

Lo Zen Per L'armonia E La Pulizia Del Corpo

NON IMPARARE DALLO ZEN, IMPARA A ESSERE ZEN.

DOPO IL SUCCESSO DELLA COLLANA SAKURA MEZZO MILIONE DI COPIE VENDUTE IN ITALIA UN NUOVO MONACO GIAPPONESE BESTSELLER. ALIMENTAZIONE, SPIRITUALITÀ E BENESSERE PER NUTRIRE IL CORPO E LO SPIRITO Quando i giapponesi si accingono a consumare un pasto, congiungono le mani in segno di ringraziamento e dicono «Itadakimasu». La consuetudine tuttavia ha ormai quasi del tutto cancellato il senso profondo di quest'antica espressione che significa «Umilmente, ricevo questo dono», una forma di rispetto verso il cibo e di gratitudine per le persone e gli elementi che hanno contribuito a portarlo sulla nostra tavola: il contadino, il pescatore, ma anche il sole, l'acqua, la terra. L'importanza del mangiare e la sua ritualità sono fondamentali in tutte le culture, ma nello Zen assumono un rilievo e una poesia unici.

Esistono regole su come preparare e servire il cibo, consumare i pasti, disporre le suppellettili in tavola, lavarle e riporle dopo l'uso. La corretta applicazione di queste regole dona energia al corpo e libera la mente. Il manuale di Seigaku è uno scrigno di consigli pratici e preziosi, un galateo dell'anima che trasformerà la nostra vita all'insegna dell'armonia e della serenità. «Il maestro che si ciba secondo i riti zen mi appare come un grande albero, con le radici ben piantate nella terra, le foglie che si aprono nell'aria e afferrano in silenzio la luce e l'acqua» La saggezza orientale ci ha insegnato l'arte di pulire e riordinare la nostra casa e la nostra vita. Ora lo Zen ci mostra la via per alimentare la nostra anima e il nostro corpo, conciliando l'antica tradizione buddhista con le esigenze e le abitudini della vita moderna.

Con questo breve ma prezioso saggio l'autrice vuole soffermarsi maggiormente su alcune immagini del fenomeno "sentire" che più hanno arricchito l'esperienza umana e sociale fino ai giorni nostri. "Le mille facce del sentire: sentire come uno strumento di cui fidarci ciecamente, sentire talvolta come intendere e talvolta come percepire, sentire come immaginare, sentire come specchio (ingannevole?) della realtà", ma anche sentire come farsi sentire, oppure come attuazione di un collegamento sottile e vivifico con le energie circostanti, attività di un fermento trasformativo che coinvolge l'uomo in un piano dimensionale altro e terapeutico. Federica Zeta, pseudonimo di Federica Zucchini Zannelli, è una ricercatrice, musicista e studiosa di processi socio antropologici e culturali. Da sempre appassionata e dedita al mondo della filosofia e dell'arte, si laurea con il massimo dei voti presso la facoltà di Scienze della Formazione di Firenze con una tesi in Estetica ed intraprende vari percorsi di approfondimento e divulgazione di tematiche legate alla crescita personale, all'evoluzione spirituale e ai processi creativi e artistici. Attualmente è insegnante di materie musicali e scienze umane in varie istituti ed accademie italiane.

Lo Zen per l'armonia e la pulizia del corpo

Storie del tè

Il grande libro dei tarocchi

La filosofia orientale per una vita di consapevolezza, gioia e armonia

Zen confidential

Alcuni campi del sapere, come le neuroscienze, la fisica quantistica, la medicina e la psicologia, hanno compiuto negli ultimi anni progressi straordinari: ma se la conoscenza dell'essere umano è andata molto avanti non si può dire che si sia verificato un corrispondente aumento della felicità. Anzi, sembra che le sofferenze in questo mondo siano semmai dilagate. Questa semplice constatazione può indurci a concludere che la felicità non risieda nella conoscenza al di fuori di noi, come del resto l'infelicità o la soluzione ai nostri problemi. Se vogliamo dunque essere veramente felici e liberi dalla sofferenza, dobbiamo cercare dentro di noi, dobbiamo imparare a conoscere la nostra mente e il nostro cuore. Per vivere in consapevolezza. È questo, in fondo, il messaggio del Buddha: la mente ha il potere di creare tutte le situazioni, piacevoli o spiacevoli. Iniziamo dunque a vivere diversamente, perché quando cambiamo noi stessi stiamo già cambiando anche il mondo. Ma in queste pagine è il maestro Tetsugen a parlarci, un italiano che ha vissuto lunghi anni in Giappone, dove è stato ordinato monaco zen, per poi rientrare nel nostro paese e fondare due monasteri aperti a tutti. Sono trent'anni dunque che il maestro si confronta con la "traduzione occidentale" della saggezza zen applicata alla nostra quotidianità convulsa, così poco incline alla concentrazione e alla consapevolezza. Ed ecco che ogni attimo della giornata, dal risveglio al momento di vestirsi, dall'uscita di casa al percorso verso l'ufficio, dal rientro serale al pasto, è scandito dalla sua meditazione, che può essere praticata da chiunque in qualunque situazione per una vita nuova, felice e creativa. Ascoltiamo il maestro, perché, come si dice nello zen, una buona parola tiene un asino legato a un palo cent'anni.

