

## Lo Yoga Del Sogno E La Pratica Della Luce Naturale

Testo fondamentale della tradizione Nyingma del Buddhismo Tibetano in cui l'autore espone una serie di pratiche molto avanzate per la coltivazione dell'indagine e dell'osservazione profonda, o *vipa?yan?*, sulla natura dell'esistenza nel suo complesso. Gli insegnamenti offerti da *Du?djom Lingpa* avvengono nella forma di un dialogo affascinante che ha luogo nello spazio della sua stessa mente: vari aspetti della sua mente pongono domande alla sua coscienza primordiale, che assume la forma archetipica del Maestro. Il dialogo che ne deriva esplora ogni fase del sentiero per la buddhit  in questa vita, dai primi passi al risultato senza eguali del corpo arcobaleno, ovvero l'Illuminazione.

Why should you start a spiritual journey? Why does a human being, at some point in his life, realize that science, religion and academic philosophies cannot give him the answers he seeks? Scientific knowledge reveals its inability to provide real answers to the great mysteries of birth and death. Different spiritual traditions have given us the keys and the methods to find these answers: the hermetic-alchemical tradition, the tradition of Shamanism and the Indian yogic tradition (Raja Yoga, Kriya yoga and Advaita Vedanta), and the Tibetan Buddhism tradition. All the exercises proposed, although belonging to different traditions and schools, are linked to the same modalities and objectives, in a unique and coherent path. Spiritual Tradition is One, although it has taken on different forms over the ages and in different geographical places. The researcher, who has become a disciple, will find the most hidden secrets not only of humanity but of the entire universe in the depths of his being. Behind the scenes of ordinary existence, there is the ineffable unknown, and during his journey of knowledge, the disciple will receive sudden and unexpected revelations of this mystery, of a force that governs all that exists, and which constitutes all beings, as luminous source of regenerating energy. As he proceeds along this path, he will understand how to get in touch with this force, drawing on it and using it in his consciousness. The spiritual path is like the science, in which the fundamental data is experience, as well as experimentation as a test bench. You will choose the path and practices most suitable for you, building your own personal way. Going forward with this research, you will gradually discover that your true being has a supersensitive nature and origin, and that in your depths lives something precious that can give you real harmony, security, inner firmness against the many obstacles of existence. You will then find out, that all the external masters are there to show you that the true master is within you.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} span.s1 {font-kerning: none} C'à un intero cosmo nascosto dentro di te, un universo interiore vastissimo a cui attingi ogni singola notte e dal quale puoi ritornare con le sue ricchezze per aiutare te stesso e gli altri. In questo libro, unico per diversi aspetti, scoprirai cosa   e come funziona il sogno lucido e soprattutto conoscerai i molti benefici che la sua pratica porter  nella tua vita. Il libro   suddiviso in tre moduli pratici che uniscono la conoscenza occidentale con la saggezza orientale e offre una serie di suggerimenti e tecniche operative da effettuare durante il giorno per attivare la lucidit , per migliorare la consapevolezza e per aprire canali di comunicazione tra la mente diurna (o mente conscia) e la mente notturna (o mente subconscia). Imparerai come il sogno lucido ti pu  aiutare con la creativit , ti permette di affinare la capacit  di risolvere problemi e conflitti personali, ti pu  aiutare a migliorare le performance, recuperare e aumentare la tua energia. Imparerai a usare il sogno lucido per vivere in anteprema situazioni particolarmente importanti per te, come un colloquio di lavoro o una performance sportiva.

