

Sogni Lucidi Come I Sogni Lucidi Possono Aiutarti A Percepire In Modo Cosciente I Tuoi Sogni

Sogni lucidi. Scopri come ricordare i tuoi sogni e sognare consapevolmente Sogni lucidi Edizioni Mediterranee Sogni Lucidi Come I Sogni Lucidi Possono Aiutarti a Percepire in Modo Cosciente I Tuoi Sogni 1250.234

"Una guida alla consapevolezza ed alla cura di sé, attraverso un sentiero che passa dall'alimentazione all'uso delle erbe, dall'attività fisica al respiro consapevole, dalla malattia alla guarigione, dalla sessualità sacra alla meditazione, per giungere alla comprensione del significato della realizzazione nella propria vita.

La scoperta di una piccola piramide di pietra, trovata durante uno degli scavi effettuati negli anni Sessanta, nei pressi del tempio di Edfu in Egitto, si rivela il punto di partenza di un progetto segreto che si svolge in una Torino esoterica posta al vertice dei triangoli di magia bianca e magia nera. L'aura magico-esoterica della città fa da sfondo ad una vicenda in cui si scontrano le forze del bene e del male, rappresentate simbolicamente dall'antica lotta tra Horus e Seth descritta nella mitologia egiziana. Eleonora e Mattia si consacrano al progetto giungendo giorno dopo giorno a nuove visioni, nuove illuminazioni. L'occhio di Horus rappresenta così l'inizio di un percorso iniziatico che porta l'uomo alla ricerca del Vero Amore.

Sogni lucidi: come i sogni lucidi possono aiutarti a percepire in modo cosciente i tuoi sogni Tramite preziosi consigli imparerai a poter provocare, controllare e manovrare i sogni lucidi Ti sei già ritrovato in sogni che sembrano più realistici di altri? Hai già provato l'esperienza di essere cosciente di sognare all'interno di un sogno? Vuoi scoprire in che modo gestire i tuoi sogni e muoverli nella direzione da te desiderata? Allora questo libro ci fa per te. In esso troverai tutte le risposte alle tue domande riguardo i sogni lucidi, conosciuti anche con il nome di sogni vividi. Imparerai a conoscere cosa sono i sogni lucidi, in che modo si differenziano da quelli normali, come gestirli e manovrarli con consapevolezza. Ti verranno forniti anche degli esercizi che ti aiuteranno a controllare le diverse fasi dell'esser cosciente e a riconoscere i confini tra un'esperienza extracorporea e un sogno lucido. Rimarrai veramente stupito nello scoprire di cui capace il tuo spirito quando dispone degli strumenti adatti e impara a farne uso. Frase dopo frase, imparerai anche a conoscere le connessioni tra i diversi livelli di consapevolezza e le interazioni tra le fasi del sonno e del sogno, che per la maggior parte delle volte sperimenti in modo inconscio. Se prenderai a cuore ciò che questa opera ha in serbo per te, allora, oltre a maturare e crescere spiritualmente ti si apriranno prospettive del tutto nuove. Lasciati rapire da un mondo pieno di nuove possibilità! Grazie a questo utile manuale imparerai a... ..poter controllare meglio la tua coscienza e il tuo inconscio. ... beneficiare dei risultati della ricerca scientifica in materia. ... sperimentare gli esercizi capaci di causare i sogni lucidi.. ... conoscere la differenza tra un sogno lucido, un viaggio astrale e un sogno normale ... scoprire i vantaggi racchiusi in un sogno vivido e se comporta dei rischi ... e molto, molto altro ancora! Non indugiare ancora a lungo, segui adesso i consigli racchiusi in questo libro e inizia il viaggio nelle profondità della tua coscienza.

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'è 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 è e come funziona il sogno lucido e soprattutto conoscerai i molti benefici che la sua pratica porterà nella tua vita. Il libro è 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 lucidità, 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 può aiutare con la creatività, ti permette di affinare la capacità di risolvere problemi e conflitti personali, ti può aiutare a migliorare le performance, recuperare e aumentare la tua energia. Imparerai a usare il sogno lucido per vivere in anteprima situazioni particolarmente importanti per te, come un colloquio di lavoro o una performance sportiva.

Imparare a interpretare i sogni significa imparare a conoscere se stessi. I sogni sono un messaggio dell'inconscio che più del nostro sentire ci fornisce gli elementi guida nelle scelte spesso problematiche della vita. Con l'aiuto degli esempi in appendice e della scheda guida, inclusa nel presente testo, ognuno può creare i suoi simboli che saranno la chiave per interpretare con facilità i propri sogni e procedere serenamente nel proprio cammino.

