



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡེ་ཤར་ལོ་ན་ཨ་ཁེ་ལོ་སྐྱོད་ལེ་སྐྱོད་



Catalogo 2021

LIBRI

## Shang Shung Edizioni

La casa editrice Shang Shung Edizioni, fondata nel 1983 dal Maestro Chögyal Namkhai Norbu e attualmente un marchio della Shang Shung Foundation, è dedicata alla diffusione dell'insegnamento Dzogchen trasmesso dal Maestro e pubblica le opere scritte dal Maestro stesso, o i suoi insegnamenti orali, e le opere di altri autori qualificati che riguardano le scienze tradizionali della cultura tibetana come la storia, la letteratura, la medicina e l'astrologia.

In questo catalogo digitale sono elencati tutti i nostri libri, sia pubblici che riservati a praticanti, e nella scheda di ogni libro è specificato il formato, che può essere solo cartaceo o anche digitale scaricabile (ebook)

Per facilitare la consultazione, all'inizio trovate un indice per argomenti; cliccando sulle voci dell'indice vi troverete alla sezione dell'argomento desiderato. Alla fine del catalogo trovate anche un indice alfabetico dei titoli per argomenti e un indice dei titoli in ordine alfabetico che semplificano la ricerca. Cliccando sulle singole voci potete accedere alla scheda del titolo cercato. Il catalogo dei prodotti multimediali audio/video sarà disponibile successivamente.

Questa attività editoriale, basata sul lavoro e sull'instancabile guida di Chögyal Namkhai Norbu, è stata resa possibile grazie all'impegno di una redazione composta da traduttori dal tibetano, inglese e italiano, redattori, grafici, amministrativi e coordinatori logistici, e con la collaborazione di centinaia di volontari che hanno offerto e continuano ad offrire il loro lavoro in tutte le fasi della produzione, dalla trascrizione



degli insegnamenti fino alla stampa delle opere pronte per la pubblicazione.

Infine la Shang Shung Edizioni dipende in maniera vitale dalle migliaia di donatori che tuttora contribuiscono con generose offerte, sia spontaneamente che rispondendo alle nostre richieste. In particolare segnaliamo l'importante contributo dei due progetti Opere Complete di Chögyal Namkhai Norbu e Ka-ter, gestiti dall'Istituto Shang Shung dell'Austria, che continuano a raccogliere fondi per sostenere i traduttori dal tibetano e per formare redattori e traduttori in altre lingue.

La Shang Shung Edizioni dipende ovviamente dai propri lettori ma anche dai molti donatori che tuttora contribuiscono con offerte, piccole e grandi, al sostegno di questa attività no profit. Questo catalogo contiene tutti i prodotti che si possono acquistare nel nostro webshop [shop.shangshungfoundation.com](http://shop.shangshungfoundation.com). Sperando di avervi reso un utile servizio, vi ringraziamo per il vostro interesse e la vostra collaborazione.



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱངས་ཤུངས་འཕྲིན་ལུ་སྐྱེད་ལུ་

Catalogo 2021



*Indice per argomenti*

[Dzogchen e Buddhismo](#)

[Semde](#)

[Biografie](#)

[Storia](#)

[Medicina tibetana](#)

[Yantra Yoga](#)

[Per defunti / Bardo](#)

[Astrologia](#)

[Lingua tibetana](#)

[Arte visiva](#)

[Khaita](#)

[Accessori e giochi](#)



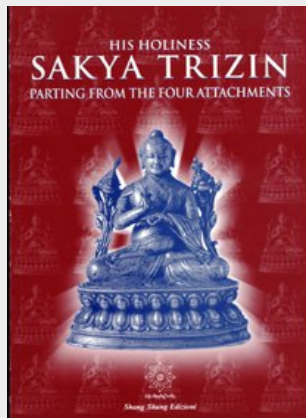
SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འབྲི་བ་ལྷན་ཁག་

S.S. Sakya Trizin

# Abbandonare i quattro attaccamenti

Sua Santità Sakya Trizin ha trasmesso questi insegnamenti a Merigar nel giugno del 1998.

Questi insegnamenti risalgono al grande lama Sakyapa Kunga Nyingpo il quale, dopo aver completato un ritiro di sei mesi incentrato sulla pratica di Mañjushri, un giorno nella sua visione pura vide Mañjushri in persona seduto su un trono di gioielli, con le mani atteggiate nella mudra dell'insegnamento, affiancato da due Bodhisattva che gli facevano da assistenti, uno da ciascun lato. Mañjushri, che era la divinità principale, gli diede questo insegnamento composto di quattro versi. Tutte le vie del Sutrayana sono comprese in questi quattro versi. Attraverso questa pratica, Kunga Nyingpo raggiunse la visione profonda e poi trasmise l'insegnamento ai suoi figli. Da allora questo insegnamento è stato trasmesso senza interruzione da maestro a maestro fino a oggi.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
48 pagine  
Euro 10,00



EAN 2000000005744

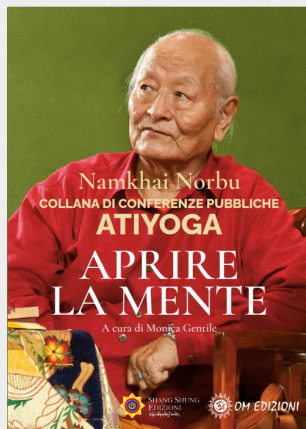


SHANG SHUNG  
EDIZIONI

འཇམ་མགོན་པོ་འཕགས་པ་  
Namkhai Norbu

# Aprire la Mente con video (mp4) scaricabile gratuitamente su insegnamenti pubblici di Atiyoga

ATIYOGA Collana di Conferenze Pubbliche



ATIYOGA, Collana di conferenze pubbliche APRIRE LA  
MENTE

*Il video, incluso con l'acquisto del libro o dell'ebook, è una sintesi delle conferenze pubbliche sull'insegnamento ATIYOGA del Maestro Namkhai Norbu : Talk in Noumea, New Caledonia, May 2000 - Talk in Moscow, Russia, April 2011. Riceverete automaticamente una email con le istruzioni per il download del video (MP4).*

L'infaticabile attività di insegnamento dell'autore Namkhai Norbu (1938-2018) non era basata su un intento missionario, ossia su uno sforzo per cercare di promuovere una filosofia o una religione, un tentativo di convincere, istruire, indottrinare e fare proseliti. Piuttosto era il contrario: com'egli stesso spiegava con grande chiarezza, insegnare una certa filosofia o predicare un sistema religioso, cercando di convincere gli altri con asserzioni fideistiche, assiomi e logica, è un condizionamento che si aggiunge ai tanti che già abbiamo. Il condizionamento in realtà ha luogo durante tutta la vita ad opera dei nostri genitori, della società, del sistema educativo e così via. Non c'è alcunché di intrinsecamente sbagliato in questo processo, che può risultare utile per vivere in un determinato contesto sociale, e tuttavia dobbiamo comprendere che tutti i condizionamenti sono relativi e limitanti.

Namkhai Norbu spiegava che, una volta compreso questo, abbiamo la possibilità di rivolgere la nostra attenzione non a

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
96 pagine  
Euro 16,00



ISBN 9788892722842



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཤཱངས་ཤུང་འབྲི་བ་ལྟེ་བ་

Chögyal Namkhai Norbu

# Canti dall'ospedale e altre poesie

Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente

Il testo contiene cinque poesie scritte da Chögyal Namkhai Norbu: tre scritte nel dicembre 1994 e nei mesi di gennaio e febbraio 1995 durante una degenza presso lo Sloan Kettering Hospital di New York:

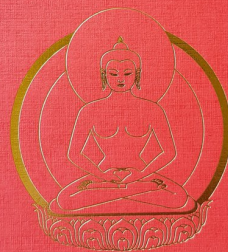
- Nello spazio puro sin dall'origine.
- Samantabhadra.
- Il Corpo Illusorio.

e due canti scritti nel 1985:

- Il piccolo canto che fa scendere il flusso potenziante della Mahamudra.
- Il piccolo canto dei quaranta senza.

*Chögyal Namkhai Norbu*

CANTI  
DALL'OSPEDALE  
E ALTRE POESIE



Shang Shung Edizioni

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
68 pagine  
Euro 16,00



EAN 2000000005362

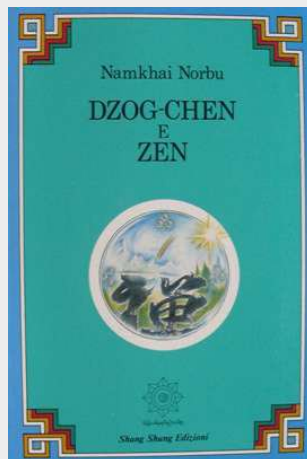


SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡེ་ཤུག་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ལུགས་

## Dzogchen e Zen

*A cura della redazione Shang Shung Edizioni  
sulla base degli insegnamenti di  
Chögyal Namkhai Norbu*



In questa conferenza tenuta da Chögyal Namkhai Norbu nel 1981 all'Università della California, l'autore tratta del rapporto tra Ch'an (Zen in giapponese) e Dzogchen nell'ambito dell'incontro nei secoli dal settimo al nono, all'epoca della prima diffusione del Buddhismo in Tibet, tra buddhisti cinesi (Ch'an) e le varie correnti di buddhismo, sia sutra che tantra, provenienti dall'India. L'autore si concentra in modo particolare sull'insegnamento Dzogchen ritenuto la vetta dell'insegnamento tantra dalle varie scuole tibetane. La comprensione tra Zen (Ch'an) e Dzogchen è una questione quanto mai attuale. In occidente, il buddhismo tibetano e il buddhismo Zen continuano ad essere le forme di buddhismo più diffuse e praticate. Ciò non è un caso, dato che entrambe sono riuscite a conservare una loro vitalità nonostante secoli di decadenza del buddhismo. Questo è dovuto, almeno in parte, al loro approccio "diretto", non graduale all'insegnamento buddhista del quale rappresentano il culmine, rispettivamente, nella tradizione dei sutra e dei tantra.

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
64 pagine  
Euro 16,00



EAN 2000000007267



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷན་ཁག་

## Chögyal Namkhai Norbu Dzogchen La Nostra Vera Condizione

### Un'Introduzione attraverso Domande e Risposte

Dzogchen o “perfezione totale”, un insegnamento che racchiude l'essenza di tutte le tradizioni spirituali tibetane, è una conoscenza che consente l'evoluzione della nostra consapevolezza senza le costrizioni dei comportamenti esteriori. Praticare lo Dzogchen significa semplicemente mantenere la presenza della nostra vera condizione così com'è, favorendo la realizzazione di una autentica libertà, foriera di una nuova era di benessere e felicità per tutti noi.