Dello Zen si è ormai scritto di tutto. Cosa piuttosto strana, visto che di per sé si tratta di una visione che conserva un certo riserbo rispetto alle parole. Eppure, il termine Zen è entrato a far parte del nostro vocabolario, sia attraverso seri studi che hanno riportato nelle lingue occidentali gran parte dei testi della tradizione, sia come neologismo sintattico, per cui ormai alla locuzione "Lo Zen e..." si associa qualunque tipo di attività. Sta di fatto che lo Zen alle menti occidentali piace. Più di altre visioni provenienti dall'Oriente. Forse per la sua logica buddhista ridotta all'essenziale e ricondotta a un senso pratico, o forse per la sua poesia, scarna quanto un moderno ermetismo, ma densa di valori dei quali cresce sempre di più la nostalgia. Di più. Possiamo affermare che lo Zen può diventare uno strumento cruciale del nostro tempo. Per la sua capacità di arrivare direttamente al nocciolo dell'inquietudine che viviamo e, soprattutto, per il suo saper ricondurre immediatamente tutto a una pratica semplice, diretta e senza compromessi possibili. Abbiamo bisogno dello Zen, abbiamo urgenza di una visione pulita che eviti i ragionamenti contorti e le fughe. Ci serve il senso di un'etica rigorosa con noi stessi, attraverso una vera disciplina che possa ricondurre all'armonia tutta la dispersione che viviamo. E lo Zen, per questo, è perfetto.

Un libro pieno di ispirazione per non soccombere in questi tempi terribili. Una raccolta di aforismi, koan e sutra, che ci siano d'aiuto a sconfiggere il dolore, a dimorare nella calma, a sorridere di più, a vivere nel momento presente, dissolvendo la paura. Piccoli aforismi in grado di cambiare la vita, che abbiano un impatto istantaneo e che accendano in noi "la scintilla", tradotti direttamente dal giapponese e ripresi da maestri quali Bodhidharma, Dogen, Rinzai, Nansen. Lo zen ci insegna a scardinare la "modalità predefinita", la mente reattiva, ed essere veramente liberi da tutte le emozioni distruttive, e ce lo insegna nel qui e ora, nell'adesso, nel vivere pienamente. Per diventare consapevoli e dimorare nella piena consapevolezza mentale, e alla fine risvegliarci. Finché sogniamo, l'oca è nella bottiglia. Se siamo svegli, invece, l'oca non è mai stata nella bottiglia. Non è possibile risolvere un koan, è possibile solo dissolverlo. Noi tutti siamo Buddha dimentichi di esserlo. L'oca è fuori! È fondamentale uscire dallo stato di sonno, in cui siamo sonnambuli, e finalmente risvegliarci, ricordandoci di essere già illuminati.

manuale pratico

I racconti più belli della saggezza zen

Lo zen e l'arte di mangiar bene

La via Kyokushin. La filosofia del karate secondo il Maestro Oyama

Ichigo Ichie. L'arte di rendere ogni momento unico

Nella cerimonia del tè sono sintetizzate la semplicità, l'eleganza e il fascino di una cultura antichissima e suggestiva.

«Yoga significa incontrare il Reale per ciò che è, al di là di qualsiasi proiezione della mente.» Con il suo commento ai sutra sullo yoga del grande maestro Patanjali, Osho aiuta l'uomo contemporaneo a ricevere un messaggio che trascende ogni appartenenza culturale o religiosa, e rende accessibile al lettore occidentale la grandezza di una scienza del mondo interiore frutto del genio dell'intero popolo indiano. Osho offre intuizioni fondamentali per risolvere alla radice quel problema di sradicamento che sembra affliggere l'uomo del nostro tempo. Yoga per il corpo, la mente e lo spirito è un'opera non solo filosofica ma anche attuale, efficace e immediata soprattutto nei capitoli in cui Osho risponde direttamente ai suoi interlocutori, affrontando gli interrogativi più diversi che affiorano in chi si avvia alla riscoperta della verità. È una via là dove ci si ritrova tutti «uniti» e partecipi dell'esistenza.