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 Lucrezia 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 la visione più recente sulla struttura della mente, elaborata da Fabio Norcia partendo dalle sue ricerche di oltre quaranta anni nel campo delle neuroscienze. È convinzione dell'Autore che sia necessario conoscere come funziona la mente e in particolare l'Anima in essa contenuta, per potere migliorare il nostro equilibrio psicofisico e raggiungere quella che lui chiama "estasi vera o meditazione continua", porta magica di accesso alla felicità. Migliorare il rapporto con noi stessi è il primo passo necessario per cambiare e salvare il mondo. Nella prima parte del libro l'autore spiega la struttura della psiche, il suo funzionamento e i suoi malesseri, nella seconda parte la tecnica per raggiungere l'equilibrio mentale, l'estasi vera e la felicità.

Che cosa sono veramente i sogni? E perché sogniamo? La nota psicoterapeuta junghiana Verena Kast esamina il

fenomeno onirico dalla prospettiva delle moderne neuroscienze e della psicologia di Carl Gustav Jung. Usando numerosi esempi tratti da casi reali, l'autrice dimostra che quando ci interessiamo attivamente ai nostri sogni possiamo comprenderci meglio. «Il confronto con la materia onirica è una pratica affascinante e ricca di sorprese per chiunque voglia entrare più in contatto con se stesso», afferma Kast. «Spesso i sogni ci mostrano anche come siamo, e non solo come ci piacerebbe essere; per così dire, essi ci rimettono a posto dall'interno, così che possiamo presentarci alla vita rimessi a nuovo».

In laboratorio incontrano anche virtuosi della musica, savant matematici, la cui genialità è comparsa all'improvviso dopo una botta in testa, e sinesteti i cui sensi consentono di vedere i numeri come colori, percepire la musica come sensazione? sica e addirittura ascoltare i volti. A dirla tutta, Brogaard stessa è affetta da una curiosa forma di sinestesia che un giorno le ha salvato la vita. Tuttavia, per quanto straordinarie, queste capacità non sono misteriose. Il cervello elabora continuamente un'enorme quantità di informazioni al di fuori dalla coscienza. Quello che accomuna tutti questi individui è il fatto di essere riusciti ad accedere a questa capacità di elaborazione a livello conscio, attraverso l'esercizio, un incidente, un disturbo neurologico o altre circostanze più bizzarre. Nella Mente superumana Brogaard e Marlow ci accompagnano a scoprire le vite e i cervelli di questi geni – savant, virtuosi e una gran varietà di persone normali che hanno acquisito talenti davvero speciali – per mostrarci che capacità mentali superiori, come l'orecchio assoluto, calcoli eseguiti alla velocità della luce e creatività senza briglie non sono un dono riservato a pochi fortunati. Si tratta invece probabilmente di qualcosa di più vicino a una tendenza innata che dorme dentro di noi. Pieno di dati scientifici? ci affascinanti e di promesse entusiasmanti, La mente superumana svela le basi neurologiche di capacità straordinarie, mostrandoci come risvegliare il genio che è dentro di noi.

Negli antichi testi della letteratura sacra indiana il mondo della Realtà è conosciuto come Vaikuntha. Non luogo ma logos, dimensione oltre il tempo e lo spazio, coincide con la più intima consapevolezza della nostra natura immateriale, immortale, colma d'amore e di felicità. Vaikuntha non si può sognare ad occhi chiusi senza desiderarla ardentemente ad occhi aperti, e quando ardentemente la si desidera, essa si manifesta anche nell'esperienza di questo mondo. Molti di noi si sentono irresistibilmente attratti da Vaikuntha, come se la conoscessimo, anche se da tempo immemorabile ci siamo così tanto allontanati da questa nostra naturale dimora, la nostra dimensione spirituale in cui possiamo soddisfare ogni desiderio, da non ricordarla più. Tuttavia, anche quando non ne siamo consapevoli, la sogniamo. Come accade ad un raggio di luce che si rifrange in un prisma, Vaikuntha, passando attraverso lo spettro della nostra psiche, acquisisce forme improprie, spesso lontanissime dalla sua essenza. Ma il ricercatore spirituale, anche se dovrà superare innumerevoli ostacoli, tenderà sempre a riconquistare il suo stato primigenio di felicità che eternamente lo attende.

