

LEONARDO
VITTORIO
ARENA



LA VIA
DEL RISVEGLIO
MANUALE DI MEDITAZIONE

BUR
Rizzoli

LEONARDO VITTORIO ARENA

LA VIA
DEL RISVEGLIO

MANUALE DI MEDITAZIONE

BUR
Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-09623-2

Prima edizione BUR settembre 2017

Realizzazione editoriale: Librofficina, Roma

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

LA VIA
DEL RISVEGLIO

Alla memoria di mia moglie

Sommario

Prefazione	13
Teoria. Prima di premere il pulsante	
1. Come arrivo alla meditazione	19
Esperienze giovanili	19
Meditazione di gruppo	20
Meditazione, lezioni, conferenze	22
Musica e meditazione	23
Conclusioni	24
2. Meditazione e filosofia	25
Noi al centro del mondo	25
L'esperienza dei sensi	25
Intuizioni fenomenologiche	26
Un'istantanea sul mondo	28
Il monologo interiore	28
La descrizione e il pilota automatico	29
Il senso della vita	30
Conclusioni	31

3. L'equipaggiamento ideale	33
Il viaggio inizia dal primo passo	33
La bellezza della non azione	34
La nostra parte migliore	37
Aspettativa <i>vs</i> accettazione	38
Nutrire il non pensiero	39
Conclusioni	41
4. La pratica buddhista della mindfulness	43
Tecniche di meditazione	43
L'esperienza del Buddha	44
Una filosofia del corpo	46
Osservare le sensazioni	49
Affrontare il conflitto	51
Ostacoli e resistenze	51
Conclusioni	53
5. Lo Zen e i koan	55
Il buddhismo Zen	55
Coltivare il mantra	60
Fondersi con il mantra	62
Conclusioni	64
6. Gurdjieff maestro sufi	65
Ricordare se stessi	65
Svegliarsi dal sonno	72
La musica oggettiva	74
Spunti sufi	75
Conclusioni	76

Pratica. Premere il pulsante della coscienza

7. Meditazione di gruppo	81
Una seduta	81
Osservazioni	87
Conclusioni	101
8. FAQ sulla meditazione	103
9. Meditazioni tematiche	114
Essere la montagna	115
<i>Le impressioni del gruppo</i>	119
Diventare una pianta	121
Guardarsi le mani	124
Suoni e rumori	127
Affrontare l'incubo	130
Parla il nemico interno	131
Dubbi e incertezze	132
Guardare le emozioni	133
Meditare camminando	136
10. Meditazione per problemi	142
Attenzione al dolore	143
Disturbi di concentrazione e apprendimento	146
<i>Osservazioni</i>	152
Meditazione e depressione	155
Angoscia e psicosi	158
Cancro dello spirito	160