

MEDITAZIONE per Principianti



*Imparate come meditare facilmente
per diventare meno stressati e
più forti emotivamente*

**CHAKRA HEALING ACADEMY
TIMOTHY WILLINK**

Timothy Willink

Meditazione Per Principianti

«Tektime S.r.l.s.»

Willink T.

Meditazione Per Principianti / T. Willink — «Tektime S.r.l.s.»,

Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza.

Vi sentite ansiosi e stressati? Sapete nel vostro subconscio che la meditazione vi aiuterà e non sapete o non avete il coraggio di cominciare? Continuate a leggere... La meditazione è nata in India. Un luogo dove la spiritualità ha assunto un nuovo significato prendendo molte forme e configurazioni. Sta diventando sempre più popolare nella cultura occidentale e le persone stanno scoprendo ora gli infiniti benefici della meditazione. Se siete curiosi sulla meditazione e sentite l'urgenza di provare a meditare per conto vostro, questo libro 'Meditazione per principianti' sarà perfetto per voi! Praticare ogni giorno la meditazione vi cambierà la vita immediatamente! Non siete d'accordo che la nostra mente è la risorsa più potente che ci sia? Pensateci. Noi creiamo le guerre, creiamo la pace, creiamo la luce, costruiamo città, sviluppiamo nazioni e creiamo culture. Tutto con la forza della nostra mente. Non è questione di risorse ma della nostra intraprendenza. Si tratta di lavorare sulla forza definitiva che abbiamo. Si tratta di scavare e avere la pace INTERIORE. Ci sono molte ricerche che sottolineano i molteplici benefici che provengono dalla meditazione. Le persone diventano meno stressate e ansiose (fino alla sua scomparsa); la possibilità di avere il cancro è ridotta del 55% e le malattie coronariche dell'87%. Una volta che cominciano a praticare la meditazione giornalmente, le persone con problemi di sonno possono

addormentarsi facilmente in venti minuti (e la maggior parte delle volte anche in meno tempo). È incredibile! Non c'è nulla di sorprendente che un crescente numero di aziende stanno introducendo dei programmi di meditazione per i loro impiegati per aumentare la loro produttività (fino al 120%), riducendo il loro stress e gli infortuni e stimolando la loro creatività e il loro livello di energia. La meditazione può essere fatta da tutti, tutti i giorni. Ha la vera capacità di cambiare le vite. "La cosa principale della meditazione è che diventate sempre più voi stessi" - David Lynch

Passo dopo passo questo libro vi aprirà la porta del subconscio invitandovi a guardarvi dentro e a trovare il vostro vero 'voi'. Guarderete la vita da un'altra prospettiva, e vi farà riflettere sul modo in cui agite con voi stessi e con gli altri. Troverete tutti trucchi e imparerete come meditare efficacemente. Non lasciare che lo stress controlli la vostra vita, voi siete più forti! Noi controlliamo i nostri pensieri o i nostri pensieri ci controllano. Voi potete avere il controllo. Agite ora cliccando sul pulsante 'Compra ora' o "Aggiungi al carrello. P.S. Cosa vi sta trattenendo? Nella vita, la maggior parte delle persone sono bloccate o dalla paura o dalla pigrizia. Ricordate, il miglior investimento che potete fare è su voi stessi. Investite tempo e meno del costo di un caffè per fare un salto epocale nella vostra vita, ricchezza, amore e felicità. Agite ora!

© Willink T.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

Introduzione	8
Come ottenere il massimo da questo libro	9
Capitolo 1: Storia della meditazione	10
Capitolo 2: Tipi di meditazione	11
Meditazione della gentilezza amorevole	12
Meditazione del rilassamento muscolare progressivo (noto anche come Body Scan)	13
Meditazione Consapevole	14
Meditazione della respirazione consapevole	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Timothy Willink

Meditazione per Principianti

Meditazione per principianti

**Imparare a meditare facilmente per diventare più
consapevoli, liberi dallo stress e più forti emotivamente**

Di Chakra Healing Academy, Timothy Willink

Tradotto da Alberto Favaro

Pubblicato da Tektime

© Copyright 2019 – Chakra Healing Academy, Timothy Willink

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in alcuna forma senza il permesso scritto dell'autore. I recensori possono citare brevi passaggi nelle loro recensioni.

Dichiarazione di non responsabilità

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma o con alcun mezzo, meccanico o elettronico, comprese le fotocopie o la registrazione, o con alcun mezzo di salvataggio e recupero, o trasmessa via e-mail senza il permesso scritto dell'editore.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi per verificare le informazioni contenute in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni controverse sull'argomento qui trattato.