5 INGREDIENTI, 5 PAROLE MAGICHE PER LA PULIZIA DEL PROPRIO CORPO E PER RITROVARE L'ARMONIA. Bicarbonato, limone, olio d'oliva, sale, aceto bianco: cinque semplici ingredienti, facilissimi da reperire e che tutti hanno in casa, sono ciò che serve per la pulizia personale, ecologica ed economica. Addio colluttori esplosivi e dentifrici inefficaci, addio prodotti chimici che non fanno altro che irritare la pelle, addio creme costosissime piene di elementi allergenici, addio inutili dopobarba, addio deodoranti che macchiano i vestiti, addio cattivi odori e finti buoni profumi, addio scaffali gremiti di barattoli e barattoli. Cinque ingredienti magici, ecologici, economici!

Le buone regole di un monaco buddhista per essere in armonia con se stessi

Lo Zen e la Montagna

Le religioni del mondo

Zen

I Cani praticano lo Zen

"Che tu sia un runner navigato interessato ad accrescere la tua esperienza, un novizio desideroso di passare al livello superiore della tecnica o un sedentario che sta ancora cercando un motivo per dare una chance alla corsa, lo zen ha molti doni da offrirti". Ecco il punto di partenza di questo libro che invita ogni corridore (attivo o potenziale) a servirsi dello zen per far nascere e alimentare la propria passione sportiva, allargarne gli orizzonti e moltiplicarne gli effetti positivi sul proprio benessere fisico e psicologico. Consapevole del fatto che gli ostacoli che si presentano a chi corre sono innanzitutto di ordine mentale, Larry Shapiro, plurimaratoneta e professore di filosofia, ci guida lungo il sentiero del podista illuminato, dalle pratiche motivazionali che aiutano in una brumosa domenica mattina a tirare i piedi giù dal letto per infilarli in un paio di scarpe da corsa alle tecniche di meditazione utili a farsi pervadere dalla pace al termine di un'intensa sessione di diecimila metri, dalla consapevolezza di sé che consente di trovare la propria giusta via di mezzo fra le diverse possibili metodologie di allenamento all'equilibrio interiore necessario per godere pienamente del piacere della gara: ogni aspetto del rapporto fra la mente e il corpo che corre viene affrontato in questa guida, in cui alle parole del Buddha fanno da contrappunto quelle di decine di runner che testimoniano del giovamento tratto da un approccio meditativo al loro sport preferito.

***5 INGREDIENTI, 5 PAROLE MAGICHE PER UNA PULIZIA ECOLOGICA ED ECONOMICA.* Borace, limone, sale, aceto e bicarbonato. Pulire la propria casa facendo uso di sostanze non tossiche e non inquinanti e per di più senza annoiarsi a morte, è più facile di quanto non pensiate! Seguite i consigli di Michael De Jong e riuscirete a liberarvi dalla sgradevolezza solitamente associata alle pulizie e a trovare il vostro centro di gravità lucido come uno specchio... Fondamentale è rinunciare ai soliti prodotti: cari e spesso tossici per voi e per il pianeta. Provate a sostituirli con cinque prodotti naturali: limone, sale, aceto, borace e bicarbonato. Leggendo questo libro scoprirete che possono pulire praticamente tutto: a ognuno di essi è dedicato un capitolo pieno di esempi pratici e un indice alfabetico diviso per categorie renderà facilissima la ricerca del prodotto più idoneo a ciò che volete pulire. «Le pulizie Zen sono una filosofia, una guida e un libro sul pulire che potrebbe avviare una rivoluzione. Forse è così che possiamo recuperare l'ambiente, ridimensionare la grande industria e rendere il mondo un posto migliore. Consideratelo un modo per essere un tutt'uno con l'universo quotidianamente, e fate la vostra parte per rendere il mondo un posto più sicuro, più pulito, più bello», parola di Michael De Jong.**

