MULTIMEDIA
Libri, dvd, web

2f MANUALI

MANUALI

Meditare senza confini

Daniel Lumera ha abbracciato la via della meditazione oltre trent'anni fa e, da allora, ha la convinzione che essa rappresenti una chiave di lettura rivoluzionaria non solo della sfera personale, ma anche di quella relazionale e sociale. Nel suo ultimo libro **Fermati e Respira. Gli otto passi della meditazione. Il potere della mente su benessere e qualità della vita** (Solferino, pp. 320, € 19,90), Lumera delinea l'essenza della meditazione e della sua funzione sociale. Meditare non è pregare, non è visualizzare; non corrisponde, come erroneamente si crede, alla mindfulness. Nel contesto sociale iper-performante in cui viviamo, rappresenta davvero la medicina del nuovo millennio. Tra le pagine di questo libro, sperimenterai la meditazione come non hai mai fatto prima e riscoprirai le potenzialità infinite di questo strumento che, andando oltre il singolo individuo, ha il potere di influire positivamente sulle tue relazioni e sull'ambiente in cui vivi. Fermati e Respira custodisce un cammino, fatto di otto passaggi cruciali, che può ispirare le nostre esistenze e condurci alla vera esperienza meditativa.

FAVOLE

Fiabe per adulti

IL GIOVANE GUARDIANO

Regina Linke è un'artista americana originaria di Taiwan, specializzata nell'antica tecnica pittorica cinese *gongbi*. Ne **Il Giovane Guardiano. E il rivoluzionario potere dei piccoli gesti** (Ubiliber, pp. 160, € 24,00) racconta e illustra paesaggi mistici e lontani, sospesi nel tempo di una narrazione dolce e rilassata, che sono lo sfondo per le piccole grandi avventure di un bambino pieno di domande, del fedele bue di famiglia e di una saggia coniglietta. Mettere a dimora le nuove piantine di riso, salvare un passero e prendersi cura di lui, ma anche aspettare che passi un temporale, giocare con il nonno, abbandonarsi all'abbraccio della mamma sono tutti gesti semplici che nascondono i più preziosi insegnamenti sulla vita. Questi teneri e indimenticabili personaggi rappresentano infatti i pilastri della filosofia cinese – taoismo, buddhismo e confucianesimo – e le loro conversazioni sono lo specchio delle rispettive visioni del mondo: amore per la natura, compassione, rispetto e cura reciproca. Grazie allo stile ricercato e poetico, Regina Linke riesce a creare un mondo di gentilezza in cui la maestria delle pennellate si abbina perfettamente alla saggezza senza tempo delle parabole.