

Download File Boom Viaggio Nella Meditazione Trascendentale File Type Pdf For Free

Boom! Viaggio nella meditazione trascendentale In viaggio dentro me stessa
Viaggio nel cinque Grecia salentina. Un viaggio nella memoria, nei riti, negli usi
di una comunità etnolinguistica **La terza persona. Viaggio nella spiritualità**
Meditazione per principianti **Meditazione Per Principianti** Il viaggio astrale Il
mio libro a copertina morbida **Quiete e visione profonda** **Essere Uno**
Arricchisciti camminando verso il Mondo dell'Età Dorata (con commenti
alla meditazione) Quel viaggio in Iran. Attraverso emozioni e sentimenti, il
racconto di un viaggio nella storia e nella cultura persiana **Raccolta De'Viaggi piu**
interessanti eseguiti nelle varie parti del mondo tanto per terra quanto per
mare dopo quelli del celebre Cook, e non pubblicati fin ora in lingua italiano
Invito al benessere. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per la gestione del dolore
Comentarii critico-archeologici sopra la ss. Sindone di N. S. Gesù Cristo
venerata in Torino Viaggio Nel Mondo Di Sotto I 9 segreti della meditazione
Brill's Companion to Seneca **Amenita dei viaggi e memoria contemporanee.**
Ossia raccolta compendiosa delle storie piu importanti delle spedizioni di
scoperte, delle relazioni di viaggi, descrizioni di paesi (etc.) Anche gli atleti
meditano... seppur "di corsa" Le forze interiori **Rivista contemporanea**
nazionale italiana filosofia, storia, scienze, letteratura, poesia, romanzi, viaggi,
critica, archeologia, belle arti Ragguaglio del viaggio compendioso di un
dilettante antiquario sorpreso da' corsari condotto in Barberia e felicemente
ripatriato. A Luigi Settala. Parte 1. [-2. con appendice] Il potere di cambiare
Meditazioni sopra la vita di Gesù signor nostro per ciascun giorno, distese dal
padre Fabio Ambrosio Spinola della compagnia di Gesù divise in quattro
parti. Parte prima -quarta!. ... Aggiuntevi in fine le Meditazioni de' Santi
occorrenti nell'istesso tempo Compendio delle meditazioni del P. Luigi da Ponte
della Compagnia di Gesù. Raccolto dal padre Pietro Ximenez della medesima
Compagnia in lingua latina, et hora di nuouo tradotto nella italiana. .. **Teoria e**
pratica del viaggio astrale. Aprite le ali e «Volate»! Tesoro celeste di
meditazioni per tutt'i giorni dell'anno ricavate dagli evangelj, e dall'epistole delle
domeniche, ... Composto da un sacerdote divoto, diretto ad ogni stato di persone.

Diviso per maggior comodo in quattro tomi. Tomo 1. [-4.] **Filologia ed eloquenza italiana del sacerdote Biagio Giustiniani** **MEDITAZIONI SOPRA LA VITA DI GIESÙ SIGNOR NOSTRO** Per ciascun Giorno, **DISTESE DAL PADRE FABIO AMBROSIO SPINOLA** Della Compagnia di GIESU, **Divise in Quattro Parti** *Meditazione for dummies* **Meditazione per tutti i giorni** **I pilastri della salute. Come migliorare la qualità e la durata della vita** *Il Libro Arancione* **Concentrazione e Meditazione** **Meditazioni. Dalla mindfulness una via pratica per la salute del corpo e della mente** **Il coraggio di ascoltarsi** **La formula per la vita** **Nuovo romanziere illustrato universale letteratura, storia, viaggi**

Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Si tratta di lavorare sulla forza definitiva che abbiamo. Si tratta di scavare e avere la pace INTERIORE. Ci sono molte ricerche che sottolineano i molteplici benefici che provengono dalla meditazione. Le persone diventano meno stressate e ansiose (fino alla sua scomparsa); la possibilità di avere il cancro è ridotta del 55% e le malattie coronariche dell'87%. Una volta che cominciano a praticare la meditazione giornalmente, le persone con problemi di sonno possono addormentarsi facilmente in venti minuti (e la maggior parte delle volte anche in meno tempo). È incredibile! Non c'è nulla di sorprendente che un crescente numero di aziende stanno introducendo dei programmi di meditazione per i loro impiegati per aumentare la loro produttività (fino al 120%), riducendo il loro stress e gli infortuni e stimolando la loro creatività e il loro livello di energia. La meditazione può essere fatta da tutti, tutti i giorni. Ha la vera capacità di cambiare le vite. "La cosa principale della meditazione è che diventate sempre più voi stessi" - David Lynch