Questo romanzo è una Grande Avventura, a cavallo di una motocicletta e della mente, è una visione variegata dell'America on the road, dal Minnesota al Pacifico, e un lucido, tortuoso viaggio iniziatico. Una mattina d'estate, il protagonista sale sulla sua vecchia, amata motocicletta, con il figlio undicenne sul sellino e accanto a lui un'altra moto con due amici. Parte per una vacanza con «più voglia di viaggiare che non di arrivare in un posto prestabilito». Ma fin dall'inizio tutto si mescola: il paesaggio, che muta di continuo dagli acquitrini alle praterie, ai boschi, ai canyons, i ricordi che dilagano nella mente, la rete tenace dei pensieri che si infittisce intorno al narratore. Per lui, viaggiare è un'occasione per sgombrare i canali della coscienza, «ormai ostruiti dalle macerie di pensieri divenuti stantii». E altri pensieri crescono come erbe dalla cronaca del viaggio: l'amico si ferma, ha un guasto, impreca, non sa cosa fare. E il narratore si chiede: qual è la differenza fra chi viaggia in motocicletta sapendo come la moto funziona e chi non lo sa? In che misura ci si deve occupare della manutenzione della propria motocicletta? Mentre guarda smaglianti prati blu di fiori di lino, gli si formula già una risposta: «Il Buddha, il Divino, dimora nel circuito di un calcolatore o negli ingranaggi del cambio di una moto con lo stesso agio che in cima a una montagna o nei petali di un fiore». Questo pensiero è la minuscola leva che servirà a sollevare altre domande subito incombenti: da che cosa nasce la tecnologia, perché provoca odio, perché è illusorio sfuggirle? Che cos'è la Qualità? Perché non possiamo vivere senza di essa? Come un metafisico selvaggio, come un lupo avvezzo a sfuggire alle trappole dei cacciatori, che in questo caso sono le parole stesse, il narratore avanza con la sua moto per

strade deserte o affollate, seguito dal fantasma di Platone e Aristotele, e soprattutto dal «fantasma della razionalità», invisibile plasmatore della motocicletta e di tutto il nostro mondo. Ma nella sua ricerca una voce si incrocia con la sua, quella del suo Doppio, Fedro, che anni prima aveva pensato quelle stesse cose e, dietro di esse, aveva incontrato la follia. Tutti e due vogliono testardamente risalire a quel punto, oscuro e lontano, in cui «ragione e Qualità si sono staccate». Giunti a quel punto, apparirebbe evidente, luminoso, che «la vera motocicletta a cui state lavorando è una moto che si chiama voi stessi». Pubblicato nel 1974 negli Stati Uniti, prima opera di un autore sconosciuto, questo libro ha avuto subito un successo immenso (cinque ristampe nello stesso mese, quando apparve l'edizione tascabile), paragonabile soltanto a quello di Castaneda e di Tolkien. In breve è diventato un libro-simbolo, il romanzo di un «itinerario della mente» in cui molti si sono riconosciuti.

Zen 3.0

Cultura Zen - Pratica e messaggio di pace

Il vangelo secondo Lebowski

Insegnamenti zen per questi tempi terribili

Il canto degli uccelli. Frammenti di saggezza nelle grandi religioni

Il momento storico che viviamo è caratterizzato da una costante che è uguale in tutti i paesi economicamente avanzati. Ovunque, a causa della microcriminalità, aumenta nei cittadini la percezione di insicurezza. Gli scippi, le rapine e le aggressioni di ogni genere, sono fenomeni combattuti dalle forze di polizia che purtroppo non possono essere sempre presenti per garantire ad ogni cittadino, la tranquillità che vorrebbe. Capita quindi che le potenziali vittime di aggressioni, per sentirsi più sicuri, avvertano il bisogno di imparare a difendersi in prima persona. Tuttavia, perché l'uso della forza avvenga in modo corretto, debbono sottoporsi ad uno specifico addestramento e conoscere un metodo di autodifesa. Ambedue le cose possono essere fornite da MGA system che è stato studiato proprio per far fronte alle summenzionate esigenze dei cittadini comuni. Questo manuale che è il punto di partenza verso la comprensione di MGA system, potrà essere utile ai tecnici che lo insegnano perché, attraverso la conoscenza dei principi teorici che lo hanno ispirato, possano meglio comprenderne la sua applicazione pratica e ai praticanti per comprendere i motivi che hanno indirizzato il sistema verso l'impiego di tecniche di controllo piuttosto che di percussione.

Questo manuale è dedicato a chi si avvicina per la prima volta all'affascinante cultura ZEN e a tutto ciò che ne concerne, relativamente alla pratica e ai vari riferimenti culturali. Il suo taglio è molto semplice e godibile, accessibile a tutti, con uno stile leggero, ironico, divertente ma motivante allo stesso tempo. ATTENZIONE: la nostra non è una guida ascetica per aspiranti guru tibetani MA un moderno libro di self-help in pieno stile HOW2 Edizioni, caratterizzato da: un linguaggio semplice, una prosa asciutta, leggera e motivante, uno stile discorsivo e mai accademico. Grazie a questo libro, vogliamo portare i benefici dell'antica cultura ZEN, nella vita di tutti: dallo studente, alla casalinga, al pensionato, passando per la donna in carriera e il manager stressato. Un libro per tutti. Uno dei temi cruciali che affronteremo è: LO ZEN PER SUPERARE LO STRESS. Se, infatti, ti senti avvelenato dalla vita moderna e cerchi sempre nuove strategie per rasserenarti e stare un po' più tranquillo, questo è il libro che fa per te.

