

La Via Dello Zen

La via dello zen Feltrinelli Editore La via dello zen Edizioni Mediterranee La via dello zen La via dello zen La via dello Zen Lo Zen Di Kodo Sawaki Astrolabio Ubaldini For the Best, You Need Nothing: All You Need Is You Bryce Cullen Publishing

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.

Vittorio Caprioglio scrive delle Leggi universali alla base della vita dell'Uomo e spiega come i disagi non siano un fastidio da eliminare ma la voce più importante da ascoltare per vivere "davvero" la propria esistenza.

Franco Santoro fornisce un'introduzione ai principi base dell'astrosciamanesimo in questo volume che rappresenta la versione aggiornata della prima edizione in lingua inglese pubblicata nel 2003. La caratteristica più marcata degli insegnamenti di questo libro è data dalla loro esplicita provvisorietà. Le pratiche, i rituali, le cosmologie, le tecniche, le idee impiegate hanno una funzione puramente strategica e teatrale, il cui scopo è facilitare un'esperienza diretta dei misteri della nostra natura e della realtà in cui viviamo o crediamo di vivere. I riferimenti dell'astrosciamanesimo si fondano sulla spiritualità multidimensionale esperienziale radicata nelle tradizioni misteriche, sciamaniche e gnostiche occidentali e orientali, integrate da un pluralismo religioso integrale che comprende e onora sia le fedi ortodosse sia ogni forma di spiritualità alternativa. In questo volume sono trattati gli aspetti e le tecniche base dell'astrosciamanesimo, insieme a informazioni sul Sacro Cerchio, i concetti di Intento e Funzione, il viaggio astrosciamanico, il rapporto con lo Spirito Guida, gli Spiriti Totem e altre entità significative. Quest'opera contiene inoltre una trattazione generale del linguaggio astrologico, un ampio glossario dei termini principali usati nel lavoro astrosciamanico e il compendio del mito strategico di riferimento di questi insegnamenti.

Da uno dei massimi divulgatori dell'Oriente in Occidente un invito a percorrere la via del Tao e a vivere in armonia con il mondo. Neil MacGregor, the Director of the British Museum, looks at the world through the eyes of Shakespeare's audience by exploring objects from that turbulent period. Examining these objects, Neil discusses how Shakespeare's audiences understood and made

sense of the unstable and rapidly changing world in which they lived. With old certainties shifting around them, in a time of political and religious unrest and economic expansion, Neil asks what the plays would have meant to the public when they were first performed. Neil uses objects to explore the great issues of the day that preoccupied the public and helped shape the works and considers what they can reveal about the concerns and beliefs of Shakespearean England.

Mentre a causa della mentalità materialista si sviluppano protesi tecnologiche esterne a noi, lo zen naikan ci incoraggia a fare di noi stessi ardore, forza, conoscenza sorgiva e libertà. La parola naikan fu usata specificatamente dal Maestro Hakuin Ekaku, solo tre secoli fa, per definire un metodo di coltivazione dell'energia associato a un nuovo concetto di pratica meditativa dinamica e adatta sia ai laici, che svolgono vita attiva nella società, che ai monaci praticanti. Lo zen naikan porta a chi lo pratica un benessere armonico, una gioia continua, il più fermo aiuto alla guarigione e incoraggia la più alta realizzazione spirituale. Lo zen naikan è un dono che proviene dal buddhismo zen della scuola rinzai, da monaci e laici dediti alla realizzazione della forza dello spirito, della mente, dell'energia e del corpo.

La capacità che Julius Evola aveva di sintetizzare e comparare gli aspetti delle varie tradizioni occidentali ed orientali gli ha permesso di individuare aspetti comuni e differenze esistenti fra loro, e spiegare agli uomini dei nostri giorni quanto ci fosse da apprendere da esse, senza considerarle una delle tante «mode» che imperversarono nei vari decenni del Novecento. Sicché fra il 1950 e il 1960 la sua competenza e originalità interpretativa venne consacrata con la collaborazione a East and West, l'organo dell'Istituto per il Medio ed Estremo Oriente (ISMEO), fondato dall'orientalista e viaggiatore Giuseppe Tucci.

Throughout his life, Italian author Gian Carlo Bina has been in constant search of a credible answer to the following questions: Who are we Why are we on Earth? Where do we come from Where are we going? Perhaps most interesting is the fact that he has done so while working at and managing numerous companies following his studies at Harvard Business School - not while in a monastery. His habit of analyzing problems while looking for solutions has had an immensely positive influence with respect to the way he has dealt with these fundamental questions. For the Best, You Need Nothing: All You Need Is You houses many eye-opening ideas and suggestions concerning one's life and is heavily based on Bina's firsthand experiences. Its ideals first discussed many years ago at a restaurant in Paris, it stresses the importance of improving the way in which we prepare one another for life on Earth and implores us to do so with a free and independent approach - not by solely accepting, without cool analysis, any theory that is offered to us, regardless of how religious or civilian it may be. In spite of difficult times, after reading Gian Barlo Bina's lifelong work of heart, passion, and most of all, genuine care and love, one will surely walk away with an improved sense of identity and an enhanced quality of life here on Earth.