Per chi dell'India abbia soltanto l'idea di una civilt  basata sulla contemplazione, sulla fuga dal mondo in un nirv na e su un vago spiritualismo vedantino o alla Gandhi, questo libro costituir  una vera scoperta. L'Autore, infatti, fa conoscere al lettore una corrente Ind , il Tantrismo e lo Shaktismo, la quale, diffusasi a partire dal IV secolo d.C., ha esercitato un'influenza notevole sulle precedenti tradizioni, affermando una visione del mondo e della vita come potenza e proponendo metodi di realizzazione caratterizzati dall'importanza data al corpo e alle forze segrete del corpo, nonch  dell'ideale di un essere che, pur essendo libero e superiore al mondo,   aperto ad ogni esperienza ed anzi sa «trasformare in cibo ogni veleno». Il Tantrismo pretende di essere la sola dottrina adeguata ai tempi ultimi, al cosiddetto *kali-yuga*, che   un'epoca della dissoluzione. Pratica quindi un tipo speciale di Yoga, e ritiene opportuno che vengano fatte conoscere tecniche e vie in precedenza tenute segrete a causa della loro pericolosit .

Lo Yoga   l'Arte di Armonizzare Corpo, Mente e Anima. Una guida completa, pratica e innovativa: le Asana pi  importanti, semplici ed efficaci, l'importanza della respirazione (Pranayama), i Chakra, i Mantra, i Mudra e le avvincenti Meditazioni; una nuova e appassionante visione dello Yoga che passa in rassegna sia le pi  classiche tecniche sia le pi  moderne come l'Astro-Yoga, la MET (Tecnica meridiano-energetica), la Tecnica EFT (Emotional Freedom Techniques), lo Yoga Runico, la Magia dei Sigilli, il potere delle affermazioni positive, ecc. Questo   un manuale che pu  essere utilizzato non solo dagli studenti e insegnanti di Yoga, ma anche da tutti coloro che vogliono, oltre che crearsi dei programmi giornalieri di Yoga, praticare un'alimentazione sana ed equilibrata, digiunare in modo cosciente, sperimentare varie altre tecniche di guarigione, il tutto sempre finalizzato al rispetto del proprio corpo e della propria mente, per mantenere o ritrovare la salute psicofisica, per una migliore armonia con noi stessi e tutto ci  che ci circonda. Con tante istruzioni pratiche, Maria Theresia Bitterli e Dawio Giovanni Bordoli vi accompagneranno con parole e immagini in un cammino che non   solo indirizzato alla salute psicofisica, ma che diventa sempre pi  interiore e quindi profondo poich  lo Yoga, pur non essendo una religione,   sempre un percorso introspettivo di carattere spirituale. Gli autori, con esempi semplici ed efficaci, ci spiegano anche come usare, rinforzare e sviluppare le nostre forze interiori, le quali, inevitabilmente, influenzano le nostre percezioni, i nostri pensieri e il nostro agire. Sar  cos  possibile (ri)scoprire i nostri potenziali per una vera crescita personale ma, soprattutto, spirituale. Lo scopo ultimo dello Yoga   il raggiungimento, tramite l'autoconoscenza, della libert  totale, della pace interiore, della pienezza della vita, dell'Estasi e Beatitudine Divina. Con grande gioia, v'invitiamo a partecipare ai Corsi di Yoga o altri tipi di seminari presso i nostri Centri Yoga Mandala a Gordola e a Sonogno (Valle Verzasca). Per ulteriori informazioni, visitate il nostro sito: [www.centroyogamandala.ch](http://www.centroyogamandala.ch).

«Sempre e ovunque, gli esseri umani hanno dovuto affrontare due esperienze fondamentali, durante le quali la mente ordinaria sembra dissolversi per penetrare in una dimensione radicalmente differente. Il primo di tali stati   il sonno, costante compagno dell'umanit , transitorio e pervaso dal sogno, la cui esperienza ha incantato le diverse culture sin dagli albori della storia. Il secondo   la morte, il grande e abissale enigma, l'evento conclusivo che condiziona l'esistenza individuale e il rituale culturale. Sono queste le "zone d'ombra dell'io", rispetto a cui la scienza occidentale spesso si trova a disagio, essendo caratterizzate da un contesto assai diverso da quello dell'universo fisico e della causalit  fisiologica. Al contrario, la tradizione buddhista tibetana si muove con la massima naturalezza in questo ambito e con un grande bagaglio di conoscenza. Il libro che presentiamo racconta una settimana di esplorazioni in questi due regni di trasformazione radicale del corpo e della mente umana. Questa indagine ha preso la forma di un dibattito straordinario tra il Dalai Lama, affiancato da pochi altri esponenti della tradizione tibetana, e alcuni rappresentanti della scienza e dell'umanesimo occidentale». Francisco J. Varela

