

Indice

Premessa	VII
Introduzione	XI
CAPITOLO 1	
Il mondo in cui viviamo	1
CAPITOLO 2	
La strada della mindfulness.	7
Cos'è la mindfulness?	8
Il Protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ..	10
Benefici della mindfulness	12
Meccanismi di azione	14
Intraprendere la strada della mindfulness	14
CAPITOLO 3	
La mente e l'energia della presenza mentale	17
Familiarizzare con la presenza mentale attraverso il respiro consapevole	22
Pratica del respiro consapevole	26
Attenta-mente vs. distratta-mente	28
Un caso, esempi	29
CAPITOLO 4	
Perché soffriamo?	39
Attaccamento e Avversione	43
La sofferenza e la reazione a essa: le due frecce	50
Praticare l'attenzione al respiro per migliorare la consapevolezza di sé	53

CAPITOLO 5

Consapevolezza: elemento cruciale del processo

di autosviluppo e di cura	57
Intenzione	59
Attitudine	59
Attenzione	62
Pratica dell'ascoltare soltanto	70
Ascolto	71
Velocità vs. Fretta	75
Multitasking	77
Rallentare	80

CAPITOLO 6

Mente saggia, mente compassionevole	83
I Quattro Incommensurabili	83
Coltivare Mettā, benevolenza universale e incondizionata	87
Istruzioni per la pratica	87
Compassione e meccanismi di regolazione emotiva	91
Il sistema di ricerca di stimoli e risorse - Drive System	94
Il sistema di protezione dalla minaccia - Threat System	94
Il sistema calmante, appagamento e sicurezza - Soothing System	95
Consapevolezza, Etica	96
Conclusioni	101
Appendice	107
Suggerimenti per la pratica e l'approfondimento	109
L'autrice	117
Manage your life	118
Bibliografia	121