Lo Zen, come la bicicletta, non è un metodo, non è un dogma, non è una religione ma un modo di affrontare la vita, un'esperienza che consente di stabilire un contatto migliore con noi stessi. Le mani che stringono il manubrio, i piedi che spingono sui pedali attivando il movimento armonico delle gambe; il respiro calmo e regolare, l'energia che fluisce per tutto il corpo, mentre la mente vaga libera in uno stato di piena coscienza. Questa sensazione, ben nota a milioni di appassionati ciclisti in tutto il mondo, nella tradizione Zen è chiamata consapevolezza. Per raggiungere quello stato in cui i pensieri vagano alla deriva in modo semplice e naturale, infatti, non è necessario restare per ore a gambe incrociate, con gli occhi socchiusi e i palmi delle mani all'insù, anzi. La bicicletta, secondo Juan Carlos Kreimer, oltre a essere a un agile mezzo di trasporto, uno strumento per allenare il corpo o per fare scampagnate domenicali nella natura, è soprattutto un dispositivo che ci consente di arrivare a uno stato mentale molto più ricco di quanto si possa pensare possibile, uno stato molto simile a quello ottenuto attraverso la meditazione. In anni di pratica Zen e pedalate in tutto il mondo, Kreimer ha raggiunto piena consapevolezza degli effetti quotidiani che anche pochi minuti di pedalata possono lasciare nel ciclista amatoriale: i soliti pensieri, le preoccupazioni e le incombenze spariscono, la mente si libera dai suoi condizionamenti e sbocciano pensieri fino a pochi secondi prima nascosti in un angolo. Si racconta, del resto, che il primo barlume della teoria della relatività sia scaturito mentre Einstein vagava distrattamente in sella. In Bici Zen, Kreimer esplora con precisione e accuratezza la relazione intima tra mindfulness e ciclismo, gli effetti dell'allenamento sul corpo e soprattutto sulla mente, spalancando le porte a un'esperienza intima capace di risvegliare la nostra essenza profonda, semplicemente pedalando.

Risveglia il drugo che è in te

Confessioni di un monaco ribelle

Su alcune trasformazioni del Sentire

Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta

Lo zen e la cerimonia del tè

«Nel mondo di oggi, dove gli specialisti spendono l'intera carriera analizzando uno o due versi della Bibbia, un professore che osa riassumere la Cristianità in 50 pagine può essere visto come un folle. Ma per i suoi tempi Smith stava facendo qualcosa di rivoluzionario». Newsweek «Intelligente, scritto in modo straordinariamente chiaro... rivela lo spirito di ciascuna fede». The New York Times «Il miglior libro, in unico volume, sulle religioni del mondo rimane Le religioni del mondo di Huston Smith» Library Journal

Jack Haubner voleva diventare un famoso sceneggiatore di Hollywood ma, dopo anni di fallimenti annegati in smodate quantità di sesso, droga e alcol, si ritrova senza soldi, senza prospettive e senza affetti. Deciso a dare una svolta alla sua vita, inizia a seguire gli insegnamenti di un maestro Zen, ma senza troppa convinzione, fin quando un giorno, in uno di quei rari momenti di pura illuminazione, decide di ritirarsi sulla vetta della montagna dove sorge il monastero Zen, convinto di poter trovare il paradiso in terra. La realtà delle cose sarà ben diversa: al monastero fa caldissimo d'estate e

freddissimo d'inverno, manca qualsiasi tipo di comfort, compresi luce e acqua, e per di più Haubner dovrà seguire un addestramento tutt'altro che semplice. Ostinato nel suo proposito di diventare una persona "vera", si sforzerà di seguire gli insegnamenti Zen dando un senso più mistico e alto a ogni gesto quotidiano, compresa la pulizia delle latrine del monastero. Un libro affascinante, divertente, dissacrante, che pagina dopo pagina svela con un candore quasi imbarazzante i goffi esperimenti a cui l'autore si sottopone per apprendere la lezione Zen. Haubner apre una finestra su un mondo magico che pretende di essere normale e su un mondo normale che pretende di essere magico, con freschezza, sincerità e humor ci parla di sesso, politica, droga, aborto, amore e filosofia Zen senza mai perdere forza e grazia.

