

MINDFULNESS / ACHTSAMKEIT

Consigli di lettura / Lesetipps



Cos'è la mindfulness?

La mindfulness (o “meditazione di consapevolezza”) è una pratica di meditazione sviluppata da precetti buddhisti, scevri della loro componente religiosa. Mira a raggiungere la totale e reale consapevolezza del momento presente.

«L'obiettivo è l'eudemonia (buona vita): la felicità come scopo e fondamento etico. Il prendersi cura di sé attraverso un percorso che porta alla saggezza e che Oriente e Occidente condividono. È così che le pratiche sviluppano una trasformazione che non è solo teorica, ma anche e soprattutto etica, grazie alla quale si finisce per pensare e agire in modo diverso.»

(D – la Repubblica delle donne, Anno 25 n. 1188, 9/5/2020)

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Technik (eine „Wahrnehmungsschulung“), die sich aus der buddhistischen Lehre, frei von ihren religiösen Aspekten, entwickelt hat. Es geht darum, präsent zu sein, den aktuellen Moment tatsächlich wahrzunehmen.

«Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Jetzt und Hier zu leben. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Ziel ist es, mehr Gelassenheit zu entwickeln.»

(<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-was-ist-das-a-1046882.html>)

Danny Penman e Vidyamala Burch, *Mindfulness per guarire: una guida pratica per alleviare il dolore, ridurre lo stress e restituire il benessere*, Mondadori, 2019

Civica 159 C 370

Valter Ballarini e Daniela Angelozzi, *La felicità in bicicletta: mindfulness dinamica per ciclisti consapevoli*, Il punto d'incontro, 2019

Civica 168 B 139

Jon Kabat-Zinn, *La scienza della meditazione: perché la mindfulness è così importante*, Corbaccio, 2019

Civica 166 B 497

Jon Kabat-Zinn, *Guarire con la mindfulness: un nuovo modo di essere*, Corbaccio, 2019

Civica 167 B 774

Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva: l'arte della meditazione*, Einaudi, 2018

Civica 109 A 528

Paul Fleischman, Vincenzo De Giovanni, Satya Narayan Goenka, *La meditazione vipassiana: uno strumento per la vita quotidiana*, Diana, 2018

Civica 163 B 890

Patricia Schatzlmayr, Heidi Artmann, *Mindful me: achtsam durchs Jahr: body & mind, mindful eating, home Spa*, Maudrich, 2018

Civica 156 C 788

Christophe André, *Tre minuti al giorno per meditare: introduzione a una tecnica millenaria*, Corbaccio, 2017

Civica 161 B 822 ; Firmian 158.1/AND ; Novacella 100 B 176 ; Oltrisarco 158.1 ANDR

Patrizia Collard, *Sei achtsam mit dir: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: der leichteste Weg, dir etwas Gutes zu tun*, Lotos, 2017

Civica 154 C 125

Daniel Goleman, Richard J. Davidson, *La meditazione come cura*, Rizzoli, 2017

Civica 153 C 718

Moi Gonzàlez, Montse Rodrigues, *Mindful running: la corsa consapevole*, De Agostini, 2017

Civica 160 B 341 ; Firmian 796.42/GON

Katharina Maehrlein, *Achtsamkeit ganz praktisch: wie Sie bei sich bleiben, statt außer sich zu geraten*, Gabal, 2017

Civica 164 B 951

Thich Nhat Hanh, *Rilassarsi in consapevolezza*, Terra nuova, 2017

Civica 109 A 93

Patrizia Collard, *Das kleine Buch vom achtsamen Leben: 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit*, Heyne, 2016

Civica 108 A 735

Joseph Goldstein, *Mindfulness: una guida pratica al risveglio*, Ubaldini, stampa 2016

Gries 158.1/GOL

Nguyen Anh-Huong e Thich Nhat Hanh, *La pratica della meditazione camminata: consapevolezza in movimento: la pace in ogni passo*, Il punto d'incontro, 2016

Novacella 200 A 3

Attilio Piazza, Monica Colosimo, *Mindfulness per le relazioni affettive: l'arte di amare con consapevolezza*, Tea, 2016

