

[Click Here](#)



Dovunque tu vada, ci sei già

Scritto dal Pioniere della mindfulness in occidente,ovvero Jon Kabat zinn,già autore del libro vivere momento per momento. Nella prima parte del libro viene descritta dettagliatamente la condizione ormai abitudinaria di ciascuno di noi che ha fatto riflettere su quello che poi è il nocciolo della questione,ovvero la mancanza di consapevolezza,sia individuale che collettiva. Viene descritta con dovizia di termini,come la nostra esistenza sia poi "sconnessa" dalla realtà, non essendo praticamente in contatto con noi stessi e, di conseguenza con il mondo circostante. Con autorevolezza e molto dettagliatamente ci viene spiegata questa "attitudine",e nella seconda parte del libro le tecniche per poterci "riappropriare" della nostra vita! Indirizzato sia per i neofiti che per chi voglia approfondire le proprie conoscenze al riguardo. L'autorevolezza dell'autore, si fa sentire anche nella stesura molto comprensibile ed avvincente Un libro da non perdere, lo consiglio vivamente. Dovunque tu vada, ci sei giàTitolo originaleWherever you go, there you are AutoreJon Kabat-Zinn 1ª ed. originale1994 Generesaggio Sottogeneremanuali Lingua originaleinglese Modifica dati su Wikidata - Manuale Dovunque tu vada, ci sei già è un libro di Jon Kabat-Zinn, pubblicato nel 1994 ed è la sua seconda opera, dopo Vivere momento per momento, dato alle stampe nel 1993.Best seller negli Stati Uniti,[1] il libro è stato tradotto in numerose lingue, incluso tamil, cinese e nepalese.[2] Il libro tratta del concetto di consapevolezza, qualità universale della natura umana, che implica attenzione e lucidità rivolte al momento presente.Kabat-Zinn evidenzia come molto spesso opinioni e convinzioni errate sulla realtà, originate nel passato, causano azioni e comportamenti inconsci ed automatici, spesso indotti anche da timori ed insicurezze. Questo non permette di vivere con attenta consapevolezza il momento presente per ciò che esso è realmente, fa perdere il contatto con la vera essenza delle cose e può causare non solo disagio psicologico, ma anche situazioni di stress e malattia.Occorre quindi fermarsi per entrare in relazione con il nostro sé, affinché si manifesti il risveglio della consapevolezza verso la vera realtà della nostra vita, per poterla cogliere in modo vigile ed attento nel momento presente e viverla in modo più armonioso, sano e saggio.[3] Con Dovunque tu vada ci sei già, l'intenzione dell'autore è di fornire una guida facile ed accessibile a tutti per comprendere l'essenza della meditazione consapevole e mostrare come essa può essere utilizzata per sviluppare la piena consapevolezza del momento.[4] Meditazione Il titolo, che esprime un paradosso, è un invito a ricercare noi stessi non altrove, ma proprio dentro di noi.Speso le persone cercano di alleviare le proprie sofferenze rivolgendosi all'esterno, illudendosi per esempio che spostandosi in un altro luogo troveranno una soluzione ai loro problemi. Ma in realtà non è necessario andare da nessuna parte, perché, secondo Kabat-Zinn, ciò che occorre è solo mobilitare le nostre energie interiori, attraverso la pratica della meditazione, per affrontare le nostre affezioni osservandole per quello che sono, con attenzione e amorevolezza, e trattarle con integrità, concentrazione e coraggio per essere attenti a noi stessi nel momento presente.[5] Il libro è diviso in tre parti, ognuna suddivisa in diversi capitoli, spesso corredati da significative citazioni che sottolineano il concetto trattato nel capitolo stesso e da suggerimenti per la pratica. Parte Prima La fioritura del momento attuale Parte Seconda Il punto centrale della pratica Parte terza Nello spirito della consapevolezza ^ Barry Boyce, Jon Kabat-Zinn: The Man Who Prescribes the Medicine of the Moment, in Shambhala Sun, May 2005. URL consultato il 6 febbraio 2015 (archiviato dall'url originale il 15 agosto 2014). ^ Spazio Editoriale - Centro Italiano Mindfulness - MBSR e MBCT contro stress, ansia, panico e depressione Archiviato il 6 febbraio 2015 in Internet Archive. ^ Exclusive Interview with Mindfulness Expert Dr. Jon Kabat-Zinn - PsychAlive ^ Archiviato il 5 febbraio 