“L'alta montagna ha le qualità del Nirvana”, così recita l'antico testo buddista Milindapanha nel quale la scalata alla vetta di una montagna viene paragonata all'indescrivibile processo spirituale che porta al raggiungimento della liberazione. Del resto era l'asceta e poeta tibetano Milarepa a sostenere nei suoi canti che: “Quando volgo lo sguardo alla cima delle montagne, la perfetta contemplazione si fissa nella coscienza e più non temo i continui divagamenti del pensare sofisticato”. In questo affascinante volume Domenico Rudatis racconta le sue originali esperienze esoterico-alpinistiche, in cui l'ascesa “esteriore” va di pari passo con quella “interiore” in un autentico approccio mistico alla montagna. L'interpretazione esoterica dell'alpinismo risiede nel saper ottenere molto di più del record sportivo: è la trascendenza dello sforzo, dell'atto di pura potenza che si eleva e diventa arbitrio, libertà e gioco.

Nessuno può affermare con certezza che oltre la vita fisica, oltre il mondo materiale, ci sia solo il nulla, potrebbe esistere qualcosa che prescinde dall'osservatore fisico. Su quest'argomento ognuno può esporre le proprie tesi, certo che nessuno potrà confutarle se non adducendo dogmi e atti di fede religiosa. Nelle pagine di questo libro noi proveremo a indagare la verità cercando di seguire solamente quel sapere obiettivo che si presenta alla mente profonda. Diciamo allora che per l'individuo comune, dopo la morte fisica, possono sussistere altre ipotesi, oltre a quella proposta da Epicuro. Una di queste ipotesi prevede l'eterno ritorno nella sua unica e immutabile esistenza, che tuttavia, senza la conservazione della memoria, sarà sempre un'esperienza vissuta come fosse la prima e l'unica. La seconda ipotesi prevede, senza peraltro necessariamente annullare la prima, il ciclo delle reincarnazioni, che potrebbe anche ripetersi qualora l'eterno ritorno del mondo materiale dovesse replicarsi immutato. La terza ipotesi prevede invece che dopo la morte ci sia ad attenderci il nulla. E qui ci fermiamo, perché descrivere altre ipotesi, con pittoreschi paradisi o inferni, non è lo scopo di questo lavoro. Lo scopo del nostro lavoro è invece quello di scoprire, delineare e se possibile attuare, la quarta via; una quarta via che potrebbe essere vista come l'alternativa alle tre ipotesi sopra accennate. Nel formulare una quarta via, non possiamo sottrarci all'analisi obiettiva della storia, perché il percorso, almeno all'inizio della ricerca, è obbligato; perché tra le righe dei miti, dei libri sacri, delle pagine della storia antica, possono nascondersi preziosi indizi o insegnamenti che sarebbe un imperdonabile errore non considerare. Nella prima parte del libro conosceremo gli dei antropomorfi e i loro nomi maggiormente noti; più avanti, ci accorgeremo invece che quegli stessi nomi definiscono i domini che influenzano e attirano gli esseri umani. Infine, getteremo uno sguardo particolare dentro noi stessi, sull'uomo e sul primo passo che dovrebbe compiere per iniziare il cammino sulla via del risveglio. "Nelle Scritture si parla di battaglie celesti, che gli stessi profeti indicano come devastanti. Si narra di una guerra per il trono dei Cieli alla fine della quale il perdente, Lucifero, fu scaraventato nell'abisso Lucifero per contrasto inventò la morte e la paura. Fu quella la sua opera omnia, la sua più grande intuizione e al tempo stesso fu la sua migliore strategia per dominare il neonato genere umano.." "...Così il vecchio Dio, per dare dimora al proprio popolo, creò il mondo materiale. Una Creazione Minore però, perché fu realizzata all'interno di qualcosa che già esisteva... Fu dunque luce. Poi nacque l'uomo ... e infine, giunse Paura e con lei venne anche Morte..." "Quando c'è la morte non c'è più l'io e quando c'è l'io non c'è la morte " Epicuro

La pratica del sogno lucido nasce circa nell'ottavo secolo e appartiene alla tradizione orientale del buddhismo tibetano. La diffusione delle tecniche che lo riguardano arriva fino ai giorni nostri, oggi sono infatti oggetto di intenso studio e perfezionamento. Gran parte della letteratura odierna in materia di psicologia cognitiva riguarda l'induzione di sogni lucidi e viaggi astrali. In questo contesto l'ebook di Enrico Sigurtà rappresenta un esempio valido di perfezionamento delle tecniche di induzione di sogni lucidi e viaggi astrali, con lo scopo di attivare una crescita personale volta al benessere psicologico. Dopo tre anni di esperimenti e studi approfonditi nasce dunque questo ebook, con tutta la strumentazione per predisporre la mente al controllo dell'inconscio, al fine di ottenere tangibili miglioramenti dal punto di vista caratteriale e comportamentale.

