

## Dhammapada La Via Del Buddha

Al giorno d'oggi molti uomini e donne provano a mettere in pratica gli insegnamenti buddisti. Fermarsi, aprire la mente e riconoscere la bellezza e la gioia che ci circonda è l'obiettivo di chi desidera avere una vita più equilibrata e in pace, nonostante i molti fattori di conflittualità e di inquietudine che affollano il mondo, soprattutto occidentale. Elsa Chiesa, in questo testo imperniato sulla spiritualità più profonda, guida il lettore alla scoperta dei Brahma Vihara, quattro stati di coscienza ? l'Amorevole Gentilezza, la Compassione, la Gioia Compartecipe, l'Equanimità ? in cui possono arrivare a "dimorare" la mente e il cuore. Al di là degli esercizi personali di meditazione, necessari per coltivare quotidianamente questi stati mentali, l'autrice pone giustamente in rilievo la dimensione della relazione con gli altri. Lungi dall'essere indifferenti o estranei a ciò che ci circonda, serve trasformare i pensieri in azione, tramite le parole e i gesti, non solo per dare un semplice buon esempio, ma per diffondere un'energia positiva e provare a modificare la nostra gerarchia dei bisogni materiali e spirituali. Elsa Chiesa (1973) si forma presso la scuola di Counseling Transpersonale Mindfulness Project nel 2007. Come Mindfulness Counselor, svolge attività privata a Milano e Como. È membro dell'équipe del Centro Mindfulness Milano e del Centro Mindfulness Como. Istruttrice di protocolli Mindfulness-Based, diplomata all'Associazione Italiana Mindfulness nel 2009. Conduce protocolli M.B.S.R. (Mindfulness Based Stress Reduction), M.C.E. (Mindfulness and Compassion Experience), corsi di Mindful Eating secondo l'approccio di Jan Chozen Bays (Alimentazione Consapevole), percorsi di Mindfulness in individuale, Training di formazione in Mindfulness in età evolutiva e gruppi per bambini e adolescenti. Ha proposto formazione di

Mindfulness in azienda (Klueber Lubrication Italia s.a.s., BASF Italia s.p.a.) e promosso inoltre incontri di Mindfulness ai detenuti dell'Istituto Penitenziario San Michele di Alessandria. Per interesse personale e professionale ha approfondito negli anni la pratica e lo studio dei Brahma Vihara, qualità umane che sostengono l'essere e il campo relazionale: Benevolenza, Compassione, Gioia Compartecipe ed Equanimità; propone regolarmente seminari e workshop a tema. Praticante di meditazione Vipassana dal 2003, Chiesa ha seguito gli insegnamenti di Ven. Bhante Sujiva, Bhante Bodhidhamma, Hannes Huber, Andrea Huber, Patricia Feldman e Charles Genoud, Brother Dassana, Ven. Pemasiri, Visu Teoh. Da diversi anni collabora con il Centro di Ritiri di Meditazione "Piandeiciliegi", in provincia di Piacenza. Dal 2017 operatrice in Biomusica – BM International, diplomata a pieni voti. Studia con passione l'Arpa Tradizionale con il Maestro Fabius Constable. È membro della Celtic Harp Orchestra. In formazione in Arpaterapia con il Maestro Ludwig Conistabile.

Questo libro è rivolto a te che sei interessato al BUDDHISMO, per curiosità o perché sei interessato a praticarlo per cambiare definitivamente la tua vita, sposandone i valori fondanti di BENESSERE FISICO E SPIRITUALE. 7 PASSI NEL BUDDHISMO è stato scritto da Barbara Barone, esperta di filosofie orientali, già autrice per HOW2 Edizioni di saggi di successo su TAO, ZEN e il rapporto tra Jung e le dottrine orientali. La caratteristica fondamentale di questo libro è che è stato realizzato secondo i particolari crismi della scrittura self-help di HOW2 Edizioni, per una lettura piacevole, scorrevole, stimolante, di facile e rapida consultazione. Il presente, infatti, non è un trattato enciclopedico sul Buddhismo ma, semplicemente, un manuale divulgativo e di crescita personale sul tema. PRINCIPALI CONTENUTI DEL LIBRO . Cosa è (e cosa non è) il Buddhismo . Breve storia del Buddhismo e della vita del Buddha . Il