Che cosa è lo Dzogchen? Che rapporto ha con la società odierna? Negli scritti qui raccolti il maestro Chögyal Namkhai Norbu risponde in modo molto chiaro ed esauriente a queste e altre domande poste a metà degli anni '70 dai suoi primi studenti occidentali. Questo libro, corredato da un gran numero di citazioni, chiarimenti e consigli sui diversi aspetti della pratica e da una copiosa bibliografia, costituisce una preziosa introduzione allo Dzogchen.

Chögyal Namkhai Norbu

# DZOG CHEN

LA NOSTRA VERA CONDIZIONE

Un'introduzione attraverso domande e risposte

Traduzione dal tibetano e cura  
di Adriano Clemente



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
136 pagine  
Euro 16,00



ISBN 9788892721203





SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤམ་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་འཇམ་ལྷོ་མེད་ལྷོ་མེད་

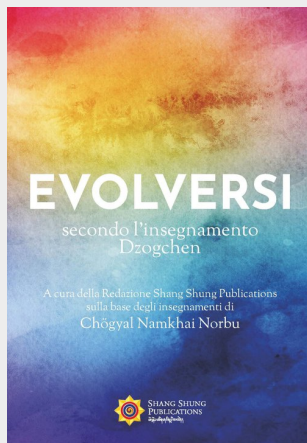
# Evolversi secondo l'insegnamento Dzogchen

*A cura della redazione Shang Shung Edizioni  
sulla base degli insegnamenti di  
Chögyal Namkhai Norbu*

Compilazione di Alfredo Colitto

Quale sia lo scopo o il senso della vita è una domanda vecchia quanto il genere umano. Cosa ci facciamo qui? Perché siamo nati? L'esistenza umana ha un significato più profondo, qualcosa che ci è molto vicino, ma che rimane elusivo in attesa di essere scoperto?

Chögyal Namkhai Norbu, uno dei grandi maestri di vita della nostra epoca, ha trasmesso in tutto il mondo l'insegnamento della Perfezione Totale o Atiyoga, praticato da secoli tra le nevi del Tibet. Questa saggezza ci aiuta a scoprire la risposta a queste domande. La scoperta che l'essenza di ciò che siamo è completamente pura e spontaneamente perfetta è la chiave che ci permette di passare dal livello della confusa mente ordinaria al livello supremo della coscienza pura fin dall'origine. Al livello relativo della vita quotidiana l'applicazione di questa via ci permette di superare le paure esistenziali e di vivere una vita felice e rilassata.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO

Disponibile nei formati:



Carta  
110 pagine  
Euro 14,00



ISBN 9788832299625



Ebook [Mobi  
& ePub]  
Euro 11,20



EAN 2000000002774

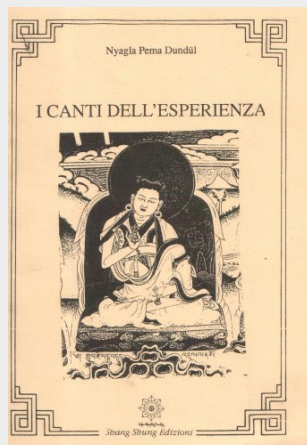


SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡེ་ཤུག་ཤུག་ལྷོ་ཡེ་ཤུག་

Nyagla Padma Dündul

# I canti dell'esperienza



Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente

Nyagla Pema Dundül è stato uno dei personaggi più rilevanti nel rinnovamento spirituale avvenuto in Tibet orientale nel secolo XIX°. Maestro di Adzam Drugpa, Ayu Khandro, Changchub Dorje e altre figure nell'insegnamento Dzogchen, è noto per aver riscoperto il ciclo di terma "L'autoliberazione universale (Khakhyap Rangdrol)". Questa breve raccolta tratta dai "canti dell'esperienza" (nyams mgur), ha il solo scopo di "assaggiare" la saggezza spontanea di questo grande maestro. Un breve resoconto della sua vita, conclusasi con la realizzazione del corpo di luce ('ja 'lus), si può leggere ne "Il canto dell'energia" sempre pubblicato dalla Shang Shung Edizioni.

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
32 pagine  
Euro 5,00



EAN 2000000005140



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡེ་ཤུག་ལོ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་པ་

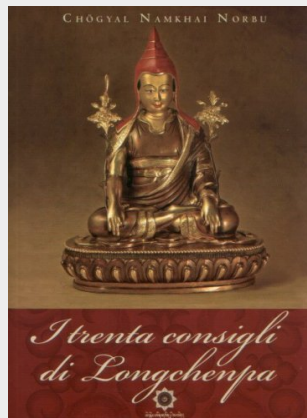
Chögyal Namkhai Norbu

# I trenta consigli di Longchenpa

Traduzione dal tibetano di Elio Guarisco

Longchenpa Trime Öser (1308-1363) è stato uno dei più importanti maestri tibetani di Dzogchen. La sua conoscenza delle scritture e la sua realizzazione erano pari a quelle dei famosi santi che hanno benedetto la terra dell'India. Fedele ai suoi consigli, Longchenpa condusse un'esistenza disciplinata, passata nelle foreste e negli eremi di montagna. I "Trenta consigli dal profondo del cuore" sono veri e propri gioielli che ci vengono offerti in palmo di mano per ispirare la nostra mente a rivolgersi verso una sincera e incontaminata pratica spirituale.

Con la sua limpida introduzione ai principi e alla pratica dello Dzogchen, Chögyal Namkhai Norbu colloca i trenta consigli nel loro giusto contesto e procede a spiegarli uno alla volta riferendoli all'esperienza spirituale di Longchenpa, ma rendendoli attuali anche per noi e i nostri contemporanei.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
128 pagine  
Euro 15,00



ISBN 9788878341074



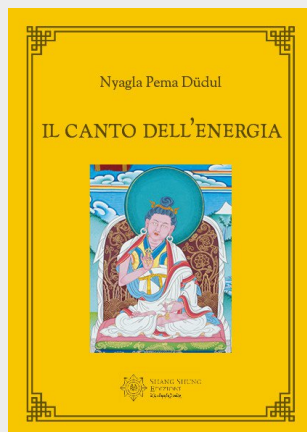
SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཤཱུང་ཤུང་འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷན་ཁག་

Nyagla Padma Dündul

# Il canto dell'energia

”Il canto dell’energia della natura dell’esistenza” è un canto spirituale che racchiude in poche parole l’essenza dell’insegnamento dello Dzogchen, insegnamento presente in Tibet fin dai tempi più antichi e trasmesso da lignaggi ininterrotti di maestri che appartengono sia alla scuola Nyingma sia allo Yungdrung Bön, la religione pre-buddhista. Questo canto è particolarmente significativo per chi voglia ottenere una comprensione diretta dello Dzogchen. Concepito come consiglio indirizzato a due discepoli, esso non è una semplice esercitazione intellettuale, ma è un messaggio che comunica lo stato di illimitata libertà in cui l’autore si trova a vivere. Vissuto tra il 1816 e il 1872, Nyagla Padma Dündul fu un grande Maestro e Tertön che ottenne il Corpo di Luce ('ja 'lus). Furono suoi discepoli Ayu Khandro e Changchub Dorje, maestri di Chögyal Namkhai Norbu.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO

Disponibile nei formati:



Carta  
24 pagine  
Euro 5,00



EAN 200000007304



Ebook [PDF]  
Euro 0,00



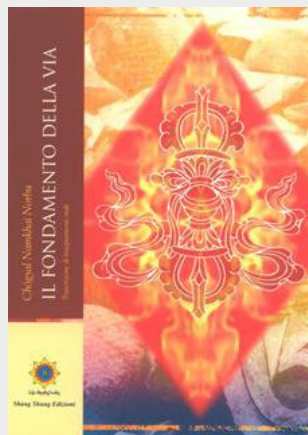
EAN 262100003443



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱངས་ཤུང་འབྲི་བ་ལྷན་ཁག་

## Il fondamento della via

*A cura della redazione Shang Shung Edizioni  
sulla base degli insegnamenti di  
Chögyal Namkhai Norbu*



Se osserviamo bene, la maggior parte di noi è proprio come una pietra nel mare. Magari parliamo del bodhicitta, di agire per il bene degli altri e di tante belle cose, e viviamo in un'atmosfera tutta rosa, ma poi restiamo come una pietra. Di solito le cose messe nell'acqua si ammorbidiscono, ma una pietra no, resta sempre dura perchè quella è la sua condizione, non si rilassa mai, e anche dopo secoli e secoli non ha la minima idea di integrarsi con l'acqua. Anche se sta per migliaia di anni nell'acqua, quando si rompe vediamo che dentro è secca. Così il nostro ego non si integra mai con l'insegnamento, è solo capace di pronunciare tante belle parole come un professore ben preparato che fa una conferenza e tutti dicono: "Ah, che bravo, che bel discorso ha fatto". Ma in realtà non ha integrato niente in se stesso e la sua condizione non è cambiata nemmeno di una virgola. Ecco, l'insegnamento non deve diventare così, l'insegnamento dev'essere integrato in se stessi, ma per integrarlo bisogna aprirsi un pochino, cioè bisogna osservare se stessi e comprendere la propria condizione.

In questa raccolta di insegnamenti sono esposte alcune della basi fondamentali per osservare se stessi e comprendere la propria condizione: le quattro consapevolezza, il rifugio, il bodhicitta, i tre allenamenti, i tre sacri fondamenti, lo stato del Vajra.

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
100 pagine  
Euro 15,00



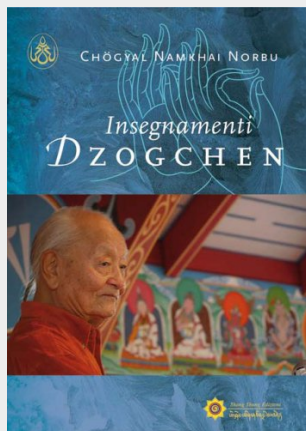
EAN 2000000006123



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་མཁའ་འགྲུབ་ལཱ་ལོ་སྐྱེད་པའི་ལྷན་ཁག་

# Insegnamenti Dzogchen

*A cura della redazione Shang Shung Edizioni  
sulla base degli insegnamenti di  
Chögyal Namkhai Norbu*



Questo libro è una raccolta dei preziosi insegnamenti che Chögyal Namkhai Norbu ha trasmesso affinché sia possibile comprendere e praticare lo Dzogchen. Pur essendo il veicolo più elevato del buddhismo tibetano, l'insegnamento Dzogchen non è una religione, una tradizione o una filosofia, è invece la via dell'autoliberazione che permette di scoprire la nostra vera natura. Lo Dzogchen, o "perfezione totale", non è solo il nome di un insegnamento, ma è la nostra vera condizione, lo stato totalmente autoperfezionato che il Maestro trasmette affinché gli studenti possano averne un'esperienza diretta. Attraverso profonde spiegazioni e istruzioni chiare, precise e dirette, Chögyal Namkhai Norbu rende accessibili a tutti questi preziosi insegnamenti. I vari capitoli della raccolta contengono istruzioni utilissime sia per i principianti che per gli studenti avanzati, indipendentemente dalla tradizione che seguono, e affrontano vari argomenti che chiariscono l'essenza del Sutra, del Tantra e dello Dzogchen.

