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

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 Buddha (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, Krishna-

murti 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!

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 buddismo 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, apprendrai 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 nel 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!

Il Buddismo Tibetano, una delle più importanti forme del Buddismo Mahayana conosciuta anche con il nome di Vajrayana, presenta insegnamenti complessi e molto profondi che negli ultimi decenni hanno avuto una grande diffusione anche in Occidente. Peter Della Santina, grande studioso e praticante del Buddismo Tibetano riesce in questo libro intenso e affascinante a spiegare i concetti più importanti del Vajrayana in modo semplice e comprensibile anche ai principianti senza rinunciare a far apparire tutta la complessità della profonda filosofia e pratica buddhista. Un testo basilare e utile a chiunque è interessato alla Spiritualità Buddhista che contiene anche degli esercizi di Meditazioni da poter praticare per conto proprio.

Tecniche semplici ed efficaci per imparare a vivere nel presente, lasciare andare rabbia e paura, riscoprire la meraviglia verso il mondo e intraprendere con spirito diverso e migliore il futuro che verrà. Un libro per tutti. Questa pandemia ha scosso le nostre esistenze e riscritto le nostre priorità. Dopo sarà cambiato il mondo e soprattutto saremo diversi noi. Catapultati in una realtà priva di certezze, potremmo sentirci travolti dal panico, stretti nella morsa della rabbia o, al contrario, schiacciati da un senso di impotenza di fronte a problemi percepiti come troppo grandi da affrontare. Ma non è così. Il "tempo sospeso" che stiamo vivendo ci avrà forse tolto qualcosa o qualcuno, ma inaspettatamente ci sta offrendo un'opportunità irripetibile per ridisegnare la nostra esistenza, tagliare i rami secchi e imparare a vivere il presente. In questo piccolo manuale pensato per i principianti e adatto anche alle famiglie con bambini, due esperte insegnanti di meditazione ci spiegano come ritrovare la calma e l'armonia interiore ed

esteriore. Scopriremo che, grazie a semplici esercizi di rilassamento e focalizzazione adatti anche ai completi neofiti, si può accedere a risorse interiori stupefacenti, oggi tanto più essenziali per riprendere in mano le redini della propria vita. Tutto ciò che serve è la costanza di dedicare a noi stessi pochi minuti al giorno, con regolarità: una piccola oasi di tempo ritrovato che ci restituirà l'equilibrio, la carica, l'energia e la voglia di vivere appieno tutto il nostro tempo, indipendentemente da ciò che accade fuori di noi. Clouds Longanesi è la serie di ebook che offre ai lettori strumenti agili per affrontare i nuovi bisogni emersi nell'emergenza che stiamo vivendo. Una proposta di letture autorevoli e di qualità per comprendere i nostri tempi, trovare nuovi spunti di riflessione, ottenere un aiuto concreto per la vita quotidiana. Altre uscite della serie: Valerio Rossi Albertini, Conosci il tuo nemico. Cos'è, da dove viene e cosa ci insegna il coronavirus e Annalisa Perino, Bambini a casa e felici: le attività Montessori, Simonetta Chiarugi, Felicità verde. La piccola guida per coltivare in casa.

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 espatriata 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.

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.