Opera di una personalità complessa – Okakura fu al contempo un grande studioso dell'Oriente, un messia autorevole e autoritario e un poeta – The Book of Tea (1906) fu scritto in inglese per un pubblico occidentale. Okakura volle spiegare i caratteri dell'orientalità attraverso il simbolo del tè. Come in un romanzo ne racconta la storia, descrivendone la cerimonia, quasi religiosa, che si dispiega in un vero e proprio rito. Rito che sancisce l'inconfutabile sottomissione del presente agli avi e al passato, manifestando nella concretezza di un evento quotidiano, e insieme atavico, l'obbedienza tipicamente giapponese all'autorità degli antenati, e la rivolta morale ed estetica contro l'occidentalizzazione che minaccia le fondamenta dell'anima giapponese più profonda. "Oriente e Occidente, come due draghi scagliati in un mare agitato, lottano invano per riconquistare il gioiello della vita... Beviamo, nel frattempo, un sorso di tè. Lo splendore del meriggio illumina i bambù, le sorgenti gorgogliano lievemente, e nella nostra teiera risuona il mormorio dei pini. Abbandoniamoci al sogno dell'effimero, lasciandoci trasportare dalla meravigliosa insensatezza delle cose."

arte rara, forza, longevità

Ferruccio Busoni e la sua scuola

Bici zen

Saggi sul buddhismo Zen

ZEN: Scopri la tua Pace Interiore

L'Urkommunismus (il luogo ideale, il luogo comune, l'utopia, il luogo puro e di origine) presiede a ogni dottrina misterica, per ciò politica, penale, sociale, finanziaria, istituzionale, aziendale, e ne detta canoni, formule, algoritmi. È il riferimento di ogni burocrazia nel suo cerimoniale sacrificale, penale. Ogni regime imbastisce, sul principio del nulla, la paura della parola, per confiscare la vita. Idealmente e realmente. Tanto "a oriente" quanto "a occidente". In questo libro si compiono l'analisi e la lettura degli scritti chiamati "fondatori", che segnano la nostra epoca, gravando, nei suoi modelli e nei suoi uffici. Ne risulta il testo della parola, nonché la novità assoluta. E si discutono qui anche le lettere di Aldo Moro, le lettere delle Brigate rosse, gli scritti di Paolo VI, di Mani pulite, la legislazione europea e italiana, gli scritti del cardinale Carlo Borromeo, di Giordano Bruno, di Eckhart, di Dante Alighieri, i Rigveda, la Bhagavad Gita, le Upanishad, l'Avesta, l'Yijing, Laozi e il Daodejing, Liezi, Zhuangzi, la Bibbia, Buddha, il Corano, Antigone, Medea, i classici della tragedia, i classici dell'epica, della lirica, della filosofia, della scienza, della logica matematica, Confucio, Mencio, Ma gci, VI Dalai Lama, Mao, Khomeyni, Gandhi, Narendra Modi, Xi Jinping.

Centouno spunti per avvicinarsi a una delle manifestazioni più enigmatiche e stimolanti del pensiero orientale. Lo zen, una pratica più che una filosofia o una dottrina, viene esplorato attraverso brevi ed esemplari racconti, che ne svelano i temi principali: la necessità di ricercare l'illuminazione attraverso l'esperienza diretta, l'insufficienza del linguaggio e della logica, il rapporto maestro-discepolo, l'attenzione per ogni singolo istante, l'amore per il paradosso. Troverete una raccolta di storie e dialoghi antichi e attuali, aneddoti tratti dal mondo del cinema, della musica e della scienza, moderni haiku e persino sms. Riflessioni contemporanee e suggestioni tradizionali che riguardano tutti gli aspetti della vita quotidiana. Un libro leggero e profondo, come la stessa disciplina zen, dalle molte voci e con un pizzico di sottile umorismo. Lorenzo Casadei è nato nel 1971. Pratica alcune arti della tradizione orientale come l'aikido, lo shodo, lo iaido e il tai-chi-chuan. Dal 2004 dirige la Collana Porte d'Oriente della CasadeiLibri. Ha scritto Gli aspetti simbolici e magici dello shodo in Shodo lo stile libero; Il gioco del Go come metafora dell'arte del giardino e del paesaggio in San Sen Sou Moku. Il giardino giapponese nella tradizione e nel mondo contemporaneo; Préhistoire et mythe antique du mont Athos e, con Mauro Bulgarelli, Lo scontro delle inciviltà. La guerra in Afghanistan. David Santoro ha vissuto in Belgio e in Giappone; traduttore e giornalista, collabora con «Alias», «Il Giornale della Musica» e Radio3. Ha pubblicato Concerto in Sol levante. Musiche e identità in Giappone; Musiche e resistenza in Giappone (in «Temperanter») e il racconto Mix: le cose vanno e non vanno, in Cuori Migranti.