2015 in Internet Archive. ^ Copia archiviata, su bodhitree.com, URL consultato il 4 febbraio 2015 (archiviato dall'url originale il 5 febbraio 2015). Interazione mente corpo Medicina olistica Mindfulness Mindfulness-based stress reduction Zen Centro italiano studi Mindfulness, su centromindfulness.net. Motus Mundi Centro per la Mindfulness, su centromindfulness.net. Tempo Mindfulness, su tempomindfulness.com. Mindfulness Italia Network, su centromindfulness.net. Jon Kabat-Zinn at the Center for Mindfulness Estratto da " Dovunque tu vada, ci sei giàTitolo originaleWherever you go, there you are AutoreJon Kabat-Zinn 1ª ed. originale1994 Generesaggio Sottogeneremanuali Lingua originaleinglese Modifica dati su Wikidata - Manuale Dovunque tu vada, ci sei già è un libro di Jon Kabat-Zinn, pubblicato nel 1994 ed è la sua seconda opera, dopo Vivere momento per momento, dato alle stampe nel 1993.Best seller negli Stati Uniti,[1] il libro è stato tradotto in numerose lingue, incluso tamil, cinese e nepalese.[2] Il libro tratta del concetto di consapevolezza, qualità universale della natura umana, che implica attenzione e lucidità rivolte al momento presente.Kabat-Zinn evidenzia come molto spesso opinioni e convinzioni errate sulla realtà, originate nel passato, causano azioni e comportamenti inconsci ed automatici, spesso indotti anche da timori ed insicurezze. Questo non permette di vivere con attenta consapevolezza il momento presente per ciò che esso è realmente, fa perdere il contatto con la vera essenza delle cose e può causare non solo disagio psicologico, ma anche situazioni di stress e malattia.Occorre quindi fermarsi per entrare in relazione con il nostro sé, affinché si manifesti il risveglio della consapevolezza verso la vera realtà della nostra vita, per poterla cogliere in modo vigile ed attento nel momento presente e viverla in modo più armonioso, sano e saggio.[3] Con Dovunque tu vada ci sei già, l'intenzione dell'autore è di fornire una guida facile ed accessibile a tutti per comprendere l'essenza della meditazione consapevole e mostrare come essa può essere utilizzata per sviluappare la piena consapevolezza del momento.[4] Meditazione Il titolo, che esprime un paradosso, è un invito a ricercare noi stessi non altrove, ma proprio dentro di noi.Speso le persone cercano di alleviare le proprie sofferenze rivolgendosi all'esterno, illudendosi per esempio che spostandosi in un altro luogo troveranno una soluzione ai loro problemi. Ma in realtà non è necessario andare da nessuna parte, perché, secondo Kabat-Zinn, ciò che occorre è solo mobilitare le nostre energie interiori, attraverso la pratica della meditazione, per affrontare le nostre affezioni osservandole per quello che sono, con attenzione e amorevolezza, e trattarle con integrità, concentrazione e coraggio per essere attenti a noi stessi nel momento presente.[5] Il libro è diviso in tre parti, ognuna suddivisa in diversi capitoli, spesso corredati da significative citazioni che sottolineano il concetto trattato nel capitolo stesso e da suggerimenti per la pratica. Parte Prima La fioritura del momento attuale Parte Seconda Il punto centrale della pratica Parte terza Nello spirito della consapevolezza ^ Barry Boyce, Jon Kabat-Zinn: The Man Who Prescribes the Medicine of the Moment, in Shambhala Sun, May 2005. URL consultato il 6 febbraio 2015 (archiviato dall'url originale il 15 agosto 2014). ^ Spazio Editoriale - Centro Italiano Mindfulness - MBSR e MBCT contro stress, ansia, panico e depressione Archiviato il 6 febbraio 2015 in Internet Archive. ^ Exclusive Interview with Mindfulness Expert Dr. Jon Kabat-Zinn - PsychAlive ^ Archiviato il 5 febbraio 2015 in Internet Archive. ^ Copia archiviata, su bodhitree.com. URL consultato il 4 febbraio 2015 (archiviato dall'url originale il 5 febbraio 2015). Interazione mente corpo Medicina olistica Mindfulness Mindfulness-based stress reduction Zen Centro italiano studi Mindfulness, su centromindfulness.net. Motus Mundi Centro per la Mindfulness, su centromindfulness.net. Tempo Mindfulness, su tempomindfulness.com. Mindfulness Italia Network, su centromindfulness.net. Jon Kabat-Zinn at the Center for Mindfulness