La tradizione vedica considera ogni essere vivente come un'anima spirituale individuale e quindi sostiene che Ahimsa, la non violenza, costituisce la pi  alta forma di religione. Nei Veda, i testi sacri dell'Induismo, si possono leggere migliaia di inviti a non consumare carne, perch  si diventa degni della salvezza quando non si uccide alcun essere vivente. E non solo quando non lo si uccide, ma quando non lo si mangia neppure. "Chi uccide gli animali", concludono impietosamente i Veda, "non pu  provare piacere nel messaggio della verit  assoluta". Secondo i Veda, insomma, l'uomo dovrebbe scorgere lo stesso principio della vita in tutti gli esseri viventi.

Per scoprire se siete o no veramente svegli dovete guardare la vostra esperienza del sonno". Ecco allora in questo libro le istruzioni dettagliate per lo yoga del sogno, incluse le pratiche da eseguire durante il giorno. Nella tradizione tibetana, la capacità di fare sogni lucidi non è fine a se stessa, ma serve a costruire un contesto ulteriore in cui poter progredire fino a conseguire la liberazione. Alle istruzioni sullo yoga del sogno seguono quelle sullo yoga del sonno, ovvero lo yoga della chiara luce. In questa pratica molto avanzata il fine è rimanere desti durante il sonno, quando la mente concettuale grossolana e l'operato dei sensi cessano. La maggior parte degli occidentali nemmeno immagina che una tale profondità di consapevolezza sia possibile, eppure è ben conosciuta nelle tradizioni spirituali del buddhismo tibetano e del bön. I cinquanta saggi che costituiscono questo lavoro sono stati scritti dai più noti autori nel campo della psicologia transpersonale. Fra gli altri contributi vi sono quelli di Ken Wilber, Charles Tart, Daniel Goleman e Stanislav Grof. Questo testo offre una visione ampia e completa delle molte dimensioni dell'esperienza umana, trattando argomenti come la crescita interiore, la psicoterapia, la meditazione, i sogni, l'etica, la filosofia e l'ecologia.

Ci sono persone che credono sia possibile interpretare perfettamente il significato dei sogni utilizzando le chiavi dei sogni riportate nei libri comuni sui sogni. Ci non possibile, in quanto ognuno di noi ha un particolare linguaggio onirico ed uno stesso simbolo pu significare cose molte diverse da una persona all'altra. Questo dovuto alla diversa programmazione del cervello, la quale avviene in ogni essere umano, principalmente nei suoi primi anni di vita, quando l'inconscio ed il conscio sono stati influenzati dalle prime esperienze alla scoperta dell'ambiente fisico e non fisico e dall'interazione con gli altri esseri viventi. Altre persone, si basano sulle teorie sui sogni (come quelle freudiane, junghiane ecc.) e studiano i propri sogni attraverso il filtro della teoria scelta. Questo fa si che i loro sogni ed il loro inconscio perdano la loro naturale flessibilit, vitalit ed utilit. Un modo valido invece per interpretare i sogni semplicemente quello di osservarli con occhi nuovi, senza pregiudizi e di cercare quali sono i collegamenti tra la realt del sognatore, il suo stato fisico, la sua energia vitale, il suo ambiente, e i suoi sogni. Questo tipo di studio sul sogno stato fatto per pi di venti anni, dall'autrice Anna Mancini nell'organizzazione dello studio dei sogni: "Innovative You" fondato da lei stessa a Parigi. Grazie a queste ricerche originali, Anna Mancini insegna in questo libro una tecnica unica al mondo che permette di: -interpretare in modo preciso i vostri sogni, -formulare domande al vostro inconscio ed ottenerne risposte, -utilizzare i sogni per gestire la salute fisica e mentale, -utilizzare i sogni per lo sviluppo personale, la creativit, e la prosperit materiale, -ed anche molte altre cose che scoprirete leggendo. Inoltre questo libro spiega in modo razionale, l'esistenza dei sogni premonitori ed altre capacit che il cervello umano possiede naturalmente, ma che sono ancora ritenute paranormali dalla nostra cultura. Questo libro un gioiello d'originalit e di novit nel campo dei sogni: scopritelo, cambier la vostra vita!