Questo libro è solamente per scopi di intrattenimento. Le idee qui espresso sono solamente quelle dell'autore e non dovrebbero essere considerate come ordini o come istruzioni da parte di esperti. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

Il rispetto di tutte le leggi e I regolamenti, comprese le leggi internazionali, statali, federali, locali, i regolamenti professionali, le pratiche professionali, la pubblicità e tutta gli altri aspetti che concernono gli affari negli Stati Uniti, in Canada e in qualsiasi altra giurisdizione è responsabilità solamente del lettore o del compratore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per il comportamento dell'acquirente o del lettore di questo libro.

Ogni somiglianza con individui o organizzazioni è puramente casuale.

Indice dei Contenut

Introduzione

La meditazione è una pratica di cui adesso si parla praticamente *ovunque*, giusto?

Sembra che ovunque guardiate, ci sia qualcuno di nuovo che parla a caso di meditazione, dei suoi benefici e di come possa aiutarvi a cambiare la vostra vita.

Bla, bla, bla.

Ne avete sentito parlare in precedenza ma ancora... siete curiosi: forse c'è qualcosa di vero?

Forse siete così curiosi che ci avete provato, solo per scoprire che siete rimasti a disagio, agitati e alla fin fine per nulla impressionati.

Rilassarsi? Come?

Ascoltate... la meditazione non significa sedersi al lavoro e guardare fuori dalla finestra per tre ore perché siete stanchi del lavoro che state facendo. La meditazione non avviene spontaneamente quando avete voglia di evitare la vita, perché la vita è terribile e non ce la fate ad ascoltare ancora Sally della contabilità che si lamenta per l'ennesima volta.

La meditazione, *la vera* meditazione, è in realtà una pratica che richiede tempo, attenzione, e voglia di migliorare. Se volete veramente sviluppare una forte pratica meditative dovete aver voglia di impegnarvi, ***ogni singolo giorno***.

Fortunatamente, ogni singolo giorno non dovrà essere speso con voi che tentate di meditare solo per rendervi conto che ogni parte del vostro corpo è diventata spontaneamente irritata e a disagio. In effetti anche il vostro primo giorno non deve essere così terribile.

Quando fatta in modo corretto, la meditazione può essere una pratica potente che vi permette di ottenere tutti quei grandi benefici senza gli incredibili fastidi che provengono dal non sapere cosa state facendo.

Se siete pronti a impegnarvi con una grande pratica meditativa che vi permetterà di sviluppare la vostra consapevolezza, trovare la pace interiore e rilassarsi di più, siete arrivati nel posto giusto!

Sono felice di insegnarvi di più sul come potete cominciare veramente una potente pratica meditativa che vi aiuterà a sviluppare e vi porterà nel corso del tempo a padroneggiare voi stessi.

Come ottenere il massimo da questo libro

Meditazione per Principianti è progettato per aiutarvi a imparare a cominciare a meditare in un modo che non vi renda frustrati e a disagio.

Attraverso la lettura di questo libro voi:

1. Imparerete la storia della meditazione e come è diventata così. Anche se questo non è interamente necessario per il vostro sviluppo della pratica, potete trovare interessante imparare perché la meditazione è così importante in molte culture. Rendervi conto che è più di una moda passeggera può anche aiutarvi a mantenere il vostro impegno nella pratica.

2. Scoprirete i diversi tipi di meditazione e come possono essere usati. Questo vi mostrerà che ci sono molte alternative da provare se la meditazione tradizionale non funziona per voi. Ogni stile offre gli stessi grandi benefici.

3. Identificherete le capacità meditative pratiche che potrete sviluppare e che vi aiuteranno realmente nella vostra pratica meditativa. Lo scopo qui è di allontanare il disagio che proviene dalla stimolazione mentale che sembra colpire nell'attimo stesso in cui decidete di meditare, ogni volta, senza eccezione.

4. Seguirete una meditazione del respiro guidata che vi aiuterà a identificare il valore del lavoro sul respiro e come potete usare il respiro per meditare. Questo è ottimo per la meditazione in generale e anche per le persone che trovano complessa la meditazione da immobili.

5. Seguirete una meditazione guidata che sarà costituita da un esame del corpo. Questo stile tradizionale di meditazione guidata vi aiuterà a sviluppare una maggiore coscienza del vostro corpo, e anche un livello più profondo di autoconsapevolezza. Vi aiuterà anche a imparare come concentrarvi durante la meditazione.

Vi raccomando di seguire questo libro in ordine, visto che questo vi aiuterà a capire cosa è la meditazione, perché è utile e come funziona all'inizio. Vi aiuterà anche a guidarvi lungo il processo di uso del respiro per raggiungere uno stato meditativo, che è una delle basi della meditazione. Poi scoprirete come potete usare questo stato meditativo per raggiungere pratiche meditative più profonde come rilassarsi, liberare la vostra mente dallo stress o effettuare dei controlli consapevoli del vostro corpo.