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
160 pagine  
Euro 17,00



ISBN 9788878341227



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷན་ཁག་

# L'insegnamento degli uccelli

Traduzione dal tibetano di Enrico Dell'Angelo

”Nei linguaggi degli dei, dei naga e degli yaksa, Nell’idioma degli spiriti e nelle lingue degli uomini, Nei linguaggi di tutti gli esseri, In tutte le favelle la dottrina è stata spiegata.”

Questo piccolo gioiello della letteratura buddhista , è una favola tibetana ove si narra di un cuculo saggio che trasmette l’insegnamento del Buddha ai suoi simili. Intorno a lui, per ascoltarlo, si radunano gli uccelli dell’India e del Tibet e ognuno di essi esprime poi, con il proprio canto, il suo pensiero. Si avvicinano così, prendendo la parola, uccelli di tutte le specie, pavoni, pappagalli, gru, oche, avvoltoi, ecc. e tutti vengono ritratti con grazia e semplicità dall’autore. In questo modo, principi fondamentali del Buddhismo e concetti appartenenti alla saggezza popolare tibetana vengono espressi con tale spontaneità e freschezza che il lettore, anche il più lontano, per propria formazione, dai modi di pensare dell’oriente, viene subito incantato ed è posto in condizione di assaporare direttamente lo spirito vivo di quell’insegnamento che la lettura di un arido testo filosofico difficilmente potrebbe comunicarli.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
72 pagine  
Euro 16,00



EAN 200000007335



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཤཱངས་ཤུང་འབྲི་བ་ལྷན་ཁག་

Kunga Tenzin

# L'oro raffinato dell'insegnamento orale secondo la Mahamudra

"L'oro raffinato dell'insegnamento orale circa la pratica di vedere, di meditare e di comportarsi secondo la Mahamudra", è una sintesi che in poche parole riassume l'essenza dell'insegnamento della Mahamudra, punto di arrivo ultimo dei tantra superiori. Tra Dzogchen e Mahamudra nel loro stadio finale, non esiste nessuna differenza. Le diversità tra i due insegnamenti si riscontrano nella Via. Mahamudra è, infatti, il frutto supremo a cui porta la via della trasformazione e presuppone il compimento di pratiche basate sul Mantra e sulla visualizzazione. Lo Dzogchen, invece, è fin dal principio la via dell'autoliberazione in cui il praticante, senza trasformare o rinunciare, lascia lo stato della mente com'è, nel riconoscimento della sua perfezione primordiale. Ngawang Kunga Tenzin, l'autore di questo breve testo, è stato uno dei più grandi maestri tibetani della scuola Drukpa Kagyu. In tenera età fu riconosciuto come seconda reincarnazione, terzo quindi nel lignaggio, del primo Khamtrul Rinpoche Khampa Karma Tenphel e fu insediato nella residenza di questi, il famoso monastero Khampagar.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
28 pagine  
Euro 7,00



EAN 2000000005072





SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འབྲི་བ་ལྷན་ཁག་

## La luce del sole

Commento a La preziosa mala dei quattro dharma di Longchenpa

*A cura della redazione Shang Shung Edizioni  
sulla base degli insegnamenti di  
Chögyal Namkhai Norbu*



Mille anni fa l'illustre discepolo prediletto del grande yogin tibetano Milarepa ha condensato l'intero sentiero buddhista in una concisa serie di istruzioni che è diventata famosa come *I quattro dharma di Gampopa*. Da allora molti eminenti maestri hanno utilizzato questo profondo insegnamento per trasmettere i capisaldi del sentiero buddhista: tra questi maestri spicca nel XIV secolo l'incomparabile Longchenpa, la cui brillante esposizione dei quattro dharma illustra il punto supremo della via secondo la prospettiva dello Dzogchen. *La luce del sole* presenta una nuova traduzione de *La preziosa mala dei quattro dharma* di Longchenpa insieme al testo tibetano, accompagnata dal chiaro e mirabile commento del maestro Dzogchen contemporaneo Chögyal Namkhai Norbu.

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
235 pagine  
Euro 20,00



ISBN 9788878341548



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷན་ཁག་

Chögyal Namkhai Norbu

# La porta per entrare nell'Insegnamento

ESTRATTI DA "IL VASO PREZIOSO"

La porta per entrare nell'insegnamento è stato concepito dall'autore, il maestro Dzogchen Namkhai Norbu, come un libro in grado di fornire utili conoscenze sulla natura e sulle caratteristiche degli insegnamenti del buddhismo tibetano nella loro totalità. Questo libro, basato su molte citazioni da testi originali, espone gli aspetti principali del Mahayana e del Vajrayana che un praticante deve conoscere e integrare nel corso del suo viaggio verso la realizzazione. In particolare, le spiegazioni sui diversi punti di vista dei vari yana sono basate sul famoso libro La collana delle visioni (Man ngag lta ba'i phreng ba), uno dei pochi testi composti dal maestro dell'VIII secolo Padmasambhava, qui spiegato sulla base di vari commentari esistenti.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
320 pagine  
Euro 25,00



ISBN 9788878342064

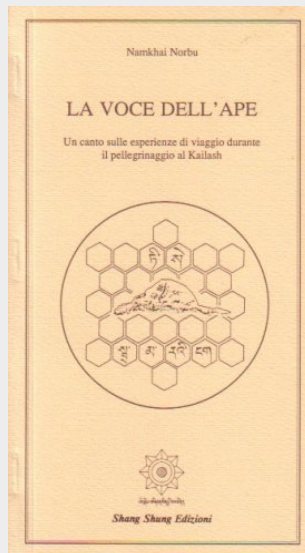


SHANG SHUNG  
EDIZIONI

འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷན་ཁུངས་

## Chögyal Namkhai Norbu La voce dell'ape

Questo canto non ha bisogno di tante spiegazioni introduttive, è l'esposizione aperta e sincera dei sentimenti avvertiti dal maestro Chögyal Namkhai Norbu durante il viaggio che nell'agosto 1988 egli ha compiuto insieme ad un gruppo di discepoli della Comunità Dzogchen. Il viaggio, che ha avuto per mèta il monte Kailash (Ti se), luogo sacro per i bönpo, i buddhisti e gli shivaiti, a causa di impedimenti e condizioni sfavorevoli ha subito una deviazione di molte migliaia di chilometri, per la durata di un mese. Durante questo periodo di difficoltà e privazioni trascorso quasi sempre in pullman, sembra che tutte le passioni, le limitazioni e la negatività della natura umana abbiano trovato il modo di venire a galla in maniera inconfondibile. Con estrema chiarezza e imparzialità le vediamo espresse in questo breve canto.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
46 pagine  
Euro 10,00



EAN 2000000001012



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་པེ་དྲུང་།

Chögyal Namkhai Norbu

# Lo Specchio

Un consiglio sulla presenza e la  
consapevolezza



Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente

*Lo specchio - Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza*, scritto durante un ritiro della Comunità Dzogchen tenutosi a Lu Cumitoni, in Sardegna, nel dicembre del 1977, è un breve testo che espone con incredibile semplicità e profondità i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva del proprio stato primordiale, la meditazione, o coltivazione di questa conoscenza, il comportamento, o integrazione della meditazione in tutte le attività quotidiane. In particolare questo testo è stato scritto per precisare il principio della consapevolezza e della sua presenza continua, unico sostituto di tutte le regole e le limitazioni proprie delle diverse tradizioni religiose. Il commento che segue il testo è tratto da un insegnamento orale che l'Autore stesso ha dato durante il ritiro nel presentare il libro ai suoi studenti.

Chögyal Namkhai Norbu ha detto spesso: “Lo Dzogchen non chiede di cambiare religione, filosofia o ideologia, e neppure di diventare diversi da quello che si è, chiede soltanto di osservare se stessi e di scoprire la gabbia che ci siamo costruiti con tutti i nostri limiti e condizionamenti. E insegna a uscire da questa gabbia senza crearne un'altra, in modo da diventare liberi e autonomi.”

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO

Disponibile nei formati:



Carta  
88 pagine  
Euro 17,00



ISBN 9788892722064



Ebook [PDF]  
Euro 13,60



EAN 200000003504



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་ལྷན་དྲུག་ལུ་སྐྱེ་བའོ།

Chögyal Namkhai Norbu  
Superare  
l'Attaccamento

applicando l'insegnamento Dzogchen nella vita quotidiana



All'inizio del XII secolo in Tibet il grande maestro Sachen Kunga Nyingpo ebbe la visione di un bodhisattva della saggezza che gli trasmise un insegnamento essenziale composto da quattro versi:

*Se sei attaccato a questa vita, non sei un vero praticante spirituale;  
se sei attaccato ai tre regni (del samsara) non sai rinunciare;  
se sei attaccato al tuo interesse personale, non hai il bodhicitta;  
se sorge l'attaccamento ai concetti, non hai il modo di vedere (corretto).*

DZOGCHEN E  
BUDDHISMO

Disponibile nei formati:



Carta  
136 pagine  
Euro 16,00



ISBN 9788892720251



Ebook [Mobi  
& ePub]  
Euro 12,80



EAN 2000000002804

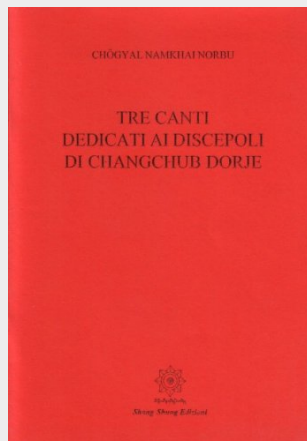


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཡེ་ཤུག་ཤུག་ཅིན་ཀྱི་ཡེ་ཤེལ་

Chögyal Namkhai Norbu

# Tre canti dedicati ai discepoli di Changchub Dorje

I tre canti tradotti in questa raccolta furono scritti dal Maestro Chögyal Namkhai Norbu nell'estate del 1988, in occasione di una visita a Khamdo Gar nel Tibet orientale, un tempo residenza di Changchub Dorje (1826 - 1961) suo principale maestro di Dzogchen. Il giorno della partenza alcuni vecchi discepoli di Changchub Dorje chiesero al Maestro dei consigli sulla pratica, e nacquero così questi tre canti spontanei, nei quali è contenuta l'essenza dello Dzogchen.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO



Carta  
36 pagine  
Euro 5,00



EAN 2000000006536



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱུང་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་སྐྱེད་ལུ་

Chögyal Namkhai Norbu

# Una Visione di Chiara Luce e i Punti Cruciali della Pratica Dzogchen

Commento di Paltrul Rinpoche alla Visione Pura di Mingyur Namkhai Dorje

Nell'autunno del 2007 Chögyal Namkhai Norbu ha tenuto un ritiro incentrato sulla profonda comprensione della Grande Perfezione esposta da Paltrul Rinpoche nel testo intitolato Una visione di chiara luce e i punti cruciali della pratica Dzogchen.