Attivare le risorse di auto-guarigione insite in noi attraverso un salto quantico di coscienza. Il libro è un viaggio affascinante nella nuova medicina quantistica tra antica saggezza e scoperte scientifiche d'avanguardia. La lettura, ricca di dati per la mente razionale e di casi ed esperienze per l'anima, è in grado di produrre nel lettore il salto quantico di coscienza, attivando i processi dell'autoguarigione. Le più recenti acquisizioni di neuroscienze e fisica quantistica, ci riconducono all'antico principio per il quale noi siamo un campo energetico emotivo, che si manifesta per mezzo di un corpo. Il comportamento delle particelle subatomiche che costituiscono la materia è irriducibilmente connesso con la coscienza che l'osserva, senza la quale la materia non sarebbe che un'onda di probabilità tra infinite onde. La coscienza appare essere sempre più il fattore unificante sotteso a biologia, biochimica, biofisica e codici dell'anima. Quando iniziamo ad integrare questi piani, comprendiamo che guarire significa in ultima analisi poterci allineare con un campo di coscienza intelligente, universale e atemporale, come i saggi della Cabala, dei Veda e delle filosofie antiche già sapevano. Noi medici abbiamo dedicato finora il nostro impegno a studiare sistematicamente la materia di cui siamo fatti; ora giunge il tempo di studiare sistematicamente l'energia di cui siamo fatti e le vie di integrazione della nostra parte materiale con la nostra parte energetica. Questo libro è uno strumento per attivare le risorse di auto-guarigione insite in noi attraverso un salto quantico di coscienza. L'AUTRICE: La dott. Erica F. Poli è medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor. Membro di molte società scientifiche, tra cui IEDTA (International Experiential Dynamic Therapy Association), ISTDPIstitute e OPIFER (Organizzazione Psicoanalisti Italiani Federazione e Registro), annovera un'approfondita ed eclettica formazione psicoterapeutica che le ha fornito la capacità di affrontare il mondo della psiche fino alla spiritualità, sviluppando un personale metodo di lavoro interdisciplinare e psicosomatico.

#### NUOVA EDIZIONE AMPLIATA

Il sogno è fondamentale nella storia dell'uomo. Fonte di ispirazione nel campo della ricerca scientifica o artistica, o semplice guida nelle scelte quotidiane, i sogni hanno determinato alcune delle più importanti vicende umane in un modo che va ben oltre la definizione di "pura coincidenza". L'autore di questo libro sorprendente ci rivela come i sogni abbiano guidato il destino degli uomini - "agendo come veri e propri motori invisibili" - e come la consapevolezza della nostra realtà sognata possa determinare il nostro stesso futuro. In questo volume, Robert Moss - uno dei massimi esperti a livello internazionale in fatto di sogni - ci racconta le storie di grandi personaggi la cui vita è stata segnata dall'elemento onirico, dalla bellissima Lucrecia de Leon, le cui premonizioni determinarono le scelte dei più potenti uomini di Spagna, all'affascinante corrispondenza di sogni tra Carl Gustav Jung e Wolfgang Pauli, passando per gli incredibili episodi che hanno scandito le vite di Mark Twain, Giovanna d'Arco, Winston Churchill, e molti altri. In questo libro visionario, narrato con l'abilità del romanziere, Moss getta le basi per un nuovo modo di esplorare e interpretare la storia e la coscienza umana, un viatico per penetrare con strumenti non tecnicamente "razionali" la parte più profonda, originale e inaccessibile di noi stessi.

