



Luca Gonzatto

CHI SI FERMA È PERDUTO ~~SI RITROVA~~



Il metodo semplice e divertente
per meditare dai 3 ai 13 minuti al giorno
E NON DIVENTARE UN GURU

Prefazione di Daniel Lumera

BUR
Rizzoli

Luca Gonzatto

**CHI SI FERMA
È ~~PERDUTO~~
SI RITROVA**

Il metodo semplice e divertente
per meditare dai 3 ai 13 minuti al giorno
E NON DIVENTARE UN GURU

Prefazione di Daniel Lumerà

Il paragrafo *L'ansia come bussola per tornare a casa* (p. 77) è di Diletta Marabini, psicologa clinica e cofondatrice della community My Life Design Academy. Il paragrafo *Terza strategia: fai che la pratica sia il tuo rito* (p. 281) è di Laura Sofia Carriolato, autrice, praticante di sciamanesimo e facilitatrice di consapevolezza femminile, creatrice degli Antichi Misteri Femminili e cofondatrice di Vidyanam. Il paragrafo *Come meditare se hai dei figli piccoli* (p. 330) è di Valeria Pompili, pedagogista, counselor, formatrice e mentor My Life Design.

Publicato per

BUR
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19042-8

Prima edizione BUR Gatti Blu: gennaio 2025

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @rizzolilibri

 @rizzolilibri

**CHI SI FERMA
È PERDUTO**
SI RITROVA

*A chi ha il coraggio
di essere imperfetto.*

INDICE

Prefazione

Un viaggio di scoperta, di *Daniel Lumer* 11

Introduzione

Cominciamo dall'origine 15

1. Uscire dalla ruota del criceto 31

2. Facciamo chiarezza sulla meditazione 95

3. Inizia la pratica: la tecnica e il programma 141

4. Gestire la mente, i pensieri e le emozioni 185

5. I doni dell'imperfezione 237

6. Allenarsi alla costanza 263

7. Tattiche di sopravvivenza nella pratica (e non solo) 325

Conclusioni

La felicità è sopravvalutata 345

Ringraziamenti 359

Bibliografia e sitografia 365

Strumenti utili 377

Il Lumera Institute

Questo libro è riconosciuto dal comitato etico e scientifico del Lumera Institute, uno spazio dedicato alla ricerca, al servizio, alla consapevolezza e alla realizzazione di sé, fondato da Daniel Lumera. La “lumera” rappresenta la luce che ciascuno di noi si porta dentro, il dono che racchiude il proposito e il significato più profondo della sua vita, e insieme possiamo condividere questa luce con il mondo. Questa è la missione del Lumera Institute, di cui l'autore è parte fondamentale, che si esprime attraverso diversi percorsi: il Filo d'Oro, i percorsi My Life Design, il Centro L'Incontro, l'associazione La Lumera Odv e il Movimento Internazionale della Gentilezza.