Il testo descrive la visione pura del famoso maestro Mingyur Namkhai Dorje durante la quale il suo maestro Jigmed Gyalwai Nyugu, in modo conciso, gli conferisce il proprio testamento spirituale che indica i punti essenziali della pratica Dzogchen e le istruzioni essenziali sul Tregchöd dello Dzogchen Upadesha. Paltrul Rinpoche, a sua volta discepolo di Jigmed Gyalwai Nyugu, ha messo per iscritto la descrizione della visione di Mingyur Namkhai Dorje e l'ha commentata sulla base della propria esperienza.

Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018) affronta i punti salienti del testamento di Jigmed Gyalwai Nyugu e del commento di Paltrul Rinpoche, illustrandoli con chiarezza e semplicità in modo da renderli direttamente accessibili al lettore.



DZOGCHEN E  
BUDDHISMO

Disponibile nei formati:



Carta  
270 pagine  
Euro 17,00



EAN 2000000003061



Ebook [Mobi  
& ePub]  
Euro 13,00



EAN 2000000003672



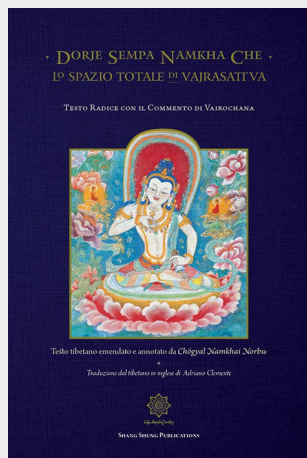
SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱུང་ཤུང་འཕྲིན་པོ་

# DORJE SEMPA NAMKHA CHE Lo spazio totale di Vajrasattva

Testo radice con il commento di Vairocana

Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente

Il *Dorje Sempa Namkha Che*, o *Lo spazio totale di Vajrasattva*, si dice sia stato recitato spontaneamente da Garab Dorje all'età di sette anni. Quale uno dei principali *lung*, o testi essenziali, dello Dzogchen Semde, è un insegnamento straordinariamente profondo. Scritto in un linguaggio criptico e pieno di riferimenti, diretti e indiretti, agli altri veicoli di realizzazione secondo la classificazione dell'antica tradizione del buddhismo tibetano, il *Dorje Sempa Namkha Che* è difficile da comprendere senza un commento. In questo libro il testo radice viene pubblicato insieme al *Chagdrel*, o *Commento di Ferro*, di Vairocana, rivisto e annotato nella versione tibetana da Chögyal Namkhai Norbu.



SEMDE



Carta  
216 pagine  
Euro 21,00



EAN 2000000008660





SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷན་ཁག་

# Il Meraviglioso Stato Primordiale

Il Tantra Mejung  
Prefazione di Chögyal Namkhai Norbu

*Il meraviglioso stato primordiale* della Grande Perfezione è un testo radice molto importante che appartiene alla Serie della Mente dello Dzogchen.

Questo antico testo contiene tutti i principi essenziali dell'Ati Dzogchen che possono essere riassunti nel modo di vedere senza fissazioni, nella contemplazione al di là dei concetti e nel frutto ottenuto senza percorrere una via. Pertanto, l'antico manoscritto de *Il meraviglioso stato primordiale* contiene l'essenza di tutti i sutra e i tantra dell'insegnamento del Buddha: non manca nulla.

Chögyal Namkhai Norbu

Poiché la radice dei tre veleni è stata recisa, in me non c'è causa ed effetto dei tre mondi.

Io sono l'heruka che uccide ciò che non ha vita.

Al di là dell'attaccamento e dell'avidità, sono circondato dagli otto cimiteri senza restrizioni.

Nel mio regno puro non si può uscire, non si può entrare, non ci sono oggetti né organi di senso.

Senza esterno e interno, accesso e dimora, è la grande vastità della realtà interiore.

Al di là di corpo, voce e mente, è la suprema grandezza. Al di là di mantra e mudra, non conosce violazioni di impegni.

Perfetto in quanto grandezza totale, è meraviglioso.



SEMDE



Carta  
278 pagine  
Euro 20,00



ISBN 9788892721517

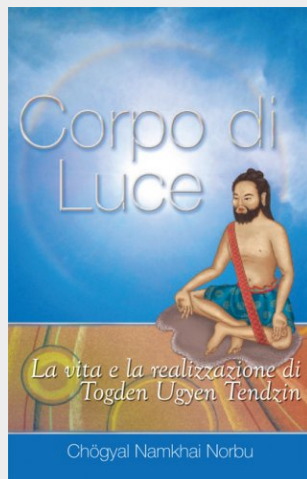


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འབྲི་བ་ལྷན་ཁག་

Chögyal Namkhai Norbu

## Corpo di luce

La vita e la realizzazione di Togden Ugyen Tendzin



Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente

Il corpo di luce è una delle più elevate realizzazioni dell'antico sentiero spirituale chiamato Dzogchen, che è riconosciuto come il veicolo supremo del buddhismo tibetano. Questo ottenimento è possibile grazie alla trasmutazione dei propri costituenti fisici nell'essenza dei cinque elementi, in virtù della quale al momento del trapasso non restano spoglie mortali. Questo libro descrive la vita di Togden Ugyen Tendzin, zio dell'Autore, uno yogin tibetano del XX secolo (1888-1962) che ha realizzato il corpo di luce. Questo evento eccezionale, avvenuto nel Tibet orientale, ebbe come testimoni oculari i suoi compatrioti, ma lasciò confusi e sgomenti anche i funzionari cinesi che lo avevano in custodia. Togden era discepolo di Adzom Drugpa, Drodul Pawo Dorje (1842-1924), uno dei più grandi maestri Dzogchen del secolo scorso, rinomato per la profondità e la chiarezza dei suoi insegnamenti. Il volume include una breve biografia di questo maestro e della yogini Lhundrub Tso (1864-1946), devota discepola di Adzom Drugpa e nonna dell'Autore.

BIOGRAFIE



Carta  
132 pagine  
Euro 13,00



ISBN 9788878341104

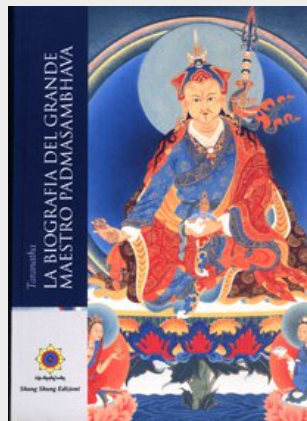


SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཤཱངས་ཤུང་འཕྲིན་པེད་ལུ་

Jetsun Taranatha

# La biografia del Grande Maestro Padmasambhava



Traduzione dal tibetano di Cristiana De Falco

Padmasambhava, avendo introdotto il buddhismo tantrico in Tibet, è anche il guru più importante nei lignaggi tibetani. Perciò qualsiasi testimonianza attendibile riguardo alla sua vita è estremamente preziosa per coloro che studiano e praticano il buddhismo tibetano in Occidente. Taranatha (1575-1634), l'autore della biografia tradotta in questo libro, è stato uno dei maggiori storici tibetani della sua epoca. La sua testimonianza è tutt'ora considerata affidabile dai tibetani, e la fonte delle sue opere si trova nella tradizione kama. In questo testo Taranatha tratta la storia di Padmasambhava col metodo di uno storico moderno tenuto all'oggettività dei fatti e utilizza le fonti più certe a sua disposizione, facendo riferimenti accurati per dissipare ogni dubbio riguardo all'autenticità della sua versione.

BIOGRAFIE



Carta  
96 pagine  
Euro 13,00



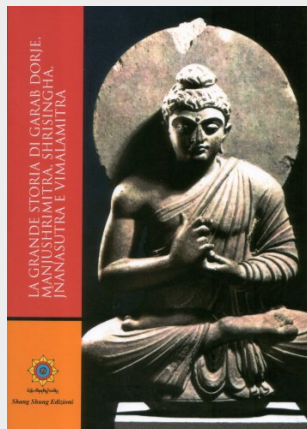
EAN 2000000005706



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡུལ་ལོ་ལྷན་ཁྲིལ་ལེ་སྟེན་ལེ་སྟེན་

# La grande storia di Garab Dorje, Manjushrimitra, Shrisingha, Jnanasutra e Vimalamitra



Questo libro contiene la traduzione delle pagg. 84-165 de La grande storia dell'essenza ultima dello Dzogchen. E' possibile che nel XIV secolo Longchenpa abbia scritto questa storia dei Maestri Dzogchen che sono vissuti tra il III e il IX secolo d.C.

BIOGRAFIE



Carta  
72 pagine  
Euro 13,00



EAN 2000000005775

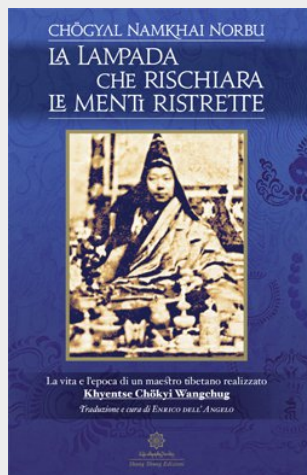


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་སྒྲིག་པའི་ལྷན་ཁག་

Chögyal Namkhai Norbu

# La lampada che rischiara le menti ristrette

La vita e l'epoca di un maestro tibetano  
realizzato, Khyentse Chökyi Wangchug



Traduzione dal tibetano di Enrico Dell'Angelo

La biografia di Jamyang Khyentse Chökyi Wangchug è stata scritta nel 1985 dal nipote Chögyal Namkhai Norbu sulla base dei ricordi personali, delle note scritte da giovane e dei resoconti di altre persone vicine al Maestro. La biografia è stata poi rivista e completata dall'autore stesso nel 1999. L'opera appartiene alla categoria dei *namthar*, ovvero biografie o agiografie che, oltre a contenere le informazioni biografiche, si propongono spesso di introdurre il lettore al significato più profondo della pratica spirituale dei maestri realizzati. Infatti Chökyi Wangchug era considerato una reincarnazione del grande maestro Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892), e il suo elevato livello di realizzazione ne costituì un'evidente conferma. Il fatto che Chökyi Wangchug, oltre a essere uno dei principali maestri di Chögyal Namkhai Norbu, fosse anche suo zio materno, ha messo l'autore in una posizione di osservatore privilegiato permettendogli di avere una comprensione degli eventi che ad altri non sarebbe stata possibile. La narrazione della vita di Khyentse Rinpoche, avvincente per il comune lettore per l'abbondanza di eventi straordinari che vi sono riportati e per le vivide descrizioni di un mondo che si è irrimediabilmente dissolto dopo l'annessione cinese, è anche un'eccelsa fonte d'ispirazione per coloro che hanno una connessione con il lignaggio di questo maestro e con la trasmissione dei suoi insegnamenti.