Questo libro contiene tre opere separate, e molto importanti, che descrivono in dettaglio il pensiero e la pratica buddista tantrica tibetana: Sette Rituali d'Iniziazione del Tantra Tibetano, I Sei Yoga di Naropa, e Il Voto di Mahamudra. Questi sono stati tradotti ed editati da Musés assistito da monaci tibetani in esilio da manoscritti nella Biblioteca del Congresso. Ci sono alcuni passaggi molto strani qui. C'è la misteriosa profezia di Mi-Gyur-Dorje che si trova in uno dei manoscritti tra i rituali di iniziazione, che racconta di un lontano futuro in cui il Tibet sarà distrutto e perseguitato dai demoni. Naropa racconta lo Yoga di entrare nel corpo di un altro (che può essere usato per rianimare un cadavere!). Naropa discute anche a lungo quello che noi chiamiamo sogno lucido, ma che lui chiama La pratica del corpo illusorio.

Gli insegnamenti segreti dei maestri:

"L'Energetismo segreto della vita" è un trattato che s'inserisce in quel grande fenomeno antropologico contemporaneo di rifioritura della



cultura gnoseologica, il cui compito è quello di risvegliare nell'uomo la sua innata coscienza energetistica, affinché possa riconoscere psichicamente che l'unico principio di realtà pensabile e conoscibile non è la materia ma è l'energia. Energia (energeia) come principio del mondo, energia scaturita dall'Uno-filosofico che, nelle sue emanazioni universali, è continuamente soggetta a sdoppiamenti, modificazioni, complicazioni, sublimazioni e transustanziazioni. L'Energetismo gnoseologico è la conoscenza primigenia (Gnôsis), la filosofia autentica, radicata nella memoria ancestrale di quest'umanità che oggi riemerge, segnando il definitivo superamento della sterile dialettica tra materialismo e spiritualismo e il risolutivo discernimento fra l'ego e l'anima. Tutte le argomentazioni del trattato, confluiscono costantemente in tre mete esistenziali: L'Energetismo psicologico - L'Energetismo alchemico - L'Energetismo empatico.

Chogyal Namkhai Norbu examines the spiritual path from the viewpoint of Dzogchen.

Raja Yoga è conoscere se stessi., e soprattutto risolvere le contraddizioni della propria coscienza, significa aderire a un progetto veramente scientifico di conoscenza della vita. Bisogna attraversare tutti i luoghi e i tempi del proprio essere, e bisogna farlo con gli strumenti adeguati, che ci consentano finalmente di far sì che quell'occhio sia tutto nella luce, in modo che il proprio corpo sia tutto nella luce. Allora, quando la luce finalmente illumina dentro e fuori di noi, la visione diviene perfetta, pura e coerente, e così le cose diventano finalmente quello che sono e che sono sempre state, l'immagine illusoria che ammantava come un velo l'Eterno che noi siamo, e che tutto è...