Nota: la meditazione può essere fatta in molti modi differenti, perciò non voglio spingermi troppo oltre fino a dire che questo è l'*unico* modo per raggiungere una pratica meditativa nella vostra vita. Detto questo, molte persone che anno faticano a meditare possono trovare che le pratiche contenute in questo libro li possano aiutare a superare quell'irrequietezza che può impedire loro di raggiungere uno stato meditativo. Prendetevi il vostro tempo, abbandonate quello che già conoscete sulla meditazione e usate questo come un libro per aiutarvi a partire da zero. In questo modo avrete un grande successo nello sviluppare una pratica tutta nuova per voi stessi.

Capitolo 1: Storia della meditazione

Pur sapendo che la storia della meditazione non è necessaria perché cominciate a impegnarvi voi stessi nella meditazione, per molti, avere questa conoscenza può farvi sentire la meditazione come qualcosa di più sacro e speciale.

Per alcuni aiuta anche a sentirsi collegati a generazione di persone prima di loro che l'hanno fatta per vari motivi.

Che ci crediate o no, alcune delle prime testimonianze scritte che parlano delle pratiche di meditazione sono nei Veda induisti. Nei Veda attorno al 1500 avanti Cristo, c'erano testimonianze di meditazioni usate come un modo per collegarsi al Divino.

Completamente separate dai Veda induisti ci sono anche testimonianze Buddhiste di meditazione. In realtà, gli studiosi non sono in grado di trovare un accordo su dove derivino le esatte origini della meditazione nel Buddhismo. Nel Buddhismo, la documentazione scritta sulla meditazione risale a un'epoca analoga ai Veda Hindu, e questo significa che gli studiosi non sono sicuri sul dove sia nata e cresciuta la meditazione.

Nel Medio Evo, il Buddhismo giapponese usava la meditazione. In quell'epoca, un Monaco giapponese di nome Dosho venne a conoscenza della meditazione Zen durante un viaggio in Cina. Poi portò la meditazione Zen in Giappone e insegnò alle persone come praticare la meditazione seduta o Zazen. Questa pratica continuò a diffondersi tra i monaci giapponesi e li aiutò a collegarsi più profondamente con il Divino.

Da lì, la meditazione si diffuse anche tra la popolazione ebraica e tra la popolazione cristiana del Medio Oriente. Anche la popolazione Cristiana dell'Occidente alla fine apprese la meditazione nel Medio Evo, e questo implica che la pratica circolò completamente nella maggior parte delle culture e delle religioni nel corso del Medio Evo.

Più recentemente, nel diciottesimo secolo, la diffusione del Buddhismo in Occidente ha trasformato la meditazione in una pratica popolare seguita da molte persone. Da allora vari tipi di meditazione sono stati introdotti e si sono evoluti all'interno del mondo Occidentale.

Molte persone ora praticano la meditazione insieme alla loro pratica yoga. Altri praticano la meditazione in maniera indipendente come un modo per accrescere la loro consapevolezza così come il loro benessere mentale ed emotivo. Indipendentemente dal motivo per cui meditate o del perché scegliete di incorporarla nella vostra vita, cominciare il vostro viaggio meditativo può essere estremamente potente.

Capitolo 2: Tipi di meditazione

Quando le persone pensano alla meditazione, pensano spesso a qualcuno immobile seduto e con gli occhi chiusi in modo da poter calmare per un po' la loro mente.

Potreste anche immaginare una persona con le gambe incrociate, le mani sulle ginocchia che canta "ohm."

La verità è che in realtà ci sono molti diversi tipi di meditazione che le persone possono praticare. Quale stile di meditazione praticherete dipenderà alla fine da quello che volete ottenere dalla vostra pratica. Alcune sono indirizzate verso una esperienza più pratica di alleviamento dello stress, mentre altre sono indirizzate verso esperienze spirituali più specifiche.

Naturalmente, sceglierete di evolvervi nello stile di meditazione che vi serve realmente.

In altre parole, se siete uno scettico, la meditazione Kundalini non fa per voi.

Qui sotto ho riportato i 7 tipi più comuni di meditazione che praticano le persone e il relativo stile. Potete seguire qualunque stile si adatti ai vostri bisogni. Avere accesso al nome dello stile di meditazione, tuttavia, potrebbe essere più utile nel permettervi di sapere su che scuola di pensiero concentrarvi mentre evolvete nella vostra pratica.

Meditazione della gentilezza amorevole

La meditazione della gentilezza amorevole è una pratica usata per coltivare un'attitudine più amorevole e gentile verso sé stessi e verso gli altri. Quando usate la meditazione della gentilezza amorevole, il vostro obiettivo è quello di trovare la pace dentro di voi e in tutto quello che fate ed esserne connessi.

