

Tags: Mindfulness. Una guida pratica al risveglio libro pdf download, Mindfulness. Una guida pratica al risveglio scaricare gratis, Mindfulness. Una guida pratica al risveglio epub italiano, Mindfulness. Una guida pratica al risveglio torrent, Mindfulness. Una guida pratica al risveglio leggere online gratis PDF

Mindfulness. Una guida pratica al risveglio PDF

Joseph Goldstein



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness. Una guida pratica al risveglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Joseph Goldstein
ISBN-10: 9788834017067
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4316 KB

DESCRIZIONE

"Se vuoi comprendere la tua mente siediti e osservalo". Queste parole del suo primo maestro, Anagarika Munindra, hanno segnato per Goldstein l'impegno di tutta una vita. Oggi, dopo quarant'anni di pratica e insegnamento, affida alle stampe uno studio esauriente della meditazione di consapevolezza, o mindfulness. Questa pratica, che oggi ha travalicato i confini del buddhismo per trovare applicazione nei campi più disparati, si basa sul celebre Satipatthana sutta, il discorso del Buddha sui quattro fondamenti della presenza mentale: la consapevolezza del corpo, delle sensazioni, della mente e degli oggetti mentali, o dhamma. Questo volume prende spunto da un ciclo di quarantasei lezioni tenute dall'autore al Forest Refuge, il centro di ritiro per meditanti esperti dell'Insight Meditation Society di Barre, Massachusetts. Ricco di riferimenti alle parole originarie del Buddha, agli insegnamenti di molti maestri buddhisti di varie tradizioni, e all'esperienza personale, il libro insiste sullo scopo pratico della dottrina: trasformare la propria vita e il proprio modo di pensare per realizzare la libertà interiore.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

"Una pratica di mindfulness quotidiana" Solo per qualche momento, ad esempio al risveglio, sintonizzati con il tuo respiro e le sensazioni del tuo corpo, ...

sanguigni: il nuovo... (173 reads) Dishonored 2 Pdf - Brilliantebooks.org mindfulness: per principianti: una guida pratica al risveglio... (498 reads) i love bdsm ...

negozio home / filosofia / filosofia orientale / mindfulness. una guida pratica al risveglio

MINDFULNESS. UNA GUIDA PRATICA AL RISVEGLIO

[Leggi di più ...](#)