

Il cervello di Siddhartha PDF

James Kingsland



Questo è solo un estratto dal libro di Il cervello di Siddhartha. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: James Kingsland
ISBN-10: 9788817093712
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4358 KB

DESCRIZIONE

V secolo A.C., India del nord: Siddhartha Gautama - il ricco figlio di re che si è fatto asceta itinerante e sarà conosciuto come il Buddha, l'illuminato - sviluppa un metodo basato sulla meditazione e la consapevolezza per padroneggiare la mente e raggiungere la pace interiore. Oggi, venticinque secoli dopo, nonostante l'uomo abbia trasformato radicalmente il mondo che lo circonda, c'è una cosa che non è ancora cambiata: il suo cervello. Uno strumento potente, che gli ha dato il predominio sulla natura, ma che contiene in sé anche alcune debolezze strutturali. I più recenti studi sul disagio mentale, infatti, hanno portato gli esperti del settore a sfumare la classica distinzione tra malattia e salute, e a ritenere che la causa delle difficoltà e del dolore così ampiamente sperimentati dall'uomo moderno sia almeno in parte attribuibile al modo in cui si è evoluta la nostra mente, alla sua "configurazione standard". E se i problemi psicologici oggi più diffusi - distrazione, ansia, dipendenze - fossero già stati risolti dal Buddha, nell'antica India? Kingsland, apprezzato giornalista scientifico e buddhista praticante, ripercorre il viaggio spirituale di Siddhartha e contemporaneamente illustra i più recenti sviluppi delle ricerche condotte da neuroscienziati e psicologi clinici - molti dei quali intervistati nel libro - dalle quali risulta che la mindfulness, la meditazione praticata dai monaci buddhisti, può contribuire a riconfigurare il cervello, rendendolo più acuto, più sano e più felice, oltre a incrementare le difese immunitarie, contrastare l'invecchiamento e moderare gli effetti delle malattie degenerative che colpiscono il cervello. Un viaggio nella mente ricco di suggerimenti e ispirazioni, con sei brevi guide alla meditazione, per poter apprezzare da subito i benefici della mindfulness.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il cervello di Siddhartha è un libro di James Kingsland pubblicato da Rizzoli nella collana Saggi stranieri: acquista su IBS a 16.15€!

Il cervello di Siddhartha di James Kingsland. Acquista a prezzo scontato Il cervello di Siddhartha di James Kingsland, Rizzoli su Sanpaolostore.it

cervello di Siddhartha è un eBook di Kingsland, James pubblicato da Rizzoli a 7.99. Il file è in formato EPUB con DRM: risparmia online con le offerte IBS!

IL CERVELLO DI SIDDHARTHA

[Leggi di più ...](#)