Spazi Riflessivi in Passeggeri Notturmi è un testo innovativo e versatile per l'insegnamento dell'italiano tramite riflessioni ed

elaborazioni su questioni sociali emerse dalla lettura di Passeggeri notturni, racconti brevi di Gianrico Carofiglio. Il testo, indicato per un livello intermedio-avanzato, propone una vasta gamma di esercizi grammaticali contestualizzati e attività interdisciplinari che confrontano letterature e arti diverse e affrontano discussioni socio-culturali.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 5.0px 0.0px; text-align: justify; font: 12.5px 'Times New Roman'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 5.0px 0.0px; text-align: justify; font: 12.5px 'Times New Roman'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 15.0px} span.s1 {font-kerning: none} Quando ho iniziato a insegnare al pubblico le mie scoperte, non pensavo che così tante persone sarebbero intervenute per segnalare che "non sognano", "non hanno mai sognato" o "ormai non sognano più da anni", "ricordano i loro sogni solo ogni tanto o quando fanno degli incubi". Sono loro che mi hanno fatto capire che i miei insegnamenti mancavano di informazioni per aiutare coloro che non sognano a sbloccare le loro capacità oniriche affinché anche loro potessero godere di tutti i benefici dei sogni. In questo libro scritto per tutte le persone che non hanno mai avuto o che hanno perso la capacità di ricordare i sogni, spiego cosa blocca il ricordo dei sogni e come superare questi blocchi in modo naturale. Le persone che ricordano bene i propri sogni hanno un grande vantaggio sugli altri nella vita quotidiana, poiché hanno accesso a molte più informazioni e poiché possono, grazie ai sogni, svilupparsi personalmente in modo più veloce. È possibile fare molte cose attraverso i sogni. Ad esempio: ritrovare un oggetto perso; avere notizie di persone scomparse, lontane o in coma; vedere il futuro; essere avvisati prima che si verifichino dei disastri naturali o degli incidenti; comunicare con i bambini non ancora nati; gestire meglio la salute fisica ed energetica; essere guidati nella propria carriera; o nella ricerca dell'amore. Programma di Dormire Bene Sognare Meglio Come Dominare i tuoi Sogni e Migliorare la Qualità del Riposo COME RIUSCIRE A DORMIRE MEGLIO Come viene considerato il sonno nella cultura occidentale. Come dominare i fattori inconsueti per rilassare mente e corpo. Conoscere i vantaggi di un sonno profondo. Come sfatare per sempre il mito delle otto ore. COME ELIMINARE L'INSONNIA AIUTANDOSI CON L'AUTOIPNOSI Come padroneggiare lo stato Alpha. Imparare le tecniche di respirazione che garantiscono un rilassamento fisico ottimale. Come allontanare i pensieri negativi che causano gli episodi di insonnia. In che modo registrare una personale sessione di autoipnosi. COME SCONFIGGERE DEFINITIVAMENTE L'INSONNIA Come riuscire a individuare le vere cause dell'insonnia. Come sfruttare l'alimentazione appropriata per garantirsi un riposo sereno. Come rendere l'acqua e l'esercizio fisico alleati preziosi. Come creare un ambiente confortevole per favorire lo stato di rilassamento. COME RIUSCIRE A SENTIRSI RIPOSATI PUR RIDUCENDO LE ORE DI SONNO Come sperimentare i benefici legati al sonno bifasico. In che modo individuare le fasi di sonno profondo. Imparare a lavorare sul proprio orologio biologico per modificare i ritmi sonno-veglia. Come regolare i livelli di melatonina e allenare il fisico al riposo. QUALI SONO I SEGRETI PER INFLUENZARE I SOGNI Comprendere la funzionalità e la genesi delle elaborazioni inconse. Quali sono gli atteggiamenti corporei che riescono a renderci più costruttivi. Come riuscire a gestire le proprie emozioni dando maggiore risalto a quelle positive. Come migliorare la qualità dei sogni avvalendosi di stimoli visivi e uditivi esterni. COSA SONO I SOGNI LUCIDI E QUALI BENEFICI POSSONO GARANTIRE Come abbracciare una forma di scetticismo potenziante. Come godere appieno del benessere che i sogni lucidi ci garantiscono. In che modo vivere i sogni lucidi senza per questo estraniarsi dalla realtà circostante. Come sfruttare i sogni lucidi in modo costruttivo. COME PROCURARSI SOGNI LUCIDI Scoprire i segreti e le potenzialità delle fasi ipnagogica e ipnopompica. In che modo padroneggiare la tecnica della scala. Come accedere ai sogni lucidi aiutandosi con l'autoipnosi. QUALI SONO I RISULTATI CHE SI OTTENGONO GRAZIE AI SOGNI LUCIDI Come prolungare al massimo la durata dei sogni lucidi. Come scoprire se ci si trova in un sogno grazie alla procedura delle tre domande. Come utilizzare l'emisfero razionale con la tecnica del Ponte Logico. Come vivere emozioni più intense all'interno dei sogni lucidi.