Programma di Lo Yoga della Risata Come Cambiare in Meglio la Tua Vita e Quella di Chi ti Circonda con l'Abitudine alla Risata COME IMPARARE A RIDERE SENZA MOTIVO Impara a ridere a partire dal corpo. Come riscoprire la propria giocosità infantile. Come creare movimento partendo dall'emozione. COME E PERCHE' RIDERE TI FA STAR BENE FISICAMENTE Come migliorare la respirazione attraverso la risata. Impara il segreto della respirazione yogica per la cura del tuo benessere. Come avviene il rilascio di endorfine nel corpo dopo ogni risata. COME ABITUARSI A RIDERE PER STAR BENE OGNI GIORNO Impara a instaurare un nuovo e salutare rapporto con te stesso grazie alla pratica del riso. Come facilitare la spontaneità grazie agli esercizi della risata. Come ricreare situazioni giocose per passare dalla dimensione lucida a quella spontanea. Come liberare il bambino che è in ognuno di noi e lasciarlo libero di divertirsi. COME MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA RIDENDO Scopri i vantaggi fisici e i benefici psicologici dello yoga della risata. Impara ad affrontare situazioni e persone con uno spirito costruttivo. Come riequilibrare le funzioni fisiche e psicologiche dell'organismo grazie alla risata. Come creare energia positiva ridendo e come coinvolgere gli altri nella tua risata. Come rafforzare la propria intelligenza emotiva. COME PRATICARE YOGA DELLA RISATA IN GRUPPO Come ricreare l'esperienza della felicità condivisa. Amplifica le emozioni di gioia sollecitando il contatto visivo con i tuoi compagni. Ritrova il piacere "del fare" attraverso l'entusiasmo della risata. Fai della risata un'esperienza per cambiare la tua vita.

Il libro è un'autobiografia nella quale l'autrice ripercorre tutti i momenti fondamentali del suo cammino spirituale: gli incontri con diversi maestri e con gruppi di diverse scuole esoteriche, le prove iniziatiche, i viaggi esteriori ed interiori, le piccole e grandi realizzazioni spirituali. L'autrice racconta come il cammino spirituale abbia cambiato completamente la sua vita sin da quando, appena adolescente, si è trovata a vivere parallelamente alla crescita reale la sua crescita spirituale. Vengono riportati integralmente gli insegnamenti orali ricevuti, che le hanno tracciato una mappa di quel cammino che l'ha condotta ad esplorare l'Ignoto. L'antroposofia, il Raja-Kriya yoga, l'ermetismo e l'alchimia, in una pratica assidua e costante, le hanno rivelato profonde analogie con lo sciamanesimo di Castaneda e la Quarta Via di Gurdjieff: percorsi che, pur apparentemente diversi, sono confluiti coerentemente in un cammino unico e personale, lungo il quale ogni incontro, ogni libro e ogni insegnamento hanno avuto importanza. Gli insegnamenti dei vari maestri si sono via via riuniti come ad essere frammenti destinati a formare un quadro completo e ricco di significati. E l'Ignoto, sempre imprevedibile e sorprendente, ha condotto l'autrice lungo sentieri prima inimmaginabili. Se diventa pratica costante, vissuta in ogni attimo dell'esistenza, la spiritualità si intreccia profondamente con la vita, dando origine a misteriose coincidenze e incredibili esperienze, delle quali viene data ampia testimonianza in questo libro.

Ecco un libricino alquanto strano. Unico nel suo genere, rappresentano una vita orientata alla conoscenza di Sé. Khenebish è un umano che ha vissuto e cercato, l'ha fatto con mitezza e riflessività. Chi osa parlare dello Spirito si trova davanti a un abisso, al limite del lecito, in una condizione esistenziale non comune. Il parlarne sembra un fatto assolutamente sconveniente, ed è meglio che una personcina ammodo, civile ed educata non ne parli proprio. Lo Spirito non si vede, non si ascolta, non si tocca: non può essere conosciuto con i nostri sensi fisici, ma può essere percepito attraverso le sue continue e molteplici manifestazioni. Quando la manifestazione giunge in stretto contatto e si compie l'unione tra lo Spirito e il nostro Sé interiore, allora l'indescrivibile essenza che è in noi ne avverte in modo concreto l'intimo tocco, ineffabile e indicibile se cerchiamo di esprimerlo con il comune linguaggio. Questo tocco è silenzioso e nascosto, sottile, pudico nella sua delizia. Per essere avvertito, occorre che il cuore sia sgombro da rumori e distrazioni mentre giace in attesa, nella massima concentrazione dell'orecchio della mente che anela, nel silenzio, l'inascoltabile.