Quando state praticando la meditazione della gentilezza amorevole, il vostro obiettivo è quello di aprire la vostra mente per ricevere più gentilezza amorevole nella vostra vita. Generalmente, un praticante si siederà in meditazione, respirando profondamente, e mandando pensieri di amore a se stesso e al mondo attorno a lui.

Tipicamente, il praticante ripeterà il pensiero in continuazione fino a sentire una genuina sensazione di gentilezza amorevole verso se stesso e verso tutto quello che lo circonda.

La meditazione della gentilezza amorevole aiuta a promuovere la compassione e l'amore per voi stessi e per tutto quello che vi circonda. Può essere estremamente utile per chiunque affronti rabbia, risentimento, frustrazione o anche conflitti interpersonali.

Questo particolare tipo di meditazione è stato studiato e ha mostrato di essere efficace nell'aiutare a ridurre i sintomi associati a condizioni come l'ansia, la depressione e i disturbi da stress post traumatico.

Più tardi in questo libro vi mostrerò una ottima meditazione della gentilezza amorevole che potrete praticare!

Meditazione del rilassamento muscolare progressivo (noto anche come Body Scan)

Il rilassamento muscolare progressivo, come quella in cui vi guiderò più tardi nel corso di questo libro, è una forma molto popolare di meditazione per principianti.

Il rilassamento muscolare progressivo vi permette di restare concentrate durante la meditazione e anche di sviluppare un senso di auto consapevolezza.

Quando fate una sessione di rilassamento muscolare progressivo, cominciate la sessione portando la vostra consapevolezza a un estremo del vostro corpo (la testa o i piedi) e muovendosi in su o in giù da lì. Il vostro obiettivo è di concentrarvi su ogni gruppo principale di muscoli e, qualche volta, anche sui gruppi di muscoli più piccoli lungo il percorso. Mentre lo fate, controllate cosa sta facendo il vostro corpo.

Spesso il rilassamento progressivo muscolare è fatto completamente all'interno della mente. Tuttavia, ci sono molti praticanti che contrarranno il gruppo di muscoli su cui stanno concentrando la loro consapevolezza. Poi, una volta fatto, rilasciano la tensione. Si ritiene che questo aiuti a eliminare completamente qualsiasi tensione che l'individuo può tenere nel proprio corpo.

Alcune altre persone visualizzano semplicemente un'ondata di energia dolce che inonda il loro corpo.

Il rilassamento muscolare progressivo è noto per aiutare le persone nella gestione dello stress e per provare generali sensazioni di calma. È anche un metodo comune di trattamento olistico per coloro che soffrono di dolore cronico.

Molte persone usano il rilassamento muscolare progressivo per aiutarli a dormire di notte, specialmente dopo una giornata lunga e stressante.

Meditazione Consapevole

Le meditazioni consapevoli o mindfulness sono pratiche di meditazione estremamente popolari intese per aiutarvi ad accrescere la vostra abilità di diventare mentalmente consapevoli del vostro ambiente.

La Mindfulness è usata spesso per aiutare le persone a evitare di rimuginare sul passato o di preoccuparsi per il futuro. Per questo motivo, le meditazioni mindfulness sono usate spesso per le persone con depressione o ansia, in modo che possano imparare a rilasciare quello che li turba e a restare nel momento presente.

Quando un praticante si impegna in una meditazione consapevole, il suo obiettivo è di essere impegnato nel presente e di non avere un giudizio su di esso.

Tipicamente, la maggior parte degli stili di meditazione incorpora un qualche elemento di consapevolezza. In questo modo le persone ottengono molti benefici dalla loro meditazione.

Le meditazioni consapevoli sono spesso praticate quasi ovunque. Questo è possibile perché tutto quello che una persona deve fare è respirare profondamente e con intenzione per cominciare a diventare consapevole di ciò che lo circonda. Molte persone la usano in luoghi come lo stare in coda dal fruttivendolo, al lavoro in ufficio, o anche in una sala di attesa affollata.

Potete anche fare questa meditazione a casa in un luogo tranquillo.

Molte ricerche sono state fatte sulle meditazioni consapevoli e, a oggi, anche molti dottori e psicologi le raccomandano a coloro che stanno soffrendo livelli crescenti di stress. È anche usata insieme alle medicine tradizionali per aiutare le persone a combattere le malattie collegate allo stress.

Tipiche ragioni per cui la meditazione consapevole è usata includono:

- Ridurre le ossessioni di una persona su pensieri o emozioni inutili
- Migliorare la concentrazione
- Ridurre le reazioni impulsive ed emotive
- Migliorare la memoria
- Migliorare la soddisfazione nelle relazioni
- In qualche condizione di salute fisica come per esempio nei casi di pressione sanguigna alta, può essere usata per abbassare la pressione sanguigna e quindi migliorare la salute

Meditazione della respirazione consapevole

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.