

# Tecniche di meditazione tibetana. Un viaggio nell'immensità



<b>In commercio dal:</b>	21/11/1989
<b>Collana:</b>	Civiltà dell'Oriente
<b>Anno edizione:</b>	1989
<b>EAN:</b>	9788834009727
<b>Category:</b>	Astrologia ed esoterismo
<b>Pagine:</b>	212 p.
<b>Editore:</b>	Astrolabio Ubaldini
<b>Autore:</b>	Ngakpa Chögyam

[Tecniche di meditazione tibetana. Un viaggio nell'immensità.pdf](#)

[Tecniche di meditazione tibetana. Un viaggio nell'immensità.epub](#)

La tradizione Nyingma del buddhismo tibetano vanta origini antichissime unite a un solo requisito: la disponibilità a esplorare se stessi fino a conoscere la propria mente.

Infatti la vera meditazione non sta in visioni beatifiche, stati esaltati, illuminazioni accecanti, ma nell'umile, anonimo e soprattutto noioso lavoro su se stessi, nel sedere con noi stessi per realizzare la nostra vera natura. Ngakpa Chögyam è uno dei maestri più idonei per presentare agli occidentali queste affascinanti ma spesso oscure tradizioni spirituali. Se le barriere culturali e linguistiche hanno dato origine a un'infinità di fraintendimenti sul significato stesso di pratica e meditazione, la sua conoscenza diretta della materia, acquisita dopo lunghi ritiri solitari tra i monti del Tibet, rende il suo contributo veramente unico. Questo manuale presenta tecniche di meditazione finora insegnate soltanto nella solitudine degli eremitaggi montani, disposte in una serie progressiva di esercizi indicati sia per i principianti sia per i praticanti avanzati. Il linguaggio libero da complessità accademiche e ricco di umorismo e di aneddoti testimonia la volontà dell'autore di non convertire nessuno alla 'sua' scuola, ma di aiutarci a vivere la vita in modo più pieno, a realizzare l'immenso e gioioso potenziale del nostro essere.