Dopo aver portato in Europa il rivoluzionario Metodo Ikigai - bestseller tradotto in quarantadue lingue - Héctor García e Francesc Miralles hanno studiato e approfondito un altro antico concetto cardine della cultura giapponese. Ichigo-ichie è una parola legata al buddismo zen che affonda le sue radici nella cerimonia del tè, utilizzata per indicare un momento unico nella vita. Avere consapevolezza dell'Ichigo-ichie significa sapere che ogni esperienza che viviamo è un tesoro che non si ripeterà mai più nello stesso modo. Pertanto, se lo lasciamo trascorrere senza assaporarlo fino in fondo, l'occasione sarà perduta per sempre. È un concetto che può apparire banale ma di cui ci dimentichiamo facilmente, presi come siamo dagli impegni e dalle preoccupazioni della vita quotidiana. In un'epoca che celebra la velocità e il consumo, questo libro va controcorrente, ci esorta a sollevare il piede dall'acceleratore e a imparare a vivere concentrati nel presente, imparando ad ascoltare in primo luogo noi stessi, e poi gli altri. Per cercare la pace oltre i rumori di fondo che ci affaticano ogni giorno e rendere preziosa ogni coincidenza, apprendendo i segreti del carpe diem giapponese.

Lo zen e l'arte della corsa. Come allenarsi divertendosi in armonia con il proprio corpo maturando interiormente senza alcun limite

Monaci e mercanti, regine e avventurieri

Lo Zen E Noi

Ortho-bionomy. L'arte semplice dell'armonia psicofisica

Lo Zen e l'arte delle pulizie

Un libro che non vuol essere un manuale e che spiega in modo chiaro e semplice cosa significa trovare nel cane la chiave per vivere bene. Per l'autore, il cane, nella sua semplicità, da 2500 anni vengono tramandati in tutto il mondo come stile di vita. Un professionista cinofilo non troverà tecniche rivoluzionarie per il proprio lavoro, ma spunti per avere una visuale che trasmettere ai propri clienti umani, così come, chi pratica lo Zen, in maniera costante, troverà un felice riscontro nella bellezza della vita del cane. Il lettore avrà la piacevole percezione di una consapevolezza che nel quotidiano possa vivere bene e che, avendo un cane, tutto sarà più semplice.

Il grande Lebowski è diventato uno dei più straordinari fenomeni di culto del XXI secolo e Il vangelo secondo Lebowski, il testamento spirituale del "lama drugo", alias Oliver Benjamin Dudaismo: una guida pratica per vivere come il Drugo e trovare le risposte alle grandi domande della vita.

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} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Times New Roman'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} span.s1 {font-variant: none} Scopri la filosofia orientale dell'equilibrio spirituale Il Mushin è uno stato mentale in cui non sei trascinato dai pensieri e dai sentimenti lo stato contemplativo della mente. In altre parole sei completamente presente nel qui e nell'ora, nella non azione. Sperimentare questo stato della mente significa trovarsi liberarsi dai propri limiti e vivere la vera natura del proprio essere. Anche tu puoi farlo grazie a un particolare tipo di meditazione, la meditazione zen. Grazie ai consigli raccolti in questo strumento per entrare in armonia con te stesso, conoscerai i benefici della meditazione zen, saprai riconoscere i tuoi stati emotivi e liberarti da ansie, preoccupazioni e inutili distrazioni. Cos'è il Mushin . L'equilibrio interiore . Cos'è lo Zen . La meditazione zen e il suo uso quotidiano . Strategie per meditare . Una storia zen Perché leggere questo ebook . Per affrontare la vita con fermezza, calma ed equilibrio . Per avere strategie e indicazioni per il miglioramento di sé . Per conoscere e acquisire l'atteggiamento migliore per affrontare le sfide della vita . Per aumentare la consapevolezza del proprio potere personale A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole conoscere e usare gli insegnamenti dei maestri orientali e del buddismo . A chi vuole avanzare e migliorare la propria vita . A chi vuole conoscere e utilizzare strategie operative per una vita felice . A chi vuole scoprire e utilizzare in maniera consapevole il proprio potenziale spirituale La collana START Audio ti offre il tuo cammino di crescita personale, per conoscere, allenare ed esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Lo spirito della scoperta, dell'inizio di una nuova vita, dell'avvio di un processo di cambiamento si ritrova nella collana Start di Area51 Publishing, che raccoglie brevi saggi dal taglio pratico che ti aiutano a iniziare il tuo percorso nella vita.