Buddha affronta gli interrogativi della propria vita . Alla ricerca dell'Illuminazione: accedere alla buddhità . I grandi Buddhisti moderni . Aforismi buddhisti . Concetti chiave del Buddhismo, dal Karma al Nirvana . Le Quattro Nobili Verità . Il Nobile Ottuplice Sentiero . Le 4 Nobili Verità, la pratica dell'Ottuplice Sentiero e la conoscenza della Via di Mezzo . L'importanza dell'Accettazione . Tenere sotto controllo i desideri e le altre distrazioni . Mettere in discussione . Il segreto del lasciar andare . Come utilizzare gli insegnamenti del Buddha . Conduci una vita bilanciata e in armonia . Impara ed allenare consapevolezza e meditazione . Ottieni la pace interiore con la pratica buddhista . Essere felici e soddisfatti con gli insegnamenti del buddhismo . Retta presenza mentale, discernimento e consapevolezza nella quotidianità . La natura ed i fini della meditazione . Aprirsi a ciò che è Universale ed essenziale attraverso l'Ottuplice Sentiero . Retta visione e retto pensiero . Retti moventi ed intenzioni . Una Vita etica: Retta Parola, Rette Azioni, Retto Lavoro . L'importanza di praticare il Buddhismo nella vita di tutti i giorni . L'importanza della Meditazione per ottenere calma e limpidezza: Retto sforzo e retta concentrazione . La Vita creativa spirituale . La sacralità della vita . 7 meditazioni per la propria trasformazione . App e risorse per la Meditazione PER CHI È QUESTO LIBRO . Per chi vuole scoprire la pratica del buddhismo . Per chi vuole approfondire, in modo semplice, le proprie conoscenze sul buddhismo . Per chi vuole divulgare la conoscenza del buddhismo agli altri, in modo basilare . Studenti e docenti, appassionati di filosofie orientali . Maestri di Yoga e Meditazione, per sé e per i propri allievi . Appassionati di self-help e crescita personale, in cerca di nuovi stimoli, oltre ai classici riferimenti occidentali (pensiero positivo, PNL, autostima, ecc.) . Persone curiose e affamate di conoscenza Dall'antica sapienza orientale un aiuto per la nostra vita di tutti i giorni, una raccolta di profondi

ed utili suggerimenti per affrontare le difficoltà che la nostra esistenza quotidianamente ci riserva..., secondo l'esperienza pluriennale di un medico occidentale a contatto con le tradizioni spirituali dell'Oriente. Dalla prefazione: alleviare la sofferenza umana è possibile? Sì. Esiste una quota soggettiva di sofferenza che possiamo eliminare, usando la mente nel modo giusto. Ovviamente tutti conosciamo il dolore causato dalla perdita di una persona cara o quello che deriva da un problema fisico, ma questo tipo di sofferenza è motivata e richiede trattamenti specifici che non rientrano in questo contesto. Qui si vuole prendere in considerazione la sofferenza inutile che noi stessi ci procuriamo con atteggiamenti mentali errati, che possiamo correggere. Vediamo alcuni esempi: rimuginare sul passato con risentimento o rimpianto oppure vivere ansiosamente proiettati nel futuro, vale a dire, dimentichi dell'unica realtà autentica, quella del presente, ci "trasferiamo" in una dimensione artificiale, puramente mentale, quella del passato che non c'è più o del futuro che è pura fantasia, soffrendo di conseguenza. Ancora un altro atteggiamento sbagliato: l'abitudine di valutare negativamente le proprie capacità e possibilità, per una sorta di automatismo mentale, quasi autolesionista, che condiziona e limita lo sviluppo delle proprie potenzialità. Fissarsi su pensieri ed emozioni, con il tormento che ne consegue, rappresenta un ulteriore caso di sofferenza mentale "autoindotta" in quanto, nella condizione naturale della nostra esistenza, siamo continuamente pervasi da un flusso mutevole e fugace di pensieri, sia positivi che negativi, associati alle relative emozioni, che sorgono e svaniscono spontaneamente: siamo noi che li "afferriamo" bloccandoli, aumentandone, così, la consistenza ed il peso che possono avere nella nostra vita. Facile a dirsi? Tendenze troppo radicate da superare? No, se ci alleniamo nel modo corretto e con un minimo di tenacia; del resto il raggiungimento