L'incontro con lo stregonesco e lo sciamanesimo, l'esperienza delle droghe e degli stati alterati di coscienza, lo studio del mondo dei sogni. Questi sono i temi che hanno affascinato Carlos Castaneda e che ritroviamo in questo libro, volto a ripercorrere la vita e le opere di un autore straordinario. Un affresco che viene presentato al lettore anche attraverso un serrato confronto con altre tradizioni culturali: la psicoanalisi, lo yoga tibetano, il pensiero metafisico occidentale.

Talvolta un profondo malessere può avvicinarci alla spiritualità e la spiritualità può essere il primo stadio di un percorso di conoscenza di una fede molto profonda. Dino García Duranti, dopo una permanenza come operatore umanitario in Colombia che gli è costata una lunga malattia, ha intrapreso una ricerca interiore che da Osho l'ha avvicinato all'induismo, al buddhismo fino a fargli abbracciare la religione cristiana. In costante tensione verso una comunione con la divinità, l'autore ha attraversato momenti di forte disagio fisico e mentale, esperienze superate grazie all'aiuto della meditazione e della preghiera. Dino García Duranti è nato a Roma nel 1973 ed è cresciuto a Viterbo. Conseguita la laurea in Scienze Politiche alla Sapienza, ha ottenuto un master in Peace-keeping per poi occuparsi di volontariato con le persone disabili e operazioni umanitarie con l'ONG Peace Brigades International. Grazie a queste esperienze ha viaggiato tra l'Italia, Cuba e la Colombia, dove ha avuto il suo risveglio spirituale, che lo ha avvicinato alle religioni orientali per poi abbracciare la fede cristiana. Dedicatosi ai temi della spiritualità, ha pubblicato Il fuoco e la neve (Sette Città) e Sacro Bosco di Bomarzo: guida esoterica (Lighthouse). Il termine yoga è di vasta portata: oggi è presente non solo nella cultura asiatica, ma in quella di tutti i continenti, e capire cosa significhi è una priorità poiché esso viene spesso usato per indicare attività che con lo yoga hanno poco a che fare. In questa indagine non si può prescindere dagli Yogas?tra di Patañjali, che sono il principale testo filosofico di riferimento dello yoga contemporaneo. Studiando gli Yogas?tra, ci si imbatte nella teoria dei kle?a, il cuore dell'insegnamento di Patañjali, secondo cui yoga, lungi dal significare "esecuzione di posture", è un metodo che libera l'individuo dalla sofferenza, la cui origine risiede in cinque affezioni mentali, appunto i kle?a: ignoranza, senso dell'io, attaccamento, repulsione e paura della morte. A una prima parte del libro, più tecnica, in cui si inquadra storicamente ed etimologicamente lo yoga cercando di far luce sui non semplici concetti chiave di questa disciplina, segue una sezione dal respiro più ampio, che cerca di comprendere le cinque affezioni mentali esposte negli Yogas?tra, anche abbracciando la lettura che di esse viene proposta negli altri testi classici della filosofia indiana, con fugaci rimandi alla filosofia occidentale e alle recenti scoperte neuroscientifiche e fisiche. La realtà non è così come ci appare. E questa erronea apparenza è la causa della nostra quotidiana sofferenza.