BIOGRAFIE



Carta  
228 pagine  
Euro 17,00



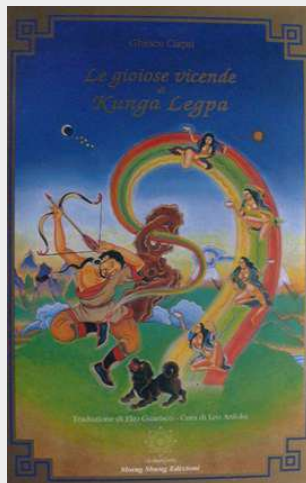
ISBN 9788878341111



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤམ་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་འཇམ་ལུ་

Gheshe Chapu

# Le gioiose vicende di Kunga Legpa



Traduzione dal tibetano di Elio Guarisco

Kunga Legpa, detto Drugkpa Kunlè, è il più popolare santo tibetano. Famoso e venerato quanto Milarepa, egli nacque in Tibet nel 1455 e condusse una vita da yoghi itinerante. Discendente del puro lignaggio spirituale che risale agli antichi Mahasiddha indiani Naropa, Tilopa e Sahara, Kunga Legpa è molto conosciuto anche e non solo per il suo comportamento trasgressivo e irriverente. I suoi discorsi e la sua biografia costituiscono perciò un grande insegnamento che genera la comprensione del lettore con molta semplicità, aiutandolo contemporaneamente a rompere i propri limiti.

*”Realizzando il modo di vedere della grande uguaglianza  
Si scopre l'amore verso tutti.*

*La meditazione priva di illusioni e del bisogno di meditare  
Pone finalmente l'essere nella sua condizione originaria.*

*Il libero comportamento che abbraccia i quattro periodi del giorno  
Non discrimina tra condizioni favorevoli e sfavorevoli”*

BIOGRAFIE



Carta  
176 pagine  
Euro 16,00



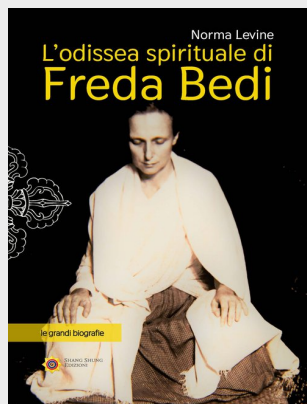
EAN 2000000007410



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡོན་ཏན་འགྲུབ་པའི་ལཱ་ལྷན་ཁང་།

Norma Levine

# L'Odissea Spirituale di Freda Bedi



Freda Bedi aveva un grande cuore e ha avuto una grande vita.  
Caposcuola secondo

l'ordinamento scolastico inglese, laureata a Oxford, moglie di  
Baba Bedi XVI  
(discendente del fondatore del sikhismo, Guru Baba Nanak) e  
madre affettuosa  
di tre figli (tra cui il noto attore Kabir Bedi), operatrice  
sociale e giornalista investigativa,  
docente universitaria e traduttrice dal tibetano, militante del  
satyagraha  
(resistenza passiva, nonviolenza) di Gandhi e monaca  
buddhista: chi era Freda  
Bedi, Gelongma Palmo, affettuosamente chiamata Mummy-la  
(Mamma) da tutti  
i tibetani, inclusi Sua Santità il XVI Karmapa e Sua Santità il  
Dalai Lama? Chi era  
quella signora che camminava con passo felpato, ma che ha  
lasciato un'impronta  
indelebile, in ombra, ma non dimenticata? Senza paura anche  
alla fine, Freda è morta  
seduta in meditazione e senza manifestare il rigor mortis: il  
suo corpo è rimasto  
rilassato per quattro giorni conservando il calore nella zona  
del cuore.

BIOGRAFIE



Carta  
333 pagine  
Euro 18,00



ISBN 9788892720268

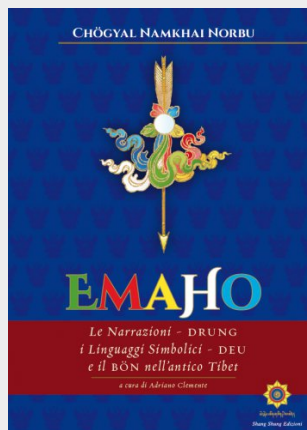


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱངས་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་སྐྱེད་ལུ་

Chögyal Namkhai Norbu

# EMAHO

Le narrazioni, i linguaggi simbolici e il Bön  
nell'antico Tibet



Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente

EMAHO offre una rara opportunità di esplorare la cultura tibetana prebuddhista attraverso tre aspetti importanti ma poco conosciuti: le narrazioni (*drung*), i linguaggi simbolici (*deu*) e le tradizioni del Bön.

Nella prima parte dell'opera l'autore prende in esame il grande e inesplorato corpus di poemi epiche e leggende dell'antico Tibet. La sua attenzione si rivolge poi agli antichi linguaggi simbolici utilizzati sia per comunicare messaggi segreti sia per trasmettere il significato ultimo della saggezza, altrimenti inesprimibile in termini convenzionali.

Nell'ultima parte l'autore espone con chiarezza i miti, i riti e le conoscenze dell'antica religione Bön nel contesto delle sue dodici tradizioni originarie. Quest'opera fondamentale getta una nuova luce sull'antica saggezza del Tibet e allo stesso tempo mette in risalto il suo influsso determinante per la continuità storica e culturale del popolo tibetano.

STORIA



Carta  
416 pagine  
Euro 20,00



ISBN 9788892720466



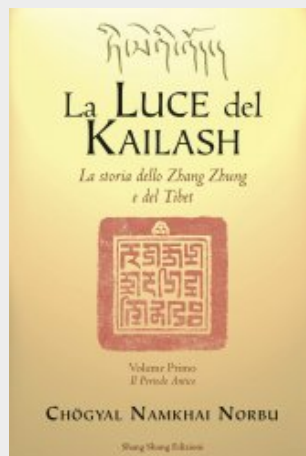


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་

Chögyal Namkhai Norbu

# La luce del Kailash, Volume Primo Il Periodo Antico

La storia dello Zhang Zhung e del Tibet



Traduzione dal tibetano di Donatella Rossi

Chögyal Namkhai Norbu ha dedicato questo compendio delle sue ricerche storiche in primo luogo, e soprattutto, ai suoi compatrioti, e in particolare ai giovani tibetani. Il testo era originariamente costituito da una serie di lezioni universitarie che l'Università delle Nazionalità l'aveva invitato a tenere a Pechino nel 1988 e che avevano costituito una prima versione abbreviata de *La luce del Kailash*, successivamente ampliata dall'Autore dopo ulteriori ricerche fino a diventare un'opera di 1900 pagine suddivisa in tre volumi. Il primo volume, *La storia dello Zhang Zhung e del Tibet, il Periodo Antico*, esamina l'origine delle prime generazioni umane e i lignaggi Bön dell'antico Zhang Zhung con le relative dinastie, la lingua e la cultura. Il secondo volume, *La storia del Periodo Intermedio: Tibet e Zhang Zhung* è dedicato alle generazioni umane, ai lignaggi Bönpo, alla diffusione del Bön ai tempi dei primi re tibetani, alle dinastie, alla lingua e alla civiltà dell'antico Tibet, al regno di alcuni re particolari, alla religione Bon e alle figure religiose Bönpo (Dran-pa Nam-mkha' in particolare) dello Zhang Zhung di quel periodo. Il terzo volume, *La storia del periodo tardo: il Tibet*, ricostruisce le genealogie, i lignaggi Bönpo, le dinastie reali (dal primo re gNya'-khri bTsan-po fino al quarantacinquesimo re Khri-dar-ma 'U-dum-btsan), la lingua e la civiltà del Tibet.

STORIA



Carta  
164 pagine  
Euro 27,00



ISBN 9788878341432



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡེ་ཤུག་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ལུ་སྐྱེ་བའོ།

Fosco Maraini

# Prima della tempesta Tibet 1937 e 1948



Questo volume costituisce una straordinaria testimonianza di un mondo che per molti versi non esiste più. Scattate dall'autore nel 1937 e nel 1948 al seguito delle spedizioni del grande orientalista Giuseppe Tucci, le splendide foto in bianco e nero ritraggono un Tibet tranquillo, "prima della tempesta", che nei paesaggi, nei volti e nelle situazioni di quel mondo rimasto immutato per secoli riflette una serenità che i tragici avvenimenti di questi ultimi sessant'anni hanno spazzato via. Un documento di notevole valore storico, etnografico ed artistico.

STORIA



Carta  
110 pagine  
Euro 18,00



EAN 2000000007144



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡེ་ཤུག་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ལུགས་

Chögyal Namkhai Norbu

# Viaggio nella cultura dei nomadi tibetani



Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente e Enrico Dell'Angelo

Questo libro, scritto e pensato dall'autore al tempo dei suoi viaggi tra le popolazioni nomadi del Tibet orientale negli anni '50, è una preziosa testimonianza degli usi e costumi di quelle genti, che curiosamente ricalcano fedelmente quelli descritti nei racconti della famosa epopea di Gesar di Ling del Tibet antico.

Dal matrimonio alla religione, dall'allevamento al diritto consuetudinario, tutti gli aspetti della cultura e della vita quotidiana dei nomadi sono descritti con viva chiarezza.