Passo dopo passo questo libro vi aprirà la porta del subconscio invitandovi a guardarvi dentro e a trovare il vostro vero 'voi'. Guarderete la vita da un'altra prospettiva, e vi farà riflettere sul modo in cui agite con voi stessi e con gli altri. Troverete tutti trucchi e imparerete come meditare efficacemente. Non lasciare che lo stress controlli la vostra vita, voi siete più forti! Noi controlliamo i nostri pensieri o i nostri pensieri ci controllano. Voi potete avere il controllo. Agite ora cliccando sul pulsante

'Compra ora' o "Aggiungi al carrello. P.S. Cosa vi sta trattenendo? Nella vita, la maggior parte delle persone sono bloccate o dalla paura o dalla pigrizia. Ricordate, il miglior investimento che potete fare è su voi stessi. Investite tempo e meno del costo di un caffè per fare un salto epocale nella vostra vita, ricchezza, amore e felicità. Agite ora! PUBLISHER: TEKTIME Viaggio nel Mondo di Sotto • il manuale base delle procedure sciamaniche che consegno ai miei allievi e allievae al termine del seminario di primo livello. • il promemoria delle procedure comuni a tutte le tradizioni del pianeta, quelle che costituiscono il nucleo fondamentale di qualsiasi pratica sciamanica. Il Mondo Di Sotto • la dimensione fondamentale dell'energia, la dimora degli spiriti primordiali che sorreggono e nutrono tutti gli altri mondi. • il luogo che contiene il nostro spirito elementare corrispondente, il nostro animale guida, quello che noi incarniamo e con cui operiamo e pratichiamo qualsiasi rituale di riequilibrio del s*. Viaggio nel Mondo di Sotto t'insegna ad effettuare il viaggio sciamanico, a trovare il tuo animale di potere e a praticare una serie di intensi rituali di riequilibrio che accrescono la tua comprensione dell'infinita molteplicità dello spirito. Unico strumento • il tamburo, il cui ritmo induce lo schiudersi della visione, e unica medicina • l'acqua, che riempie i vuoti e ricompone l'integrità del nostro spirito. Lo sciamanismo • antico, potente e disgregante. Ti ricordo di seguire la procedura alla lettera. Più di ogni altro libro finora pubblicato sull'argomento, quest'opera illumina sulla pratica della meditazione, particolarmente come essa viene intesa nel mondo indù e come può essere messa in atto nella trasposizione occidentale. La meditazione conduce, forse più rapidamente, a un vasto schiudersi dell'essere in molte delle sue parti e delle sue possibilità, ma la sua via è piena di imprevisti e irta di pericoli. Per tali motivi questo libro è indispensabile a chiunque voglia dedicarsi alla meditazione; esso costituisce una guida pratica e completa, seguendo la quale non si rischia di smarrirsi. Anzi, le sue spiegazioni e i suoi consigli permettono di seguire la via più breve e più sicura verso la realizzazione di sé, che è il fine ultimo di ogni individuo. Ti sei sempre chiesto cosa sia la meditazione ma non sapevi a chi chiedere? Ecco alcune grandi informazioni che risponderanno a tutte le tue domande sulla meditazione! Vuoi migliorare la tua vita? Ci sono aree della tua vita che non vanno bene? Mi sentivo allo stesso modo qualche anno fa. Anche se avevo un buon lavoro e una bella famiglia, c'erano parti della mia vita che avevano decisamente bisogno di miglioramenti. Sapevo che dovevo fare qualcosa. È stato allora che ho deciso che dovevo trovare un modo per raggiungere l'auto-sviluppo. Sapevo che lo dovevo a me stesso e alla mia famiglia per risolvere la situazione una volta per tutte! Quello che ho scoperto ha cambiato completamente la mia vita! Come ho fatto? Mi piacerebbe condividere i miei segreti con te e il mio nuovo libro speciale sulla meditazione per l'autosviluppo fa proprio questo! Tutto quello che devi sapere sulla meditazione è incluso in questo libro speciale: - Cos'è la meditazione? - Benefici della meditazione - Riprendere il controllo usando la