dell'obiettivo, in questo caso, ha un riscontro immediato in termini di riduzione della sofferenza! Tutti noi sperimenteremo stati mentali più liberi e gratificanti se porremo in atto quegli accorgimenti, qui descritti, utili per superare gli ostacoli che ci separano da una maggiore felicità. Questo libro è per tutti, indipendentemente dal credo ed orientamento culturale, e non richiede scelte di tipo religioso o filosofico; rappresenta la sintesi di conoscenze maturate, in un arco temporale di circa quarant'anni, nell'incontro tra un medico occidentale di formazione olistica ed il pensiero orientale, così come tramandato da alcuni dei suoi più prestigiosi esponenti, secondo importanti tradizioni dell'India, Tibet e Cina.

Es una colección de siete Suttas del D?gha Nik?ya. Pertenece al Canon Buddhista P?li de la secta Therav?da del Buddhismo en sus primeras etapas. El D?gha Nik?ya es uno de los textos más importantes del Canon P?li por su extensión, riqueza de ideas, amplitud con que expone las doctrinas budhistas e incluso las no-budhistas contemporáneas de Buddha; la información que nos proporciona sobre las condiciones sociales, costumbres, creencias de la época; datos históricos que suministra; tipos humanos que aparecen en sus páginas. Con respecto a las repeticiones de frases y párrafos, que constituyen una característica esencial del estilo no sólo de estos diálogos, sino del Canon P?li en general, hemos adoptado el criterio de mantenerlas todas, pues de este modo no se pierde ni el especial sabor que tienen estos textos gracias a ellas ni la lejana intención que tuvieron el Maestro y sus discípulos.

Un viatico di riflessioni, profonde ma al tempo stesso assai concrete, per affrontare il nuovo millennio.

"... Cominciai a seguire l'insegnamento del Buddha dal momento in cui capii che il vero e proprio non è una religione - una fede in una Divinità e in una relazione con Essa, comunque

articolata -, ma un umanesimo e, più concretamente, un sistema etico-psicologico che propone metodi pratici per raggiungere, qui e ora, la piena realizzazione delle proprie potenzialità benefiche. In Occidente, l'insegnamento del Buddha è stato più volte 'interpretato' in senso più o meno teistico: il Buddha come Dio o come sua rappresentazione/manifestazione. Ma quando mi resi conto che il Buddha (il Risvegliato) non pretendeva essere un Dio o un profeta, bensì esempio supremo di ciò che l'essere umano può diventare, mi dissi: "Questo sì che ha un senso: il Risvegliato insegna agli altri, come risvegliarsi". Questo testo vuole contribuire alla comprensione della natura pratica e concreta dell'insegnamento del Buddha, il cui cuore è l'esercizio meditativo. Vi sono delineate le sue caratteristiche essenziali, per offrire al lettore non specializzato un'introduzione generale, che possa incoraggiare a farne esperienza. "Nel 1972 in Sri Lanka (...) ebbi la fortuna di leggere le parole del Buddha: la spiegazione di quello che lui stesso aveva sperimentato, e di come anche altri possano arrivare alla stessa esperienza. E così scoprii la straordinaria semplicità e la profonda concretezza del sentiero di quiete e visione profonda, da lui indicato. Mi dedicai, quindi, allo studio dell'antica lingua pali e dei testi. Nel 1974 feci un corso di meditazione Vipassana con il maestro indo-birmano S.N. Goenka; questa pratica dell'insegnamento del Buddha mi convinse ad accettare la sua validità, come guida di vita, e ad impegnarmi da allora al continuativo esercizio meditativo di Vipassana. Ben sapendo che è una strada lunga, a ogni passo mi appare giusta e benefica." "Hay quien va por la vida viéndola, dejándose sorprender por la existencia". Esta obra es una aproximación laica a los fundamentos de la experiencia mística. Ayudándose de pensadores contemporáneos como Eugenio Trías, Marià Corbí o María Zambrano, la autora fundamenta el silencio de sí como peculiar vía de conocimiento y explora las formas en las que éste pueda