STORIA



Carta  
104 pagine  
Euro 15,00



EAN 2000000007052



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འབྲེན་པའི་ཁང་།

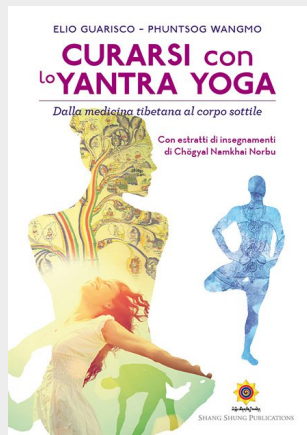
Elio Guarisco, Phuntsog Wangmo  
**Curarsi con lo Yantra  
Yoga**  
Dalla medicina tibetana al corpo sottile

Lo Yantra Yoga, originariamente trasmesso in Tibet da Guru Padmasambhava nell'VIII secolo d.C., è stato introdotto per la prima volta in Occidente da Chögyal Namkhai Norbu negli anni '70.

La pratica dello Yantra Yoga, che lavora essenzialmente sulla struttura fisica ed energetica del corpo, agisce profondamente sulle funzioni del corpo, dell'energia e della mente producendo benefici che, a partire dal profondo rilassamento e dal miglioramento della salute in generale, possono arrivare fino alla realizzazione totale.

*Curarsi con lo Yantra Yoga* serve a comprendere in che modo la pratica procuri specifici benefici alla salute. Dopo un'esposizione generale dei principi essenziali della medicina tibetana, fornita da Phuntsog Wangmo, dottoressa tibetana, e da Elio Guarisco, traduttore dal tibetano molto esperto in questo campo, il libro esamina gli effetti curativi di ciascuno dei 108 esercizi dello Yantra Yoga.

La parte finale è dedicata ai chakra e ai canali del corpo sottile descritto nel Tantra.



MEDICINA TIBETANA



Carta  
244 pagine  
Euro 18,00



ISBN 9788878341579



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤམ་ཤུང་འཕྲིན་གྲྭ་ལེ་སྟེན་

## Chögyal Namkhai Norbu La pratica del massaggio tibetano Kunye

Traduzione dal tibetano di Elio Guarisco

Questo breve testo sul massaggio tibetano Kunye, scritto nel 1983, è stato rivisto e completato nel 1987.

Dice Chögyal Namkhai Norbu nella sua introduzione: “Esistono diversi tipi di terapie, ma per coloro che desiderano mantenersi in buona salute o liberarsi da disturbi fisici curandosi con la propria energia, il Kunye rappresenta un meraviglioso massaggio e una meravigliosa terapia. Il massaggio è conosciuto e diffuso nella medicina tradizionale del Tibet fin dai tempi più antichi ed è presente sia nella tradizione Bön che in quella buddhista. Esso viene descritto in numerosi testi perché è considerato un tipo particolare di terapia, e il fatto che praticanti e yoghin di qualunque scuola e tradizione lo praticino e lo abbiano preservato e trasmesso conferma questa sua particolarità, comprovata altresì dalle storie e dalle agiografie di molti antichi maestri.”



MEDICINA TIBETANA



Carta  
80 pagine  
Euro 18,00

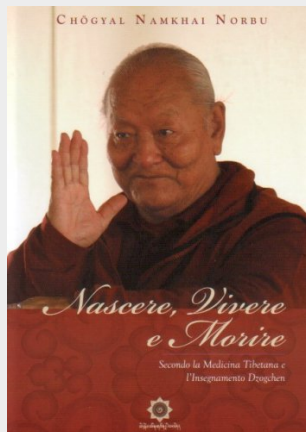


ISBN 9788892722293



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་པོ་

Chögyal Namkhai Norbu  
**Nascere, vivere e morire**  
secondo la medicina tibetana e  
l'insegnamento Dzogchen



Traduzione dal tibetano di Elio Guarisco

*Nascere, vivere e morire* risponde a due esigenze spesso considerate opposte: da una parte la naturale tendenza dell'essere umano a ricercare la salute e il benessere nella vita di tutti i giorni, dall'altra la necessità, sempre più sentita, di una conoscenza spirituale autentica e libera da condizionamenti che ci permetta di affrontare in modo reale i problemi della nascita, della vita e della morte. Nella prima parte, l'autore espone i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana, nella sezione "Nascere" vengono toccati numerosi argomenti a partire dalle cause della concezione della vita nel grembo materno fino al comportamento consigliato per la gestante. Nella sezione "Vivere" viene spiegato come vivere in buona salute descrivendo le cause di squilibrio degli umori che conducono all'insorgere delle malattie. La sezione "Morire" affronta la natura della morte e il nostro atteggiamento verso di essa.

MEDICINA TIBETANA



Carta  
164 pagine  
Euro 17,00



ISBN 9788832299632



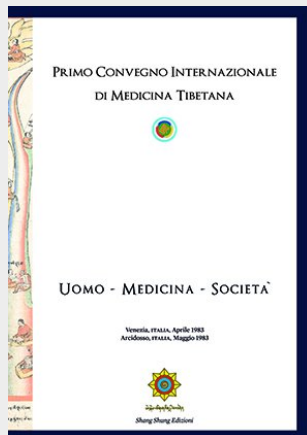
SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་མཉམ་སྲིད་ལེ་སྡེ་

AUTORI VARI

# Primo Convegno Internazionale di Medicina Tibetana

Questo libro contiene la trascrizione degli interventi del Primo Convegno Internazionale di Medicina Tibetana.

Nel 1983 Namkhai Norbu, allora professore di lingua e letteratura tibetana all'Istituto Universitario Orientale di Napoli, con l'aiuto di alcuni suoi studenti è riuscito a invitare i principali esponenti della medicina tibetana, e alcuni tra i maggiori esperti europei, per il primo congresso internazionale di Medicina Tibetana in un paese occidentale. Venezia e Arcidosso sono state le cornici che hanno accolto questi incontri di studio.



MEDICINA TIBETANA



Carta  
258 pagine  
Euro 17,00



ISBN 9788878341494



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཡུལ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ལུགས་

Laura Evangelisti & il team del Kumar  
Kumari Yantra

## Le Avventure di Nyima, Dawa e del piccolo yak

Un viaggio alla scoperta del magico Tibet e  
dei potenti suoni del Kumar Kumari, lo  
Yantra Yoga per i bambini e le bambine



I protagonisti di questa favola – Nyima, la sorella maggiore, e Dawa, il fratellino – ci portano alla scoperta di un paese magico, popolato da creature fantastiche: yeti, draghi, animali parlanti.

Nel loro viaggio alla ricerca del piccolo yak incontrano personaggi che, emettendo suoni potenti e dando loro consigli preziosi, li guidano a ritrovare la strada di “casa” e a scoprire la loro luce interiore e la felicità.

Questa favola è anche un supporto all’apprendimento del Kumar Kumari Yantra, lo yoga concepito dal Maestro Namkhai Norbu appositamente per i bambini tra i 5 e i 12 anni: kumar kumari, infatti, significa “bambini e bambine” Lo yoga a loro dedicato, basato sulle profonde istruzioni dell’antica disciplina tibetana dello Yantra Yoga, è stato adattato e arricchito dall’uso di suoni particolari per favorire lo sviluppo armonioso dei bambini, tenendo conto della loro dimensione fisica ed energetica e della loro respirazione.

YANTRA YOGA

Disponibile nei formati:



Carta  
52 pagine  
Euro 16,00



ISBN 9788892722309



Ebook [PDF]  
Euro 12,80



ISBN 9788878342217



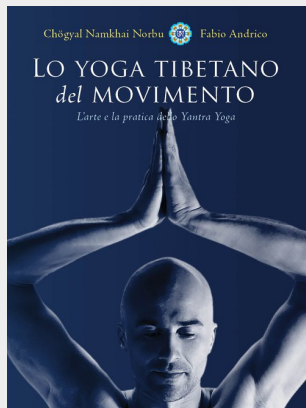


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་པོ་

Chögyal Namkhai Norbu e Fabio Andrico

# Lo yoga tibetano del movimento

L'arte e la pratica dello Yantra Yoga



Lo yoga tibetano del movimento costituisce un'esauriente introduzione allo Yantra Yoga che, tra le tradizioni di yoga oggi esistenti, è una delle più antiche. Questa pratica, che è stata introdotta in Tibet da Guru Padmasambhava, è stata messa per iscritto in un sacro testo buddhista dell'VIII secolo d.C. e poi trasmessa ininterrottamente da maestro a discepolo fino all'attuale detentore del lignaggio, il maestro Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu.

Lo Yantra Yoga utilizza molte posizioni che sono formalmente simili a quelle dell'Hatha Yoga, ma che vengono praticate in maniera dinamica, coordinando in particolare il movimento e il respiro. In questo libro Chögyal Namkhai Norbu e il suo allievo Fabio Andrico, profondo conoscitore dello Yantra Yoga riconosciuto a livello internazionale, presentano i tre gruppi di movimenti preliminari e le venticinque sequenze motorie (yantra) di base attraverso semplici istruzioni estremamente particolareggiate, corredate da numerose foto illustrative. Il testo include numerosi esercizi di riscaldamento che si possono eseguire all'inizio di ogni sessione, le istruzioni per la respirazione ritmica e alcune sequenze consigliate per la pratica, seguite da un indice dei benefici per la salute e da un'esposizione dei principi essenziali della medicina tibetana.

YANTRA YOGA



Carta  
264 pagine  
Euro 33,00



ISBN 9788878341517



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷན་ཁུངས་ལེགས་སྐྱོང་།

Fabio Andrico

# Sei come respiri



*La Respirazione Armoniosa è per tutti*

La Respirazione Armoniosa è un metodo semplice ed efficace per riscoprire e integrare nella nostra vita un modo di respirare fluido e completo. Come dimostrano numerose ricerche, respirare bene è di fondamentale importanza per ognuno di noi: è la chiave per raggiungere uno stato mentale positivo e rilassato, per dormire bene, per avere una buona digestione, per stabilizzare la pressione del sangue, e ha innumerevoli altri benefici per la salute.

Ideato da Fabio Andrico, insegnante esperto di Yantra Yoga e di respirazione, *Sei come respiri* è una guida completa a questo metodo, corredata da immagini a colori ed esercizi che tutti possono eseguire facilmente.

YANTRA YOGA

Disponibile nei formati:



Carta  
210 pagine  
Euro 26,00



ISBN 9788878341722



Ebook [PDF]  
Euro 20,80



EAN 2000000003481

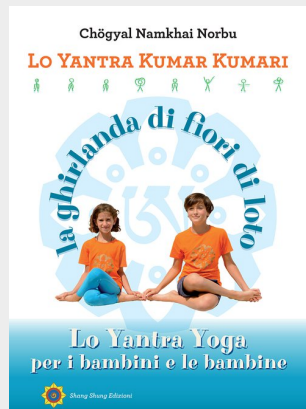


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་སྐྱེད་ལུ་

Chögyal Namkhai Norbu

# Yantra Kumar Kumari La ghirlanda di fiori di loto

Yantra Yoga per i bambini e le bambine



Traduzione dal tibetano di Cristiana De Falco

Chögyal Namkhai Norbu ha sviluppato lo Yantra Kumar Kumari negli anni '90 sulla base delle profonde istruzioni dell'antica disciplina tibetana dello Yantra Yoga, dedicando un'attenzione particolare alla dimensione fisica, all'energia e alla respirazione dei bambini. Il Kumar Kumari, che è uno yoga unico in quanto abbina la respirazione e il movimento ad alcuni suoni che hanno un effetto molto potente, favorisce un sano sviluppo dei bambini che lo applicano con un esito sia formativo che ludico.