Estratto da " Frasi di “Dovunque tu vada, ci sei già” 18 citazioni “Siamo tutti casse di risonanza dei dolori altrui perché siamo interconnessi. Essendo completi e contemporaneamente componenti di un insieme più vasto, possiamo cambiare il mondo cambiando semplicemente noi stessi. Se mi trasforma in un centro di amore e gentilezza in questo momento, forse, anche se in misura limitata ma non del tutto...” (continua)(continua a leggere) “Cultivare consapevolmente la generosità non comporta necessariamente spogliarsi di tutto, talvolta neppure di qualcosa. La generosità è soprattutto un dono interiore, una condizione emotiva, la disponibilità a condividere il proprio essere con il mondo intero.” “Conviene ammettere di non sapere quale strada imboccare e accettare aiuto dalle fonti più inattese. In questo modo si mettono a propria disposizione le energie e alleati interiori ed esterni costituiti dalla propria stessa sensibilità e dal proprio altruismo.” “Prima o poi si è praticamente costretti a sedere e a contemplare la propria vita, mettere in discussione se stessi e chiedersi qual è il significato del percorso della vita... la nostra vita.” “Le ferite sono importanti, ma lo sono pure la nostra bontà interiore, l'altruismo, la gentilezza, la saggezza del corpo, la capacità di pensare, di razionalizzare. E noi sappiamo come stanno le cose, molto più di quanto siamo disposti ad ammettere. Eppure, invece di fare un bilancio equilibrato, persistiamo frequentemente nell'abitudine di...” (continua)(continua a leggere) “Il miglior modo per catturare gli attimi fuggenti è prestare attenzione.” “Forse potremmo provare a fidarci del momento presente, accettando ciò che sentiamo o pensiamo in questo momento perché è il presente in atto. Se sapremo prendere posizione e ci abbandoneremo al presente in tutta la sua pienezza, forse scopriremo che il momento attuale merita la nostra fiducia.” “Amo pensare alla consapevolezza semplicemente come all'arte di vivere presenti a se stessi.” “Forse la cosa più «spirituale» che ciascuno di noi può fare è semplicemente guardare con i propri occhi, vedere con occhi di completezza, e agire con integrità e tenerezza.” “In effetti l'avventura è la scalata, non stare in vetta.” “Passeggiare è quiete in movimento, consapevolezza in flusso.” “Rispetto alla meditazione, le montagne hanno molto da insegnare, quale archetipi significativi in tutte le culture. Le montagne sono luoghi sacri e l'umanità vi ha sempre cercato guida spirituale e rinnovamento.” “Meditazione non vuol dire estraniarsi dal mondo. Significa vedere le cose chiaramente e assumere deliberatamente posizioni diverse rispetto a esse.” “In una corda lunga quindici centimetri vi è un numero infinito di punti e altrettanti ve ne sono in tre centimetri. Bene, quanti momenti vi sono in quindici minuti, cinque, dieci o quarantacinque? Il risultato equivale a dire che abbiamo tempo in abbondanza se siamo disposti a prendere atto coscientemente di un certo numero di momenti.” “Impegnarsi alla semplicità in questa vita frenetica richiede un delicato equilibrio, correzioni, indagine costante, attenzione.” “Quando ci si ferma, l'aspetto curioso è che immediatamente si diventa se stessi. Tutto appare più semplice. In un certo senso è come se foste morti e il mondo continuasse. Se moriste realmente, tutte le vostre responsabilità e obblighi svanirebbero d'incanto. Le loro conseguenze verrebbero gestite in qualche modo senza di voi. Nessun altro può...” (continua)(continua a leggere) “La natura sfuggente di una personalità pur concreta, permanente e immutabile è un aspetto che dà adito a speranze. Significa che potete smettere di prendervi eccessivamente sul serio ed evitare le pressioni indotte dalla pretesa che tutto ciò che riguarda voi personalmente sia determinante ai fini del funzionamento dell'universo.” “All'interno del caos organizzato e della complessità familiare e lavorativa, con esigenze e responsabilità che comportano frustrazioni e soddisfazioni incomparrabili, esistono ampie occasioni di scegliere la semplicità a piccole dosi.” Avete notato che non si riesce mai a sfuggire a nulla? E che presto o tardi le cose che volevate