Lo yoga tibetano del sogno e del sonno

Cos'è la felicità? Come si può raggiungerla? Questo, dalla notte dei tempi, lo scopo della vita, anche se le vie per raggiungerlo parlano linguaggi diversi. Alchimia, yoga, scienza, religione, psicologia. Divino, energia, flusso, samadhi, rubedo. Un viaggio tra lo yoga e l'alchimia alla ricerca dei punti di contatto tra discipline apparentemente diverse, per

rendere attuale il loro fine e, nel concreto, applicarlo alla vita di tutti i giorni: la trasformazione interiore delle nostre ombre. Senza fingere di non aver bisogno di conferme che sazino anche la nostra fame logica, è possibile mettere a tacere domande prettamente razionali, trovando nella pura gioia di vivere le risposte che tutti cerchiamo. Come? Integrando e trascendendo tutte le nostre parti, senza ficcarle nell'ombra e così arrivare alla vera felicità. Solo accettandoci, e accettando, possiamo bruciare ciò che ci rende schiavi dei nostri schemi di pensiero, delle nostre abitudini auto-sabotanti, delle nostre frustrazioni, delle nostre paure. Solo dissolvendo tutto questo possiamo rinascere dalle nostre ceneri. E, come la fenice, tornare a volare.

Sciamanesimo e guarigione è un testo ricco di spunti di riflessione, uno strumento utile non solo agli studiosi e ai praticanti di sciamanesimo, ma anche a coloro che desiderano integrare nella loro vita queste pratiche millenarie. Chiunque sia in generale interessato alla psicologia, alla spiritualità e alla crescita personale troverà illuminante la sua lettura. Attingendo tanto alle sue esperienze personali quanto alle testimonianze di numerosi praticanti contemporanei, in questo suo libro sulla guarigione sciamanica, Luciano Silva ci accompagna in un affascinante e coinvolgente viaggio alla scoperta di dimensioni della coscienza di solito ignorate e trascurate. In tutte le forme di sciamanesimo l'uomo è sempre stato concepito come un microcosmo olistico in cui corpo, anima e spirito sono realtà inscindibili ed interrelate. Se vogliamo realmente risanare le nostre e le altrui ferite, dobbiamo espandere il concetto che abbiamo di noi stessi, tutto centrato su di un "io" che si sente separato ed isolato, fino ad abbracciare la confortante inclusività del "noi". Dobbiamo riconoscere che siamo esseri non solo fisici, ma anche spirituali, che viviamo in un mondo fatto di relazioni. È a questa totalità e a queste relazioni che gli sciamani da millenni guardano quando osservano un essere umano: noi e la Natura circostante, noi e gli altri, noi e il mondo spirituale, noi come custodi, e non come semplici utilizzatori, della meraviglia che ci circonda.

Lo studio della mente e dei fenomeni di coscienza costituisce da oltre un secolo uno dei campi di interesse della scienza e della filosofia. Nei primi decenni successivi al secondo dopoguerra, lo studio della coscienza nei suoi termini più introspettivi era considerato pratica vaga ed elusiva, materiale da filosofi, più che da scienziati. La ripresa dell'interesse scientifico per tutto ciò che può essere compreso sotto il termine di "stati di coscienza" ha coinciso, da un lato, con l'impiego di nuove tecniche di osservazione e sperimentazione dell'ambito neuroscientifico, dall'altro, con il fecondo dialogo e lo studio di alcune pratiche meditative provenienti da tradizioni dell'Asia centrale e orientale. Parallelamente, pratiche di meditazione legate alla consapevolezza sono state sempre più inserite in programmi psicoterapeutici per i loro comprovati benefici. In tempi recenti ci si è resi conto di come uno stato mentale possa avere un correlato somatico, in particolare nervoso: può coincidere infatti con differente qualità e quantità del rilascio neurotrasmettitoriale, con la modificazione delle connessioni sinaptiche tra neuroni, o incidere nella replicazione del DNA. Questa prospettiva, che sottolinea l'intima connessione tra le proprietà emergenti e le loro basi fisiche, permette di descrivere in modo nuovo il darsi della coscienza e della cognizione, superando la concezione dualistica che oppone rigidamente il corpo e la mente.

[Copyright: 27282c5b9bed6ba3921578a23d986e4f](#)