favorecerse. Es una invitación a adentrarse en la lucidez asombrada como núcleo de una experiencia de vida plenamente humana. Mediante la relectura (y el redescubrimiento) de los maestros del camino interior -exploradores del conocimiento silencioso-, se pondrá en evidencia la práctica de un peculiar esfuerzo de desegocentración como medio de sutilización de las capacidades humanas. La exploración de La nube del no-saber, del Bhagavad Gîta, o de las obras de Maestro Eckhart, Rûmî, Al-Yîlî, Lanfranchi, Juan de la Cruz, Teresa de Jesús, Nisargadatta Maharaj o Yoka Daishi entre otros, nos acerca a unas lecciones de vida que, nacidas de la experiencia mística, dejarán al descubierto la aportación propia e insustituible de ese rico legado.

Fundamentos de la vía media es quizá el texto más importante de la historia de la filosofía budista. Comentado, alabado y rebatido durante casi dos milenios, su aparición dio lugar a una de las corrientes especulativas más prestigiosas de la rica tradición sánscrita: la escuela medianista o de la vía media (madhyamaka). Su autor, Nagarjuna (ca. siglo II-III), es el pensador indio más estudiado por los especialistas modernos, y Karl Jaspers lo incluyó entre las grandes figuras de la filosofía universal. A pesar de su biografía ignota, se sabe que Nagarjuna fue un filósofo de la India que imaginó todas las cosas vacías y que, además, tuvo el valor de reconocer que ese mismo pensamiento era a su vez vacío. El cultivo de la vacuidad, propia de los adeptos a la escuela madhyamaka, no es un logro fácil ni un producto trivial. En él se cifra la posibilidad del despertar. Ver el mundo vacío requiere de todo un entrenamiento y de la adopción de una determinada forma de vida. El esfuerzo intelectual deconstructivo debe ser compensado por un esfuerzo emocional asociativo: la compasión hacia todos los seres. Estas dos herramientas, vacuidad y perfección moral, son las que

## Acces PDF Dhammapada La Via Del Buddha

construyen el pabellón vacío desde el cual el buda en formación (o bodhisattva) contempla y actúa en el mundo. Ese lugar está en la imaginación y no queda lejos de esa realización que los budistas llaman nirvana.

Il Dhammapada, detto anche percorso del Dharma, è un testo del Canone buddhista che si trova anche in quello cinese e tibetano. E' formato da 423 versetti raccolti in 26 capitoli. Si dice che sia stato realmente pronunciato da Gautama Buddha. Il Dhammapada – ossia “La Giusta Via”, non può essere considerato un libro solo religioso. La parola “dio”, non è mai presente, tuttavia non si tratta nemmeno di un testo “filosofico” o agnostico. Possiamo catalogarlo piuttosto come un saggio di cura e guarigione, per il suo messaggio finalizzato alla redenzione e all’armonia del corpo e dell’anima degli esseri viventi proprio nel loro viaggio terreno, durante la loro vita che così si carica di valore e unicità. La “Giusta Via” non esplora e non tenta di spiegare dogmi, piuttosto suggerisce uno stile di vita. Le parole che Siddharta usa, sono leggere, rispettose, sincere, benevole, equilibrate, perfettamente consone alle leggi del taoismo che dicono: “Se parli del tao, non è il vero tao”; nella nostra cultura possono essere lette in questo modo: “Se parli di dio, non è il vero dio”. Dhammapada – La via del Buddha è disponibile anche in versione audioBook.

Esta es la obra de un ingeniero aeronáutico que nos invita a viajar, la rica reflexión de un hombre racionalista que busca más allá de los convencionalismos culturales para encontrar la sabiduría que se esconde en los símbolos y alimenta la larga trayectoria del desarrollo humano.?? En el libro de Faustino Merchán, la Masonería, esa fantasía que desnuda al hombre para vestirlo de nuevo con los mejores trajes a través de su instrucción, se exhibe tan descarada e indiscreta como la inteligente discreción que ella misma permite. Faustino



Merchán no habla del pinchazo colérico del heroinómano, ni de un jazz frío en la noche neoyorquina, pero sí habla de una luz y un amanecer que la carne experimenta cuando el pensamiento se detiene en los logros del hombre que se compromete con su época.