Europa 152.4 PIA

Ennio Preziosi, *Corso di meditazione di mindfulness: conosco, conduco, calmo il mio pensare*, Angeli, 2016

Civica 150 C 473

Maren Schneider, *Achtsamkeit für Einsteiger*, Barth, 2016

Civica 108 A 422

Bob Stahl, Elisha Goldstein, *Il programma mindfulness: un metodo pratico e clinicamente testato per superare: stress, ansia, panico, depressione... e altri problemi*, Essere felici, 2016

Civica 151 C 646

Thich Nhat Hanh, *Amare in consapevolezza*, Terra nuova, 2016

Novacella 200 A 6

Shamash Alidina, *So leicht geht Achtsamkeit für Dummies*, Wiley, 2015

Civica 149 C 789

Dalai Lama, Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson, *La meditazione come medicina: scienza, mindfulness e saggezza del cuore* / ; a cura di Zara Houshmand ; traduzione di Genevienne e Tea Pecunia, Mondadori, 2015

Civica 159 B 948

Patrizia Collard, *Piccoli momenti di Mindfulness: 10 minuti al giorno per un'oasi di pace in mezzo allo stress*, Mondadori, 2015

Civica 108 A 300

Jon Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*, Knau, 2015

Civica 157 B 575

Saki Santorelli, *Guarisci te stesso: lezioni di mindfulness*, Cortina, 2015

Civica 157 B 772

Kira Stellato, *Tecniche ed esercizi di mindfulness per imparare a rilassarsi*, Red!, 2015

Civica 157 B 741

Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness per principianti*, Mimesis, 2014

Civica 153 B 460

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Bollati Boringhieri, 2014

Civica 147 C 247

Attilio Piazza, *Mindfulness per una mente amica*, TEA, 2013

Civica 148 B 577

Christophe André, *Dell'arte della meditazione*, Corbaccio, 2012

Civica 145 C 464 ; Europa 158.1 AND ; Firmian 158.1/AND

Ronald D. Siegel, *Qui e ora: strategie quotidiane di mindfulness*, Erickson, 2012

Civica 146 C 705

Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz, *Das Achtsamkeits-Übungsbuch: für Beruf und Alltag*, Klett-Cotta, 2012

Civica 107 A 692

Jan Thorsten Eßwein, *Achtsamkeitstraining*, Gräfe und Unzer, 2010

Civica 144 B 27

Henepola Gunaratana, *Oltre la consapevolezza in parole semplici: una guida introduttiva agli stati meditativi profondi*, Ubaldini, 2010

Civica 152 B 675

Bambini e ragazzi / Kinder und Jugendliche

Daniel J. Siegel, *Diventare consapevoli: una pratica di meditazione rivoluzionaria*, Cortina, 2019

Civica Giochi ed./Spielpädago. 22

Randy J. Semple e Jennifer Lee, *La terapia cognitiva basata sulla mindfulness per i bambini ansiosi: manuale per la cura dei disturbi d'ansia in età evolutiva*, Erickson, 2019

Civica 158 C 201

Thich Nhat Hanh e Katherine Weare, *Insegnanti felici cambiano il mondo: una guida per coltivare la consapevolezza nell'educazione*, Terra Nuova, 2018

Civica Metodi did./Lehrmeth. 52

Susan Kaiser Greenland, *Io e te su una nuvoletta: 60 giochi e attività per insegnare calma e concentrazione ai bambini con la Mindfulness*, Vallardi, 2018

Civica Yoga 11

Eline Snel, *Rilassati e respira: esercizi di mindfulness per genitori (e per i loro figli adolescenti)*, Red, 2017

Civica Adolescenza/Jugend 22

Antonio Vigilante, *A scuola con la mindfulness*, Terra Nuova, 2017

Civica Metodi did./Lehrmeth. 47

Eline Snel, *Calmo e attento come una ranocchia: esercizi di mindfulness per bambini (e genitori)*, Red, 2015

Civica 157 B 729