meditazione - Come iniziare - Rilassamento guidato - L'ipnosi - Usare la musica nella meditazione per l'autosviluppo - Combattere le cattive abitudini nell'autosviluppo Non tralascio assolutamente nulla! Tutto ciò che ho imparato sulla meditazione lo condivido con te. Questo è il rapporto più completo sulla meditazione per l'autosviluppo che potrai mai leggere! Non vorrai perdertelo! Allora, cosa stai aspettando? Impara i segreti della meditazione approfittando delle tecniche esclusive presentate in Meditazione per la vita quotidiana! Compra subito Meditazione per la vita quotidiana! “Non stare lì seduto, fai qualcosa!” sentiamo ripetere nella nostra frenetica società contemporanea. Ma non sarebbe più saggio dire: “Non fare niente, stai lì seduto!”? Vivere in affanno, con il corpo e la mente sottoposti a una pressione quasi costante, è diventato una caratteristica peculiare del nostro tempo. La ricerca, per reazione, di ritmi più lenti e di uno stato di calma ha fatto crescere in Occidente l'interesse per la meditazione, la cui pratica però è ancora poco compresa. Questo libro ha il pregio di far luce su molte zone oscure di una disciplina tanto affascinante quanto complessa, offrendo una guida a chi vi si avvicina per la prima volta e molti spunti di approfondimento ai praticanti più esperti. 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. Un libro in controtendenza che parte dal presupposto che siamo noi i principali fautori del nostro benessere e non esistono tecniche di guarigione o terapeuti in grado di risolvere i problemi che noi stessi non siamo pronti a lasciar andare. Il libro valorizza l'importanza di un lavoro consapevole su se stessi che, grazie alla comprensione, induca a un'analisi oggettiva del proprio vissuto e favorisca il raggiungimento di un equilibrio interiore. Attraverso esempi pratici di vita vissuta la comprensione dell'insorgenza di determinati stati d'animo e della loro manifestazione risulta facilitata: altrettanto interessante diviene seguirne la dinamica e acquisire la consapevolezza di avere il potere di cambiarla, per vivere le situazioni quotidiane che ci mettono in difficoltà con un minore impatto emotivo. Le emozioni, soprattutto se fuori controllo, sono fonte di grande sofferenza e instabilità: imparare a non lasciarsene travolgere è determinante per il proprio benessere e attraverso esercizi molto semplici, alla

portata di tutti, il libro accompagna il lettore in un percorso personale di autoanalisi volto a stimolare reazioni consapevoli. "Decidete ora che questa vita sarà diversa, che vi risveglierete e vivrete al massimo delle vostre potenzialità. È il momento giusto per togliersi il velo dagli occhi e guardare la realtà in modo nuovo." The volume contains a comprehensive survey of each genuine or attributed work of Seneca in the style of concise handbook articles ("Works"). The cultural background ("Context") and the most important problem areas within the philosophic and tragic corpus of Seneca are dealt with in fuller presentations ("Topics"). Questo libro spiega come si può diventare ricchi, finanziariamente e/o spiritualmente, e ottenere tutto ciò che si desidera mentre si entra nell'Età Dorata. Verranno illustrate alcune pratiche da seguire per entrare e/o per arricchirsi e attraverso la padronanza e l'applicazione dei contenuti di questo libro, è possibile acquisire ricchezza, felicità, beatitudine e ottenere tutto ciò che si desidera. Oltre a fornire i chiarimenti necessari sulle varie dimensioni sottili che vengono utilizzate lungo il percorso verso il Mondo dell'Età Dorata, l'autrice ha spiegato: 1. le abilità magiche (siddhi) e le capacità che si sviluppano mentre si accede 2. perché/come funziona la Legge di Attrazione per portare ricchezza, felicità, povertà o miseria 3. perché e come le visualizzazioni possono materializzarsi 4. perché essere vicino alla dimensione superiore, dove si trovano i Registri Akashici, vi aiuterà a realizzare facilmente i vostri sogni 5. come si può facilmente svolgere il ruolo del creatore (Brahma) dal Brahmaloaka 6. in che modo, quando ci si trova nel mondo di Brahma, l'Etere ricopre il ruolo di Brahma e crea ciò che si vuole 7. come utilizzando le energie dell'anima, si diventa sé divino o Brahma e quindi si è in grado di soddisfare i propri desideri e bisogni 8. come le cose si materializzano attraverso frequenze e risonanza 9. il ruolo della Dinastia del Sole e della Luna nei tempi antichi ed ora 10. come riacquistare ricchezza, prosperità e abilità magiche attraverso l'aldilà 11. come le energie quantiche, il dramma mondiale, la natura, ecc servono coloro che stanno accedendo al mondo dell'Età Dorata e che sono dell'Età Dorata 12. come vengono creati i nuovi corpi perfetti per coloro che accedono 13. come la terra ed il mondo vengono innalzati nell'Universo Superiore 14. come e perché è più facile ottenere ci Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo

nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Si tratta di lavorare sulla forza definitiva che abbiamo. Si tratta di scavare e avere la pace INTERIORE. Ci sono molte ricerche che sottolineano i molteplici benefici che provengono dalla meditazione. Le persone diventano meno stressate e ansiose (fino alla sua scomparsa); la possibilità di avere il cancro è ridotta del 55% e le malattie coronariche dell'87%. Una volta che cominciano a praticare la meditazione giornalmente, le persone con problemi di sonno possono addormentarsi facilmente in venti minuti (e la maggior parte delle volte anche in meno tempo). È incredibile! Non c'è nulla di sorprendente che un crescente numero di aziende stanno introducendo dei programmi di meditazione per i loro impiegati per aumentare la loro produttività (fino al 120%), riducendo il loro stress e gli infortuni e stimolando la loro creatività e il loro livello di energia. La meditazione può essere fatta da tutti, tutti i giorni. Ha la vera capacità di cambiare le vite. "La cosa principale della meditazione è che diventate sempre più voi stessi" – David Lynch

Passo dopo passo questo libro vi aprirà la porta del subconscio invitandovi a guardarvi dentro e a trovare il vostro vero 'voi'. Guarderete la vita da un'altra prospettiva, e vi farà riflettere sul modo in cui agite con voi stessi e con gli altri. Troverete tutti trucchi e imparerete come meditare efficacemente. Non lasciare che lo stress controlli la vostra vita, voi siete più forti! Noi controlliamo i nostri pensieri o i nostri pensieri ci controllano. Voi potete avere il controllo. Agite ora cliccando sul pulsante 'Compra ora' o "Aggiungi al carrello. P.S. Cosa vi sta trattenendo? Nella vita, la maggior parte delle persone sono bloccate o dalla paura o dalla pigrizia. Ricordate, il miglior investimento che potete fare è su voi stessi. Investite tempo e meno del costo di un caffè per fare un salto epocale nella vostra vita, ricchezza, amore e felicità. Agite ora! "... 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." Questo non è un libro di medicina per la guarigione delle malattie fisiche, ma piuttosto un manuale per la guarigione spirituale. L'autore mette in evidenza, in maniera semplice e sintetica, le antiche rivelazioni sapienziali, nonché le ricerche scientifiche moderne sui benefici che le pratiche spirituali comportano a livello mentale e fisico per chi le pratica. Avendo per lungo tempo studiato e fatto esperienza, l'autore desidera fare conoscere ad altri la ricchezza e la bellezza che si cela dietro le grandi e autentiche religioni, la cui grande opera era ed è quella della guarigione olistica e del risveglio spirituale o illuminazione, che significa anche salvezza. ""Anche una minuscola parte di questo dharma (pratica spirituale) protegge l'uomo dalla grande paura"" (La Bhagavad Gita, Ves. 40). ""...Imparate da me, perchè io sono mansueto e umile di cuore, e voi troverete riposo alle Anime vostre, perchè il mio giogo è DOLCE e il mio carico è LEGGERO"" (Vangelo di Gesù, Matt. 11/28-30). Viaggio nel cinque è un racconto ironico, fantastico, surreale, immaginario del pittore Lorenzo Alessandri, instancabile viaggiatore dell'animo umano, assetato di verità e conoscenze inarrivabili. L'artista non dipinge la sua tela ma la narra con il suo linguaggio umoristico e beffardo, descrivendo luoghi e personaggi reali e immaginari che hanno abitato la sua mente. Il testo è stato scritto, quasi certamente, tra il 1974 e il 1975 pensando a un racconto illustrato, accompagnato dai disegni Pascal, ossia sintetici disegni a china con cui Alessandri riesce a catturare, spesso con sagacia e comicità, quei tratti scomodi e pieni di contraddizioni che l'essere umano porta sempre con sé. Cinque capitoli ci raccontano cinque fasi di ricerca attraverso i suoi viaggi allucinati,