Segreti per avere sogni coscienti in cui puoi controllare le tue fantasie. Ti piacerebbe essere il padrone delle tue fantasie, esplorare il tuo subconscio in modo lucido? Con questa guida avrete a vostra disposizione una serie di consigli ed esercizi per poter controllare i vostri sogni in modo consapevole. Analizziamo le principali caratteristiche dei sogni coscienti affinché anche voi possiate averli in modo semplice seguendo le nostre istruzioni. In questa guida di consigli troverete le seguenti informazioni: Cosa sono i sogni lucidi? Si può controllare ciò che si sogna? Indurre sogni lucidi Come manipolare la tua mente per avere sogni lucidi Come raggiungere i sogni lucidi Raggiungere e ottenere sogni lucidi Trucchi per indurre la manifestazione dei sogni lucidi Controllare ciò che accade nei vostri sogni Cambia il corso dei tuoi sogni La storia e il progresso del sogno lucido Come sognare con volontà L'opportunità che il sogno lucido offre Scoprire come lavorare la mente inconscia Suggestioni per il sogno lucido I tipi di sogno lucido che esistono Gli alimenti che si possono usare come agenti sognanti I vantaggi di controllare i tuoi sogni I pericoli del sogno lucido Tecniche astrali per il sogno lucido In Neonirico siamo esperti nell'interpretazione dei sogni e nel mondo dei sogni. La nostra comunità ha migliaia di interpretazioni dei sogni con cui puoi trovare un significato al di là del superficiale nei tuoi sogni. Potete trovare informazioni correlate su neonirico.com e un dizionario completo dei sogni con più di 3.000 significati. Lo scrittore affronta un argomento molto delicato e dibattuto come l'alimentazione e la prevenzione delle malattie. Si è dedicato a un'imponente ricerca su argomenti quali salute e longevità. Questo libro è frutto di questo lavoro, ove sono esposte le verità che nessuno vuole raccontarti, affrontando con una chiave rivoluzionaria il problema delle malattie degenerative, della vecchiaia e trovando soluzioni per giungere a un'inaspettata longevità. Un argomento che per essere sufficientemente esaustivo occorrerebbero migliaia di pagine o raccolta di libri. Si tratta di un'essenziale sintesi di quanto la nostra civiltà può fare per prevenire le malattie e vivere al più lungo possibile seguendo semplicissime abitudini alimentari e comportamentali. La medicina ufficiale non ha avuto ancora il coraggio di affrontare e risolvere questo tema cruciale della longevità, negando molti di noi che possano vivere bene oltre 100 anni seguendo una particolare disciplina alimentare e comportamentale. Esiste veramente un orologio biologico incontrovertibile nell'uomo o sono gli stili di vita errati ad accelerare il corso delle lancette? 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.

Quando ci ritroviamo in posti che non conosciamo, poniamo a noi stessi delle domande ove cerchiamo delle risposte. Così Ian, ritrovandosi in un luogo completamente sconosciuto realizza un viaggio attraverso la sua mente nel tentativo di riprendere possesso di sé, del suo ieri, del suo oggi, del suo domani. Sarà diviso tra il desiderio di una giovane ragazza, Annie, e la voglia di scoprire una realtà apparentemente fantasiosa che prende un nome tutto particolare e dal significato nascosto. Si è sempre così, in contraddizione con la parte più intima di noi, con le nostre voglie e le nostre paure, cercare quella parte più completa risulta una delle più grandi battaglie che affrontiamo ogni giorno. Aprire la propria mente a un qualcosa che va oltre gli schemi che poi non è nient'altro che essere se stessi. L'amore è il risultato di un

qualcosa d'irrazionale, ed è appunto nella sua mancanza di razionalità che si alimentano le storie con cui intrecciamo la nostra vita. 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 differenze di 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.

2000.1425

«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 è il sonno, costante compagno dell'umanità, transitorio e pervaso dal sogno, la cui esperienza ha incantato le diverse culture sin dagli albori della storia. Il secondo è 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 causalità 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

[Copyright: b25af1b416205127ccbd47e8ae9e900d](#)