Lo zen e la via del tè

Lo zen e l'arte della corsa

Lo zen e l'arte della manutenzione dello stress

Ciclismo urbano come meditazione

Yoga per il corpo, la mente e lo spirito

Lo Zen e la montagna. Un connubio perfetto per coloro che desiderano compiere un percorso di raccoglimento interiore, di meditazione, di ricerca di se stessi e del proprio equilibrio. Le pagine scritte da Stefano Del Nero mostrano l'evoluzione di un incontro, in forma dialogica, tra un allievo di nome Nhion e il suo maestro, un uomo che ha un'esperienza di vita profonda e una saggezza superiore. Il loro percorso, che non è solo a senso unico, inizia alle pendici di una montagna e attraversa vari sentieri, alcuni più impervi, altri più agevoli. Le risposte che il Maestro offre al suo allievo non sono verità chiuse, precostituite, ma in divenire, e rappresentano la forma più nobile per accrescere la propria consapevolezza interiore. Nello Zen, che deriva dal buddismo, il praticante cerca il significato profondo e intrinseco di ogni cosa tendendo verso la propria illuminazione. La montagna, con le sue asperità, necessita di sforzo psicofisico, di un'anima sempre vigile. È così che lontano dal caos delle città, in luoghi dove riecheggiano solo i suoni molteplici della natura, l'uomo è in grado di riflettere sul valore dell'esperienza, sul dolore, sull'essere illuminato, sulla giusta dimensione, sul rispetto e su tante altre idee e pratiche di vita che possono mutare in senso positivo la sua capacità di vivere serenamente il rapporto con gli altri e con l'universo intero. Stefano Del Nero nasce a Roma il 27 marzo 1969. Per lavoro si trasferisce in Alto Adige dove, militare, è un istruttore di alpinismo e sci. Nello stesso tempo insegna karate e si laurea in psicologia, frequentando il corso triennale all'Università Padova e terminando il corso magistrale a Trento. La sua passione per la montagna, per la psicologia e le arti marziali trova una naturale sintesi nel libro: lo Zen e la montagna. Uno scritto, di genere epittico, che si svolge attraverso la tradizione del dialogo con storie, aneddoti e riflessioni tratte dalle sue esperienze e i suoi studi. Nel 2007 ha pubblicato il suo primo libro dal titolo: Ura - il karate invisibile. Nel 2015 partecipa al concorso "Premio Claudia Augusta", a Bolzano, con la sua tesi di laurea triennale di tipo psicologico-antropologico dal titolo: Il fenomeno dei krampus – funzioni psicologiche, economiche e sociali.

Il corso della storia del tè, come simbolo culturale e come bevanda, parte in epoche antichissime da remote montagne cinesi per perdersi nelle steppe mongoliche e solcare poi le acque di fiumi e oceani; il tè finisce così nelle mani di avventurieri o nelle navi dei mercanti, e lo si trova nella capanna di un monaco eremita come in un ricco salotto borghese. Linda Reali ci conduce lungo le tante rotte che dall'Asia fino all'odierna Europa hanno portato il tè a diventare il protagonista di una storia che interessa le epoche e i ceti più diversi. Il viaggio inizia dalla Cina ai suoi albori, quando il leggendario imperatore Shen Nong scopre il tè. La bevanda accompagna la storia della Cina imperiale e conquista anche i paesi dell'area, primo fra tutti il Giappone. Qui il tè viene sublimato in filosofia e arte, ma usato anche come strumento di potere e controllo sociale. Si diffonde presto in Tibet, Persia, Arabia e Russia lungo le Vie carovaniere e la fitta rete di canali che attraversa il Celeste impero come una linfa vitale. Essenza della spiritualità nel mondo orientale, il tè diventa il protagonista dei salotti aristocratici del XVII secolo e poi di quelli borghesi del secolo successivo, fino a divenire di uso comune in Gran Bretagna, Olanda e Germania, mentre i paesi mediterranei continuano a preferire il caffè e la cioccolata. Con il suo arrivo in Europa, il tè si veste dello sfarzo delle porcellane finissime e delle preziose scatole che custodiscono come gioielli le foglie di tè provenienti dalla Cina. Un libro per scoprire aneddoti e segreti, curiosità poco note, fino ad arrivare alle più recenti sfide commerciali e ambientali cui il tè non sfugge nel nostro mondo globalizzato. Linda Reali, oltre a raccontarci le vicende affascinanti che nei secoli hanno fatto la fortuna del tè, suggerisce ai consumatori di oggi possibili scenari futuri per una bevanda che non ha mai smesso di espandere i propri confini.

Che colore ha il vento?

Metodo globale di autodifesa

Zen Shiatsu E Terapie Orientali

Kyudo. L'essenza e la pratica dell'arcieria giapponese

Dieci Storie Zen