sconvolgenti, divertenti, magici, mistici, visionari, ma sempre rivolti alla conoscenza dell'io creatore, pronto a stringere patti faustiani pur di raggiungere e possedere la bellezza tanto agognata. L'arrivo del Viaggio è la sua partenza: Alessandri ci lascia tra i punti interrogativi dei suoi perché, aprendo la strada a nuove partenze. Ho affrontato molti viaggi nella mia vita, ma quello dentro me stessa è stato indubbiamente il più lungo e il più arduo. Le tappe più importanti di questo viaggio sono racchiuse nelle pagine di questo libro, che racconta il mio rapporto con la meditazione attraverso diversi episodi della mia vita uniti agli insegnamenti più significativi che ho appreso dalla pratica. A piccoli passi, e quasi inconsapevolmente, la meditazione mi ha portata a raggiungere uno stato di accettazione e serenità che mi ha cambiata nel profondo. E questo libro vuole essere un compagno che può avvicinare alla meditazione chi è alle prime armi e dare consigli fidati a chi invece già la pratica, per far sì che attraverso la mia esperienza, possiate avere un nuovo punto di vista sulla vita. Dalla biologia alla psicologia cognitiva, dalle neuroscienze alla meccanica quantistica, le più recenti scoperte di tutte le principali discipline scientifiche confermano che siamo fatti per avere completa padronanza della nostra vita ed esprimere appieno la nostra potenzialità e la nostra leadership. Spesso però - anzi quasi sempre - non siamo consapevoli di quali meccanismi fisiologici, biologici e psicologici ci fanno sentire vittime delle circostanze e ci impediscono di fare i cambiamenti che vorremmo. In questo libro Giovanna D'Alessio - una delle facilitatrici di trasformazione più autorevoli e innovative che operano oggi nel mondo - propone un programma originale e di provata efficacia per aiutare il lettore ad avere maggiore consapevolezza di sé, guardarsi in modo nuovo e diventare quello che vuole essere, senza scuse. Attraverso riflessioni a 360 gradi sulla natura dell'essere umano, l'analisi senza sconti delle esperienze e degli errori che tutti facciamo, esercizi pratici e spazi di autoanalisi per cambiare il nostro "piano mentale", Il potere di cambiare ci guida in un originale percorso di trasformazione di noi stessi e di sviluppo della nostra leadership personale. Il nuovo libro di Sennar Karu apre la strada a tutti coloro che desiderano ricongiungersi con la coscienza divina dell'universo. In ogni sport, come nella meditazione, c'è un momento in cui il corpo si trova in armonia con la mente. Si tratta di uno stato di semi-alterazione della coscienza nel quale le percezioni si dilatano, le sinapsi si allungano, i sensi sono rivolti verso l'interno. La vista è vacua ma vede tutto ciò che è l'essere, il sé. Uno stato di semi-trance che consente di vincere la fatica fisica. In presenza di particolari condizioni, questo stato si può manifestare come estensione della pratica sportiva. Visualizzare l'obiettivo prima della competizione è la preconditione. Oltrepassare la soglia della fatica, entrare nel dolore per annientarlo, superarlo, sino a dileguarlo del tutto. Attraverso la meditazione la mente trova quiete, il respiro si sospende, il corpo trascende. La mente è lo strumento che consente di superare ogni limite, di conseguire ogni obiettivo. Non importa quali siano le

condizioni di partenza. Questo libro nasce dall'amore per la corsa ed è stato scritto da chi ha cominciato a correre per amore e, correndo, si è accorta di aver trovato molto altro.

shop-online-elektronik.de