

## Oltre la consapevolezza in parole semplici PDF

Henepola Gunaratana



*Questo è solo un estratto dal libro di Oltre la consapevolezza in parole semplici. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Henepola Gunaratana  
ISBN-10: 9788834015827  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4086 KB

## DESCRIZIONE

A vent'anni circa dalla pubblicazione della Pratica della consapevolezza in parole semplici, dedicato alla via della consapevolezza o visione profonda (vipassana), Henepola Gunaratana delinea in questo volume la via parallela della concentrazione o calma mentale (shamatha). I due sentieri, che in realtà sono intrecciati e si sostengono l'uno con l'altro, non sono due sistemi separati, ma un'unica serie di strumenti che mirano a liberare dalla sofferenza. La via della concentrazione permette alla mente di osservare se stessa, di esaminare il suo stesso funzionamento e di fare esperienza della sua natura gioiosa, splendente e luminosa attraverso i jhana. I jhana mondani, suddivisi in materiali e immateriali, e i jhana sovramondani sono stati di esperienza che si trovano al di là del mondo cognitivo e sensoriale ordinario. Già nel primo jhana c'è una rottura totale con il pensiero e la percezione ordinari e la mente, non più impastoiata dalle reazioni abituali, è piena di felicità, estasi, beatitudine, raccoglimento. Questi stati progressivi di concentrazione, via via più sottili, consentono al meditante di superare gli impedimenti, le catene e i veleni che condizionano la mente e soprattutto di penetrare con chiarezza i 'tre segni distintivi' dell'esistenza: anicca (impermanenza), dukkha (sofferenza) e anatta (assenza di un sé), conseguendo infine la liberazione.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Buy Oltre la consapevolezza in parole semplici by (ISBN: 9788834015827) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery on eligible orders.

Descrizione: Seguito ideale del celebre "La pratica della consapevolezza in parole semplici", dedicato alla via della consapevolezza o visione profonda (vipassana ...

## **OLTRE LA CONSAPEVOLEZZA IN PAROLE SEMPLICI**

[Leggi di più ...](#)