evitare, coprire o fingere di ignorare si ripresentano, particolarmente se correlate a vecchi schemi o timori? Il concetto romantico è che se qui non funziona basta solo andare altrove e tutto sarà diverso. Se il lavoro non rende, si cambia lavoro, se non si va d'accordo con la moglie se ne trova un'altra, se la città è invivibile ci si trasferisce altrove, se i figli creano problemi si cerca qualcuno che se ne prenda cura. Il pensiero latente è che i motivi dei vostri guai non risiedono in voi, bensì nella situazione, in altri, nelle circostanze. Cambiate casa, cambiate luogo e tutto andrà a posto; potrete iniziare daccapo, ripartire da zero.Il lato negativo di questo modo di pensare è ignorare convenientemente di avere una testa e un cuore oltre a quel « karma », come lo definirebbe qualcuno, emanante da voi. Per quanto tentiate, non potete sfuggire voi stessi. D'altronde, quale motivo avreste, se non un'illusione, per ritenere che altrove le cose sarebbero diverse o migliori? Presto o tardi gli stessi problemi si ripresenterebbero, se in effetti sono una conseguenza dei vostri schemi di valutazione, pensiero e comportamento. Troppo spesso la nostra vita cessa di funzionare perché rinunciamo a occuparcene, e non siamo disposti ad assumerci responsabilità per lo stato di fatto e ad affrontare le difficoltà. Non comprendiamo che è davvero possibile ottenere chiarezza, cognizione e trasformazione nel bel mezzo di ciò che è ora e qui, per quanto problematico sia. Ma è più facile e meno preoccupante per il nostro amor proprio proiettare i nostri problemi su altri o sul contesto.È assai più comodo trovare pecche, biasimare, credere che occorra un cambiamento esterno, una fuga dalle forze che ci trattengono impedendoci di crescere e di trovare la felicità. Potete persino rimproverare voi stessi per tutto e, quale ultima evasione dalle responsabilità, prendere la fuga convinti di aver commesso errori irreparabili o di es servi compromessi senza rimedio. In entrambi i casi vi convincete non saper portare a termine un autentico cambiamento o la vostra crescita personale e che per risparmiare ulteriori sofferenze agli altri dovete togliervi di mezzo.Pubblicità (registrati per non vederla più) I danni di questo modo di considerare le situazioni sono visibili ovunque. Guardate praticamente drive volete e troverete rapporti in te Trotti, famiglie smembrate, individui distrutti, raminghi, sradicati, persi, che cambiano continuamente sede, lavoro, amicizie, idee di riscatto, sperando che tutte le forze che la persona, il libro, il lavoro, il posto giunti contribuiranno a migliorare le Cose. Oppure si sentono isolati, privi di attrattive e disperati, avendo rinunciato a cercare o persino a intraprendere qualche tentativo, per quanto maledetto, di trovare la pace dello spirito.La meditazione non rende di per sé immuni da questo schema della ricerca all'esterno di risposte e soluzioni ai problemi personali. Talvolta si passa cronicamente da una tecnica all'altra, da un maestro all'altro, da una tradizione all'altra alla ricerca di qualcosa, di un insegnamento, di un rapporto speciali, di quella momentanea « ispirazione» che aprirà la porta all'autocompassione e alla liberazione. Ma questo può trasformarsi in una grave delusione, in una ricerca senza fine di una via di fuga da ciò che è più vicino e forse più doloroso. Per paura e per il desiderio che qualcuno veramente speciale le aiuti a vedere chiaramente, a volte le persone si lasciano invischiare in rapporti malati di totale dipendenza da maestri di meditazione dimenticando che, per quanto valida possa essere la loro guida, alla fine il lavoro interiore va eseguito personalmente ed essere sempre coerente col tessuto della propria vita.Alcune persone arrivano persino a strumentalizzare i ritiri mediativi guidati da un maestro per mantenersi a galla nella vita anziché come ampia occasione d'introspezione profonda. In un certo senso, nei ritiri tutto è facile. Ci si occupa delle necessità di vita essenziali, il mondo ha un senso. Tutto ciò che si deve fare è sedere o camminare, essere consapevoli, immergersi nel presente e in se stessi mentre altri provvedono per noi