Trembling and quivering is the mind, Difficult to guard and hard to restrain. The person of wisdom sets it straight, As a fletcher does an arrow. The Dhammapada introduced the actual utterances of the Buddha nearly twenty-five hundred years ago, when the master teacher emerged from his long silence to illuminate for his followers the substance of humankind's deepest and most abiding concerns.

The nature of the self, the value of relationships, the importance of moment-to-moment awareness, the destructiveness of anger, the suffering that attends attachment, the ambiguity of the earth's beauty, the inevitability of aging, the certainty of death—these dilemmas preoccupy us today as they did centuries ago. No other spiritual texts speak about them more clearly and profoundly than does the Dhammapada. In this elegant new translation, Sanskrit scholar Glenn Wallis has exclusively referred to and quoted from the canonical suttas—the presumed earliest discourses of the Buddha—to bring us the heartwood of Buddhism, words as compelling today as when the Buddha first spoke them. On violence: All tremble before violence./ All fear death./ Having done the same yourself,/ you should neither harm nor kill. On ignorance: An uninstructed person/ ages like an

ox,/ his bulk increases,/ his insight does not. On skillfulness: A person is not skilled/ just because he talks a lot./ Peaceful, friendly, secure—/ that one is called “skilled.” In 423 verses gathered by subject into chapters, the editor offers us a distillation of core Buddhist teachings that constitutes a prescription for enlightened living, even in the twenty-first century. He also includes a brilliantly informative guide to the verses—a chapter-by-chapter explication that greatly enhances our understanding of them. The text, at every turn, points to practical applications that lead to freedom from fear and suffering, toward the human state of spiritual virtuosity known as awakening. Glenn Wallis’s translation is an inspired successor to earlier versions of the suttas. Even those readers who are well acquainted with the Dhammapada will be enriched by this fresh encounter with a classic text.

Sulle orme del Buddha mostra la potenza dei preziosi insegnamenti di Gotama Buddha. I suoi racconti, semplici e profondi, contengono la narrazione dell'intero Dhamma buddhista (il sentiero spirituale elaborato da Buddha) e sono pervasi non solo di saggezza, ma anche di un pizzico di umorismo, per ritrovare la pura essenza dell'insegnamento originale. Una preziosa raccolta adatta a tutti, per scoprire e approfondire il buddhismo, attingere alle fonti tradizionali e trarne linfa spirituale e orientamento contemplativo. Le storie non trattano solo dei più saggi

discepoli di Buddha come Ananda, Khema e Sariputta, ma spongono anche le vicende interiori di uomini e donne comuni, mendicanti, bramini e sovrani che incessantemente si recavano dall'Illuminato per dissetarsi alla sua fonte di saggezza. Buddha e tutti gli uomini saggi non sono morti. Essi continuano a vivere in noi, se li comprendiamo e seguiamo la loro Via. – Thich Nhat Hanh Libro que recoge de forma rigurosa y exhaustiva todas las formas de budismo existentes en el mundo, analizando a lo largo de sus páginas los grandes conceptos filosóficos y espirituales de esta religión, su historia, las biografías de sus protagonistas, los textos, y el arte y la iconografía de sus budas, bodhisattva y deidades. Un instrumento imprescindible para cualquier persona interesada en el tema.

El budismo es una de las religiones vivas más duraderas, con un recorrido de más de dos milenios, en la actualidad es la cuarta religión en número de seguidores tras el cristianismo, el islam y el hinduismo. Si bien se suele pensar que el budismo es una religión asiática, en los últimos cuarenta años ha tenido un destacado crecimiento en Estados Unidos, Europa y Latinoamérica. El budismo tiene una implantación creciente también en nuestro país. Tanto es así que en España hay unos trescientos centros budistas, que aglutinan a unos 80.000 practicantes y, por ello, es una opción religiosa que requería que de un

trabajo de síntesis de carácter general. Esta introducción al budismo en España, que intenta cubrir esa carencia, es la primera que se publica y es fruto de una labor de investigación que se ha basado en el trabajo de campo en los centros budistas y entrevistas a sus responsables y seguidores. También revisa la destacada producción bibliográfica de inspiración budista que se publica en nuestro país. Incluye además una aproximación a la historia del budismo en España y un estudio de su implantación actual. El material fotográfico que ilustra el trabajo, realizado por el autor, intenta ofrecer elementos para visibilizar el impacto del budismo en España, que es muy destacado, pues nuestro país alberga algunos de los monumentos budistas, monasterios y centros de culto más notables fuera de Asia.