'The perfect guide for a course correction in life' Deepak Chopra If we open our eyes and see clearly it becomes obvious that there is no other time than this instant An insightful exploration into the origins and history of Zen Buddhism from pioneering Zen scholar Alan Watts. With a rare combination of freshness and lucidity, Watts explores the principles of Zen and how it can revolutionize our daily life.

What is taste? Is it individual or imposed on us from the outside? Why are so many of us so intimidated when presented with the wine list at a

restaurant? In *The Accidental Connoisseur*, journalist Lawrence Osborne takes off on a personal voyage through a little-known world in pursuit of some answers. Weaving together a fantastic cast of eccentrics and obsessives, industry magnates and small farmers, the author explores the way technological change, opinionated critics, consumer trends, wheelers and dealers, trade wars, and mass market tastes have made the elixir we drink today entirely different from the wine drunk by our grandparents. In his search for wine that is a true expression of the place that produced it, Osborne takes the reader from the high-tech present to the primitive past. From a lavish lunch with wine tsar Robert Mondavi to the cellars of Marquis Piero Antinori in Florence, from the tasting rooms of Chateau Lafite to the humble vineyards of northern Lazio, Osborne winds his way through Renaissance palaces, \$27 million wineries, tin shacks and garages, opulent restaurants, world-famous chais and vineyards, renowned villages and obscure landscapes, as well as the great cities which are the temples of wine consumption: New York, San Francisco, Paris, Florence, and Rome. On the way, we will be shown the vast tapestry of this much-desired, little-understood drink: who produces it and why, who consumes it, who critiques it? Enchanting, delightful, entertaining, and, above all, down to earth, this is a wine book like no other.

La meditazione orientale e la psicologia occidentale sono due discipline apparentemente molto diverse e distanti, che condividono, tuttavia, lo stesso interesse per lo studio della mente umana. Nel corso degli anni, numerosi studiosi appartenenti ad entrambe le correnti di pensiero si sono resi conto che, al di là delle differenze concettuali, entrambe le discipline perseguono l'obiettivo di eliminare la sofferenza tramite la comprensione delle distorsioni che la mente proietta sulla realtà, con la differenza che la psicologia si propone di alleviare una sofferenza di tipo psicopatologico, mentre la meditazione si propone di alleviare una sofferenza di tipo esistenziale. Dal momento che entrambe le discipline condividono il medesimo oggetto di studio e il medesimo obiettivo, pur concentrando la propria analisi su diversi aspetti della mente, si è giunti a comprendere che la sinergia tra le due avrebbe potuto creare una potente fonte di guarigione psico-fisica. L'obiettivo del presente lavoro, diviso in tre capitoli, è di investigare in particolare il fecondo dialogo interculturale attualmente in corso tra la meditazione di consapevolezza proveniente dalla tradizione del buddhismo theravāda e alcuni settori della psicologia clinica (soprattutto di stampo cognitivista) interessati a un impiego clinico di tali tecniche meditative. Il primo capitolo svolge un'analisi della meditazione buddhista nel contesto della tradizione theravāda, ponendo l'attenzione sulla meditazione vipassanā, l'analisi del Satipaṭṭhāna-sutta e la rinascita di tale pratica meditativa in Asia, dovuta soprattutto all'operato di Mahāsi Sayadaw e U Ba Khin. Il secondo capitolo è diviso in due parti: la prima parte traccia un sintetico quadro della diffusione del buddhismo in Occidente, analizzando le motivazioni che ne hanno permesso l'adattamento ad un ambiente culturale molto diverso da quello di partenza e le caratteristiche peculiari che esso ha assunto nel nuovo contesto; la seconda parte si focalizza sul Mindfulness-based Stress Reduction Program (programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness) ideato dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn, che si avvale dell'uso di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la riduzione dello stress psico-fisico. Anche il terzo capitolo è diviso in due parti: la prima parte delinea alcuni sviluppi e tratti salienti delle scienze cognitive, con particolare attenzione alla psicologia cognitiva e alla terapia cognitivo-comportamentale; la seconda parte si focalizza sulla Mindfulness-based Cognitive Therapy (terapia cognitiva basata sulla mindfulness) ideata da Z.V. Segal, J.M.G. Williams e J.D. Teasdale, che si avvale di alcune tecniche basate sulla mindfulness per la prevenzione delle ricadute della depressione.

[Copyright: 549fa303eaa2051a6cb0b83f42de0fe](#)