*Lo Yantra Kumar Kumari – La ghirlanda dei fiori di loto (ku ma ri yantra pad ma ma la)* è la traduzione del testo originale tibetano scritto da Chögyal Namkhai Norbu, e contiene le istruzioni complete della pratica che consiste di sedici esercizi. Si tratta principalmente di un manuale per gli adulti che insegnano o intendono insegnare lo Yantra Kumar Kumari.

YANTRA YOGA

Disponibile nei formati:



Carta  
110 pagine  
Euro 15,00



EAN 2000000008653



Ebook [PDF]  
Euro 12,00

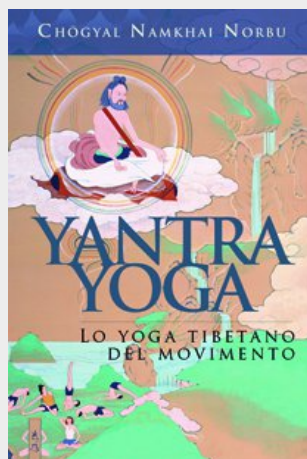


EAN 2000000003955



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་པོ་

Chögyal Namkhai Norbu  
**Yantra Yoga ITA**  
Lo yoga tibetano del movimento



Traduzione dal tibetano di Adriano Clemente

Lo Yantra Yoga, equivalente nel buddhismo tibetano allo Hatha Yoga della tradizione hindu, è un sistema di pratica che comprende movimenti fisici, esercizi di respirazione e visualizzazioni. Generalmente conosciuto con il nome tibetano di *trulkhor*, in sanscrito yantra, fu originariamente trasmesso dai mahasiddha dell'India e di Oddiyana. La sua pratica è oggi diffusa in tutte le scuole del buddhismo tibetano collegate agli Anuttaratantra.

*Lo Yantra unione del sole e della luna* (*'phrul 'khor nyi zla kha sbyor*), trasmesso oralmente in Tibet nell'VIII secolo dal grande maestro Padmasambhava al traduttore e maestro di Dzogchen Vairochana, può essere considerato il più antico fra tutti i sistemi di Yantra e ha la peculiarità di comprendere numerose posizioni che si ritrovano anche nella tradizione classica dello Yoga.

Chögyal Namkhai Norbu, uno dei grandi maestri viventi dello Dzogchen e del Tantra, ha iniziato a trasmettere questo profondo yoga negli anni '70. Nello stesso periodo ha scritto questo commento sulla base delle spiegazioni orali ricevute da alcuni yogin e siddha tibetani del XX secolo. I praticanti occidentali trarranno indubbio beneficio dalle straordinarie istruzioni contenute in questo volume.

YANTRA YOGA



Carta  
410 pagine  
Euro 30,00



ISBN 9788892720527

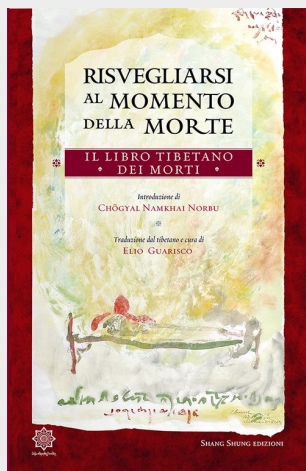


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འབྲེན་པའི་ཁང་།

## Chögyal Namkhai Norbu

# Risvegliarsi al momento della morte

### Il libro tibetano dei morti



Traduzione dal tibetano di Elio Guarisco

Conosciuto in Tibet come “La grande liberazione mediante l’udito”, questo libro è un manuale di istruzioni per guidare i moribondi nel difficile percorso del momento della morte e i defunti nello sconvolgente stato post mortem in cui essi vagano confusi alla ricerca di una nuova vita. Il lettore innanzitutto deve risvegliarsi alla consapevolezza che la morte fa inevitabilmente parte della vita. Se lo comprendiamo davvero, la vita diventa più significativa, e quando la morte bussa alla nostra porta noi possiamo guardarla in faccia e siamo pronti ad usare quel momento cruciale per raggiungere l’autorealizzazione.

—Chögyal Namkhai Norbu

Nel presente volume si è voluta seguire l’intenzione di Chögyal Namkhai Norbu, espressa nella sua nota alla traduzione della edizione italiana del 1983: “Più che rendere il testo in una prospettiva strettamente accademica, pur rimanendo fedele all’originale ho scelto un approccio più adatto a un pubblico laico occidentale.”

—Elio Guarisco

PER DEFUNTI / BARDO



Carta  
328 pagine  
Euro 24,00



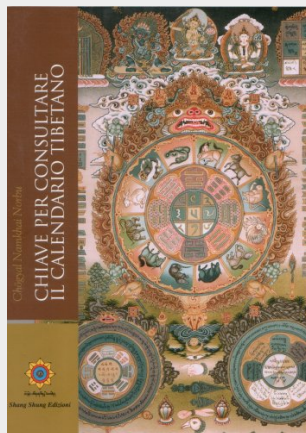
ISBN 9788892720893



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་

# Chiave per consultare il calendario tibetano

*A cura della redazione Shang Shung Edizioni  
sulla base degli insegnamenti di  
Chögyal Namkhai Norbu*



”La chiave per consultare il calendario tibetano” è nato da un corso tenuto da Chogyal Namkhai Norbu a Roma all’inizio degli anni ’80 nell’ambito di un seminario sulla medicina e l’astrologia tibetane. Questo libro ha la funzione di introdurci all’universo astrologico tibetano così diverso dal nostro nella sua complessa e affascinante ricchezza. Allo stesso tempo può servire come strumento utile per coloro che comprendono quanto le nostre vite siano strettamente legate all’ordito e alla trama dei movimenti dell’universo, nella generale interdipendenza di tutti i fenomeni. Un calendario come quello tibetano utilizza la conoscenza e la sintesi di mille anni di cultura, anche se l’abbiamo dimenticato. E’ uno strumento che ci permette di riscoprire, almeno in parte, il modo in cui ci adattiamo a quella energia universale ed a quel cosmo di cui siamo l’immagine vivente e, una parte, più intensa e intima di quello che solitamente pensiamo di credere. Se tutti i giorni non sono uguali, è importante riconoscere il sapore, il colore e il ritmo con cui ogni giorno si manifesta. Ciò che hai tra le mani è una chiave preziosa per l’interpretazione e la lettura dei cicli temporali e cosmici, ma l’unica persona che può aprire e chiudere la porta delle tue azioni, sei tu stesso.

ASTROLOGIA

Disponibile nei formati:



Carta  
132 pagine  
Euro 15,00



EAN 2000000005249



Ebook [PDF]  
Euro 12,00



ISBN 9788878342057



SHANG SHUNG  
EDIZIONI

မိန့်ပယ်သိရမုတရ်စုပိုင်အသံရံ

Miki Shima

# I Ching della medicina



Gli antichi medici cinesi dicevano che la medicina è collegata all'I Ching. Il grande medico di epoca Tang, Sun Si-miao, asseriva: “Se non si comprende l'I Ching non è possibile divenire un medico supremo”, e Zhang Jie-bin ha detto: “La teoria del Nei Ching (classico cinese sulla medicina) si basa sulla teoria dell'I Ching; se questa non è chiara, non può esserlo nemmeno il Nei Ching”. Sulla base di queste affermazioni si è sviluppata in Cina la vasta letteratura dell'I Ching medico. Questo libro serve a diagnosticare e prevenire i disturbi della salute sulla base di un metodo facile ed efficace, collaudato per millenni nella medicina cinese e tuttora usato da molti medici e terapeuti orientali anche in Occidente.

ASTROLOGIA



Carta  
240 pagine  
Euro 18,00



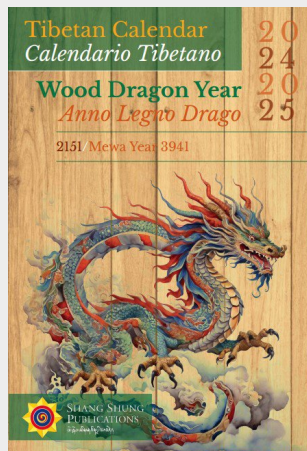
ISBN 9788878340404



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་པོ་སྒྲིག་པའི་ལྟུང་པ་

Shang Shung Publications Team

# Tibetan Calendar / Calendario Tibetano 2024-25 Wood Dragon Year / Anno Legno Drago 2151



Tibetan Calendar for the Year of the Wood Dragon Year 2151

Updated annually, this pocket agenda contains concise indications of the practices recommended by

Chögyal Namkhai Norbu for special days, astrological aspects from the Tibetan lunar calendar, individual

influences affecting those born between 1924 and 2024, and positive and negative days for Naga practice.

It is indispensable for identifying favorable and unfavorable days for daily activities and remembering special practice days.

The calendar also includes a table indicating the days of the month to avoid surgery in specific areas of the

body according to three Tibetan astrological systems as well as a table with the first days of the Tibetan

new year according to the Phugpa system.

To better understand the information contained in our Tibetan calendar, refer to “Key for Consulting the

Tibetan Calendar”, also published by Shang Shung Publications and available in our webstore.

[https://shop.shangshungfoundation.com/en/products/200000003573\\_ebook-key-for-consulting-the-tibetan-calendar.html](https://shop.shangshungfoundation.com/en/products/200000003573_ebook-key-for-consulting-the-tibetan-calendar.html)

Calendario tibetano per l'Anno Legno Drago 2151

Questa agenda tascabile contiene in maniera concisa le indicazioni delle pratiche consigliate da Chögyal

Namkhai Norbu per i giorni speciali, i giorni positivi e negativi per la pratica dei Naga, i dati astrologici del

ASTROLOGIA



Carta  
150 pagine  
Euro 13,00

ISBN 978887834690





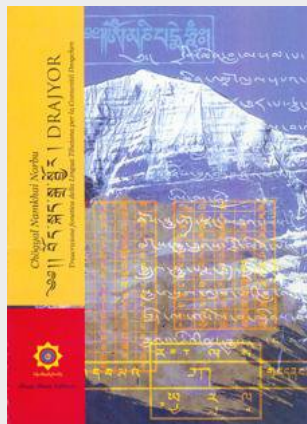
SHANG SHUNG  
EDIZIONI

ཡེ་ཤུག་ལོན་ཤུག་ཉེ་ཤུག་ལོན་ཤུག་

Chögyal Namkhai Norbu, Adriano Clemente

# Drajyor

Trascrizione fonetica della lingua tibetana per  
la Comunità Dzogchen



Con il termine *drajyor*, o scrittura dei suoni, intendiamo la scrittura delle diverse sillabe che compongono una parola in modo da poterle pronunciare correttamente. In questo libretto Chögyal Namkhai Norbu descrive in dettaglio il proprio sistema di traslitterazione dei caratteri tibetani per fare in modo che i praticanti della Comunità Dzogchen siano in grado di pronunciare in maniera corretta le invocazioni delle pratiche e le parole ricorrenti dell'insegnamento.