Sia lo Zen sia l'arte della spada vantavano già tradizioni plurisecolari in Giappone, ma fu Takuan Soho a sancire la loro unione, tanto da influenzare in modo decisivo gli scritti dei maestri di spada suoi contemporanei e i praticanti dei secoli a venire. Takuan Soho ci ha lasciato svariate opere, fra cui i tre saggi che presentiamo qui: "Fudochishinmyoroku", ovvero "La testimonianza segreta della saggezza immutabile", "Reiroshu", "Il limpido tintinnio delle gemme", e "Taiaki", "Il trattato della spada Taia". Il cuore dell'insegnamento di Takuan consiste nel rimuovere ogni genere di attaccamento, per conseguire

l'illuminazione e lo stato di nonmente. Per chi vi riesca, spada e corpo si muoveranno all'unisono, spontaneamente, esprimendo insieme la tecnica e lo spirito dell'arte. A un livello più profondo, lo scopo della nonmente è quello di realizzare in ogni azione il Vuoto, la realtà suprema dello Zen. Perché un libro di un maestro zen sulla Via della spada, nel tempo, difficile, che stiamo vivendo? Perché coniugando Zen e Bushido – la Via dei samurai – il suo insegnamento ci invita a vivere lo splendore dell'esistenza e a essere padroni di noi stessi, a essere coraggiosi, a non cedere mai.

L'amore guarisce. L'amore è una delle forze più potenti che esistano. L'amore è l'opposto della paura. Chi non vorrebbe la chiave per poter amare autenticamente e sentire l'amore dei propri cari? Ma come si arriva a esprimere e ad accettare l'amore, così da vivere nella sicurezza e nella gioia le nostre relazioni? La difficoltà a costruire rapporti solidi e appaganti, nei quali riusciamo a dare il meglio di noi stessi e a ricevere il meglio dagli altri, dipende anche dagli schemi mentali in cui restiamo intrappolati, oltre che dalla difficoltà a ritenerci meritevoli di essere amati. Le persone sfiduciate credono che migliorare una relazione sia impossibile e permangono in relazioni distruttive. Ed ecco che la meditazione si rivela l'antidoto perfetto contro le emozioni negative, come la paura, il rancore o l'insicurezza. Permette di trovare un equilibrio interiore, di

aprirsi a nuove possibilità, di disinnescare gli schemi mentali controproducenti. Impariamo ad amare ci insegna le tecniche per gestire i conflitti con noi stessi e con gli altri, per sconfiggere i nostri demoni interiori, per conoscerci e darci una serenità che possiamo trasporre in scelte e in rapporti consapevoli, trasformando positivamente noi e la nostra vita. Per essere felici a tutti i livelli, non solo in una coppia ma anche con i nostri figli, amici e colleghi. Perché l'amore non è dipendenza: qualunque cosa distrugga la nostra libertà non è amore.

“Chi sono io?” È questa l'inquietante domanda con cui tutti noi ci troviamo inevitabilmente confrontati e a cui troviamo così difficile dare una risposta convincente. La questione dell'identità personale occupa un posto centrale nell'esistenza umana e alla sua esplorazione è dedicata questa fondamentale opera di Almaas. In essa egli spiega con chiarezza i principali concetti della psicologia dell'io e della teoria delle relazioni oggettuali e come essi siano rilevanti non solo per la vita personale, ma anche per quella spirituale dell'individuo. Secondo la teoria delle relazioni oggettuali il processo di sviluppo dell'io può considerarsi concluso con successo quando intorno ai tre anni nel bambino nasce la consapevolezza di possedere un io stabile in grado di interagire con l'ambiente esterno. Almaas suggerisce, invece, che il processo di sviluppo dell'io non si arresti a tal punto, ma possa continuare nella dimensione

