

Cosa troverai in questo libro:

Un punto di vista originale, scientificamente, filosoficamente e umanamente provato sulla mente, il corpo e le emozioni e su come poter surfare sull'onda della vita, senza farsi travolgere dal mare in tempesta.

Risposte pratiche e applicabili con facilità per affrontare le grandi sfide mentali, fisiche, energetiche e spirituali della propria vita.

Esercizi semplici e veloci che se praticati tutti i giorni (vedrai, con la stessa naturalezza con cui fai colazione al mattino, ti lavi i denti alla sera, sorridi alle persone care) danno risultati immediati e progressivi che ti porteranno a sentirti bene, presente a te stesso e al mondo, capace di manifestare chi sei, approfondendo le tue relazioni con armonia e sincerità e realizzando i tuoi obiettivi, dando un senso a questo viaggio straordinario chiamato Vita.

Non importa che tu sia una mamma lavoratrice stanca e sopraffatta dalla routine di casa, famiglia, lavoro; un imprenditore stressato dalle sfide della responsabilità di guidare un'azienda con dipendenti, bilancio finale da far quadrare e un mercato sempre più instabile; un giovane studente, che si sente senza orientamento, con molti sogni e poche certezze, spaesato da un mondo che appare sempre più alla deriva, ma con una grande volontà di farcela comunque; ecc. Quello che ci accomuna tutti è una sete insaziabile per una sensazione di gioia, pace, riconoscimento, realizzazione, appartenenza, e amore.

E una guida, un conoscitore della via, ti farà luce sulla strada e indicherà la direzione, senza giudizio o aspettative, ma con empatia e desiderio di trasmettere e condividere, perché la vera gioia sta nel donare il meglio di sé, e vivere assieme la felicità e la pace.

## UNA DEFINIZIONE DELLA MENTE

La mente è una dimensione del mistero, e dentro questo mistero cerchiamo i segreti della vita, del modo e i segreti di chi siamo. Cerchiamo la profondità, consapevoli di non poter vedere nell'abisso, ma se chiudiamo gli occhi e ci lasciamo andare, godremo l'esperienza dell'esistenza.

Anche la definizione stessa di mente è difficile da chiarire: se infatti ti chiedessi ora di dirmi se la mente esiste, tu mi diresti sicuramente di sì, perché la identifichi con la tua capacità di pensare ed elaborare le informazioni. Ma se ti chiedessi dov'è o ti domandassi cos'è, faresti sicuramente fatica a rispondermi. Della mente conosciamo spesso le sue reazioni, più o meno sotto il nostro controllo, e la sua costante influenza sulla nostra vita, sotto forma di stress, piacere, dolore, emozioni, frustrazioni e amore. Molti, nel corso dei secoli, hanno cercato di definire la mente (quindi dandole definizione, cioè limitarla e circoscriverla in una forma): filosofi e saggi di ogni tradizione, continente e lingua hanno detto la loro per definire cos'è la mente e come funziona .

La tradizione indiana, in particolare, da secoli ricerca su questi temi attraverso pratiche specifiche e scientifiche in grado di cambiare la nostra vita.

Dopo anni di studio e ricerca in questo campo, leggendo molti testi e confrontandomi con molti studiosi e maestri, sono giunto alla conclusione di una definizione che trovo accurata e valida su cosa sia la mente: "La mente è una dimensione della coscienza che si esprime in questo campo della realtà attraverso l'energia, agisce su diversi livelli e si manifesta in questa esperienza che chiamiamo vita".

L'autore  
Giulio Vanzan