

"Il risveglio dal sogno"

La grande liberazione con gli insegnamenti del Bardo

Annalisa Faliva

edizioni Tecniche Nuove

Libro 234 pagg+ cd in Mp3

INDICE del libro:

Prefazione

Introduzione

PARTE I

APPROFONDIMENTI SUL BARDO E LE SUE RADICI

Il "Bardo" e le ultime scoperte della fisica

Uno sguardo sui fondamenti della Tradizione Buddista Tibetana

L'impermanenza, Il vuoto, Lavorare sulla mente, Le forze inconse,

Il vento karmico, Il varco, La proiezione, Il sogno, La presenza mentale

PARTE II

LA MEDITAZIONE

Cos'è la meditazione, Perché meditare, Come meditare, Le tecniche, Come scegliere, La durata, Insidie e rimedi

Meditazioni e Procedure per il Riequilibrio:

Rilasciare le tensioni, Rilasciare le tensioni - mentale, La meditazione del respiro, II, III, IV

Esercitare la presenza mentale, Il corpo vuoto, Fare amicizia col vuoto, La consapevolezza nel sogno, Addormentarsi in modo consapevole, Il sogno lucido, Tonglen, Tonglen per il pianeta

PARTE III

GLI INSEGNAMENTI

Introduzione

"Non stai morendo: è solo il sogno che si rompe" di Osho

Bardo il risveglio dal sogno, *meditazione dal "Libro Tibetano dei Morti"*

Guida all'uso del CD

La meditazione del "Bardo"

"Bardo il risveglio dal sogno" per malati gravi e morenti

PARTE IV

VIVERE E MORIRE

Possiamo prepararci? Spunti per procedere, Come aiutare prima, Come aiutare dopo

Meditazioni e Approfondimenti:

Sviluppare la gentilezza, Riprendersi l'energia delle proiezioni, Dissolvere le maschere, Lasciar andare l'attaccamento, Elaborare il risentimento, Il processo del perdono, Meditazione sull'Impermanenza, Meditazione sulla Vacuità, Meditazioni con Visualizzazione, Tonglen per malati e morenti, L'ultimo pensiero, Phowa, Phowa per malati e morenti, Meditazione della dissoluzione degli elementi, Conclusioni

Indirizzi utili

Bibliografia