spirituale, nella quale l'io affronta i suoi conflitti e impara a liberarsi delle sue difese. Questo processo di purificazione si conclude con la nascita di quella che Almaas chiama l'Essenza Personale, l'uomo completo, che ha sviluppato in pieno tutte le sue potenzialità in cui la fusione fra anima e personalità si è finalmente compiuta. Quest'opera è la prima esposizione completa del rapporto tra la dimensione spirituale dell'uomo e le scoperte empiriche della psicologia evolutiva. Le teorie della psicoterapia contemporanea sono riviste e inquadrare in un contesto più profondo, offrendoci una prospettiva del tutto nuova dalla quale si possono vedere i meriti, ma anche i limiti, insiti nella psicologia contemporanea. Il Dhammapada è il libro più noto del Canone buddhista, scritto intorno al III secolo a.C. Nella sua versione Fabrizio Rondolino offre un testo semplice, piacevole e non confessionale. La lettura ideale per avvicinare al buddhismo chi non lo conosce ancora.

"It isn't easy to find an informed and critical look at the impact of digital media practices on human lives and minds. Ivo Quartiroli offers an informed critique based in both an understanding of technology and of human consciousness."  
--Howard Rheingold, author of *The Virtual Community* and *Smart Mobs*. Howard Rheingold, Derrick de Kerckhove, Arthur Kroker, Eric McLuhan, Michael McLuhan, Douglas Rushkoff, Michael Wesch, Hilarie Cash, Erik Davis, Michael

Heim, Maggie Jackson, Ervin Laszlo and others on the forefront of technology and media studies praised *The Digitally Divided Self* as a milestone in the understanding of human nature in relationship with digital technology.

Intersecting media studies, psychology and spirituality, *The Digitally Divided Self* exposes the nature of the malleable mind and explores the religious and philosophical influences which leave it obsessed with the incessant flow of information.

Il Dhammapada, o "Sentiero della Legge", è uno dei testi più conosciuti di tutta la letteratura buddhista e uno dei più antichi del Canone pali: un'antologia di oltre quattrocento detti di Gautama il Buddha che è diventato testo di riferimento e oggetto di studio e interpretazioni. Contiene le parole, trascritte secoli dopo la sua morte, del Buddha, il quale insegna che tutte le sofferenze originano da illusione e desiderio, che è necessario purificare il cuore e seguire la via della verità per conseguire l'autentica libertà. Buddha non predicò una religione, né insegnò una filosofia come sistema di pensiero, offrì invece una spiegazione dell'infelicità umana e mostrò una pratica per liberarsene: "la Via del Buddha". La liberazione, che è essenzialmente libertà da se stessi, si realizza attraverso la meditazione e il risveglio dal sonno della coscienza. Le parole del Maestro del VI sec. a.C. sono qui commentate dal Maestro moderno Osho che rende così



accessibile ai lettori, anche occidentali, di oggi la profonda saggezza dell'insegnamento buddhista.

The Dhammapada is a collection of sayings of the Buddha in verse form. Each saying in the collection was made on a different occasion in response to a unique situation that had arisen in the life of the Buddha and his monastic community.

La via del Buddha, un sentiero che porta a una pace interiore tangibile, è proposta da Osho in un linguaggio moderno, accessibile alla mente e allo stile di vita dell'uomo occidentale. Le parole del Buddha tornano a brillare in queste pagine come una "pedagogia" realistica che apre alla vita in modo nuovo e del tutto differente rispetto alle tragiche leggi della sopravvivenza. E la voce di Osho dà loro concretezza, liberandole dalla polvere del tempo e riportandole allo spirito che le accompagnava. Osho è oggi una voce e un invito la cui attualità è indubitabile, vista l'inesorabilità dell'abisso che ci attende se non riusciremo a darci una regolata sia come collettività ma soprattutto in quanto individui. Sono tante le ipnosi da cui occorre liberarsi se non si vuole arrivare a un punto di non ritorno, ma non è possibile aspettarsi interventi seri e reali da parte di un sistema che si fonda sulla più assoluta assenza di lungimiranza. È dunque come individui che occorre muoversi per cercare una via d'uscita. Un'opera che si caratterizza dunque come un processo di comprensione che parte sì dal dolore (è questa la

prima "nobile verità": tutte le forme d'esistenza sono inevitabilmente soggette al dolore) ma che offre una via alla sua cessazione e permette di vivere nella gioia. Dhammapada. La via del BuddhaDhammapada - La via del BuddhaGOODmood  
[Copyright: 418e5e1f44479cfe2359d9c42951d160](#)