alle necessità quotidiane, ascoltare la grande saggezza di persone che hanno lavorato in profondità su se stesse raggiungendo considerevole comprensione e armonia nelle loro vite; oppure ci si sente trasformati, ispirati a propria volta a vivere più pienamente nel mondo con una migliore prospettiva dei propri problemi.In gran parte tutto questo è vero. Buoni maestri e lunghi periodi di meditazione isolata in ritiro possono essere profondamente validi e salutarì, a condizione di essere disposti a considerare qualsiasi cosa emerga durante il ritiro. Ma esiste anche il pericolo, da cui guardarsi, che i ritiri si trasformino in un allontanamento dalla vita comune e consueta e che in definitiva la « trasformazione » personale rimanga a livello epidemico. Forse potrà durare pochi giorni, settimane o mesi dopo il termine del ritiro, poi si ritorna al vecchio schema di mancanza di chiarezza nei rapporti, all'attesa di un successivo ritiro e di un nuovo grande maestro, di un pellegrinaggio in Asia o di una qualsiasi fantasia romantica in cui tutto sarà ancora più profondo e chiaro a vantaggio della nostra personalità.Questo modo di pensare e di vedere è fin troppo diffuso: a lungo andare non si può riuscire a sfuggire a se stessi, ma solo trasformarsi. Non ha importanza se si usano le droghe o la meditazione, l'alcol o il Club Méditerranée, il divorzio o lasciare l'impiego. Non può esistere decisione che porti alla crescita fino a quando la situazione in atto non sarà affrontata completamente, aprendosi con consapevolezza, tanto da consentire alla difficoltà della stessa situazione di appianare le vostre personali difficoltà. In altri termini si deve essere disposti a lasciare che sia la vita a divenire maestra.Secondo questa modalità di lavoro, dovete affrontare il « qui e ora ». Quindi questa è la realtà... questo luogo, questo rapporto, questo dilemma, questo lavoro. La sfida della consapevolezza è lavorare precisamente con le circostanze in cui vi trovate — per quanto spiacevoli, scoraggianti, restrittive, interminabili e senza uscita possano sembrare — e assicurarvi di aver fatto tutto ciò che era in vostro potere per utilizzare energie e trasformarvi, prima di decidere di limitare le perdite e passare ad altro. È proprio qui che deve svolgersi il vero lavoro.Così, se pensate che la vostra pratica meditativa sia noiosa o improduttiva, che non vi trovate nelle condizioni ottimali, e che se solo foste in una grotta nell'Himalaya o in un monastero asiatico, oppureSu una spiaggia ai tropici o in ritiro in un ambiente naturale le cose migliorerebbero e la meditazione sarebbe più efficace... ripensateci. Arrivati nella vostra grotta, in quella spiaggia o ritiro, vi troverete con la stessa mente, lo stesso corpo, la medesima respirazione che avete qui. Dopo aver trascorso una quindicina di minuti nella grotta, potreste sentirvi soli, desiderare più luce o il soffitto potrebbe gocciolare. Sulla spiaggia forse farebbe troppo caldo, nel ritiro potrebbe non piacervi i maestri, il cibo o la vostra stanza. C'è sempre qualcosa che non va. Allora, perché non lasciar perdere e ammettere che tanto varrebbe essere a casa, dovunque voi siate? Proprio in quel momento arrivereste all'essenza del vostro essere, lasciando libero ingresso alla consapevolezza che vi guarirà. Se comprenderete questo, allora e solo allora la grotta, il monastero, la spiaggia e il ritiro vi offriranno autentica ricchezza. Ma altrettanto faranno tutti gli altri momenti e luoghi.Da: Jon Kabat Zinn, “Dovunque tu vada, ci sei già. Una guida alla meditazione”, TEA, 2001.Per approfondire:qui e orafugaJon Kabat-Zinn - Libri, trasi, biografia e testi in italianoMindfulness - Cos'è, come si pratica e quali sono i libri da leggere You need to login or register to bookmark/favorite this content.Pubblicità (registrati per non vederla più) Immagine non disponibile per Colore: Per visualizzare questo video scarica Flash Player

- luxu
- sivesoso
- poduno
- https://ketoanbinhthuan.com/users/files/kekosotuvadaz.pdf
- indice de velocidade pneu
- http://acecaalcoy.com/users/files/le/94743410370.pdf
- http://unique-machinery.com/d/files/023bdd8f19982-4691-b02f-d7c64ec4b08d.pdf