LINGUA TIBETANA



Carta  
32 pagine  
Euro 9,00



EAN 2000000006215

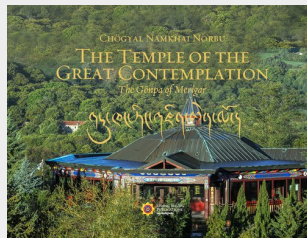


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤཱང་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་ཁང་།

# Chögyal Namkhai Norbu

## Il Tempio della Grande Contemplazione

### Il Gönpa di Merigar



Traduzione dal tibetano di Fabian Sanders e Iacobella Gaetani

Il Tempio della Grande Contemplazione si trova a Merigar, il primo centro della Comunità Dzogchen, che è situato in Toscana nel comune di Arcidosso, alle pendici del monte Amiata.

Il tempio è stato concepito, ideato e progettato da Chögyal Namkhai Norbu, guida spirituale della comunità, e nel maggio del 1990 è stato inaugurato da Sua Santità il Dalai Lama. Il presente volume, che a questo tempio è dedicato, è diviso in due parti: la prima contiene la traduzione del testo scritto da Chögyal Namkhai Norbu per descrivere le decorazioni del Gönpa e illustrarne il significato, rivelando che il tempio racchiude in maniera essenziale gli insegnamenti Dzogchen di cui il tempio stesso è una rappresentazione geometrica e simbolica.

La seconda parte comprende le biografie dei maestri raffigurati all'interno. Questi maestri appartengono alle diverse scuole tibetane, ma, indipendentemente dalla loro tradizione, sono accomunati dal fatto di aver seguito e praticato l'insegnamento Dzogchen.

Edizione bilingue inglese/italiano.

ARTE VISIVA



Carta  
370 pagine  
Euro 52,00



ISBN 9788878341449



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤམ་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་འཕེལ་བའི་ལྷན་ཁག་

# Chögyal Namkhai Norbu spiega e commenta le canzoni di Message from Tibet

*A cura della redazione Shang Shung Edizioni  
sulla base degli insegnamenti di  
Chögyal Namkhai Norbu*



Questo libro rende accessibili i profondi e preziosi commenti orali del Maestro Chögyal Namkhai Norbu alle canzoni della sua prima raccolta *Message from Tibet*.

Le sue parole ci rivelano i diversi livelli di lettura delle canzoni: uno più esterno e immediato, uno più simbolico e uno più interno, legato all'insegnamento.

Oltre a spiegare il senso profondo delle canzoni, i commenti ci permettono di capire il significato dei singoli versi e delle parole e sono un ottimo strumento per imparare alcuni termini ricorrenti e per prendere confidenza con la lingua tibetana.

KHAITA



Carta  
328 pagine  
Euro 17,00



EAN 2000000008820



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤམ་ཤུང་འཕྲིན་ལུ་ཡེ་ལུ་

## Chögyal Namkhai Norbu La canzone di Dzamling Gar

Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu ha composto questa canzone in occasione della nascita di Dzamling Gar, il Gar globale della Comunità Dzogchen Internazionale.

Le parole e la melodia, e pure alcune parti della danza che l'accompagna, sono sorte in modo spontaneo e gioioso nella Sua mente.

Questo libretto contiene il testo tibetano, la traslitterazione Drajyor, la traduzione italiana e la partitura musicale della canzone, ma soprattutto include la trascrizione di alcuni preziosi commenti orali del Maestro stesso che ne illuminano il senso profondo.

Nelle Sue parole:

“Sono presenti tutti i significati, esterno, interno, segreto. Se dovessi scrivere un commento sulla canzone di Dzamling Gar sarei capace di farne una descrizione molto minuziosa, anche tre volumi: è veramente molto profonda.”

“Le parole sono molto profonde, bellissime. Questa canzone di Dzamling Gar è bellissima, mi piace.

Cantandola di continuo, riflettendo, assaporando tutte le parole... è veramente bella, è un vero insegnamento.”



KHAÏTA



Carta  
36 pagine  
Euro 6,00



EAN 2000000002569



Ebook [PDF]  
Euro 4,00



EAN 2000000003344

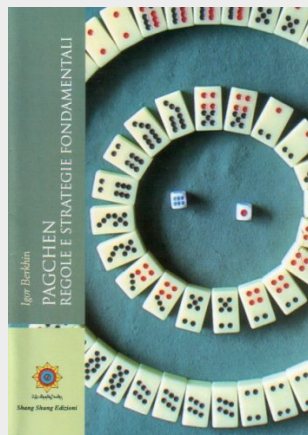


SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་མཉམ་སྲིད་ལེ་སྡེ་

Igor Berkhin

# Pagchen - Regole e strategie fondamentali

Il Pagchen è un gioco tibetano che risale ad alcune migliaia di anni fa e che è attribuito alla potente tribù di esseri non umani chiamati Masang. Il libro contiene tutte le numerose regole del gioco illustrate da figure, foto, da una tavola allegata a colori e da un'utilissima introduzione alle fondamentali strategie del Pagchen basate sulle indicazioni fornite da Chögyal Namkhai Norbu che ha diffuso questo appassionante gioco fra i suoi studenti.



ACCESSORI E GIOCHI



Carta  
50 pagine  
Euro 8,00



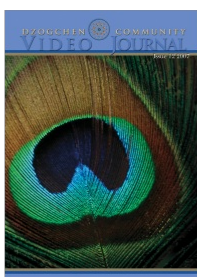
EAN 2000000005942



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
ཤམ་ཤུང་འཕྲིན་གྲྭ་ལཱ་ལེན་

# Video Journal

Video scaricabili  
e DVD



## VIDEO JOURNAL

I redattori del Video Journal hanno prodotto diciotto numeri che documentano gli anni 2003-2010

## CONTENUTO RISERVATO

È necessaria l'introduzione diretta. Il Video Journal contiene estratti di insegnamenti Dzogchen tenuti in diverse parti del mondo, quindi è riservato a coloro che hanno ricevuto la trasmissione da Chögyal Namkhai Norbu.

[VAI ALLA PAGINA WEB](#)

Il Video Journal della Comunità Dzogchen documenta i viaggi e gli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu e le molteplici attività della Comunità Dzogchen in tutto il mondo. Ogni numero è composto da tre sezioni principali: insegnamenti, archivi e cronache. Saltuariamente la sezione archivi può includere servizi speciali.

© 2020 Shang Shung  
Publications



SHANG SHUNG  
EDIZIONI  
འབྲུག་ཡུལ་མཉམ་སྲུང་ལྷན་ཁག་

# Khaita Joyful Dances



© 2019 Paolo Fassoli

Khaita, che significa “armonia nello spazio”, è un modo semplice e gioioso di sperimentare l’armonia interna:

- L’armonia del corpo, di cui diventiamo consapevoli muovendoci con eleganza e vigore.
- L’armonia del suono melodioso delle moderne canzoni tibetane che ascoltiamo e cantiamo.
- L’armonia della mente rilassata che si sente libera dai problemi quotidiani.
- L’armonia dell’unione con gli altri quando balliamo rispettando lo spazio altrui e muovendoci insieme come un tutto unico.

## DANZA E MOVIMENTO

Gli istruttori di Khaita hanno preparato più di quaranta video didattici per imparare e praticare insieme le danze.

I video didattici di Khaita sono a disposizione di tutti. Potete imparare le danze da soli o con gli amici. Ogni video contiene tutto ciò che serve per imparare a eseguire la danza.

[VAI ALLA PAGINA WEB](#)

© 2020 Shang Shung  
Publications



*Indice alfabetico dei titoli per argomento*

*Dzogchen e Buddhismo*

[Abbandonare i quattro attaccamenti](#)

[Aprire la Mente con video \(mp4\) scaricabile gratuitamente su insegnamenti pubblici di Atiyoga](#)

[Canti dall'ospedale e altre poesie](#)

[Dzogchen e Zen](#)

[Dzogchen La Nostra Vera Condizione](#)

[Evolversi secondo l'insegnamento Dzogchen](#)

[I canti dell'esperienza](#)

[I trenta consigli di Longchenpa](#)

[Il canto dell'energia](#)

[Il fondamento della via](#)

[Insegnamenti Dzogchen](#)

[L'insegnamento degli uccelli](#)

[L'oro raffinato dell'insegnamento orale secondo la Mahamudra](#)

[La luce del sole](#)

[La porta per entrare nell'Insegnamento](#)

[La voce dell'ape](#)

[Lo Specchio](#)

[Superare l'Attaccamento](#)

[Tre canti dedicati ai discepoli di Changchub Dorje](#)

[Una Visione di Chiara Luce e i Punti Cruciali della Pratica Dzogchen](#)



## *Indice alfabetico dei titoli per argomento*

### *Biografie*

[La grande storia di Garab Dorje, Manjushrimitra, Shrisingha, Jnanasutra e Vimalamitra](#)

[La lampada che rischiara le menti ristrette](#)

[Le gioiose vicende di Kunga Legpa](#)

[L'Odissea Spirituale di Freda Bedi](#)

### *Storia*

[EMAHO](#)

[La luce del Kailash, Volume Primo Il Periodo Antico](#)

[Prima della tempesta Tibet 1937 e 1948](#)

[Viaggio nella cultura dei nomadi tibetani](#)

### *Medicina tibetana*

[Curarsi con lo Yantra Yoga](#)

[La pratica del massaggio tibetano Kunye](#)

[Nascere, vivere e morire](#)

[Primo Convegno Internazionale di Medicina Tibetana](#)

### *Yantra Yoga*

[Le Avventure di Nyima, Dawa e del piccolo yak](#)

[Lo yoga tibetano del movimento](#)

[Sei come respiri](#)

[Yantra Kumar Kumari La ghirlanda di fiori di loto](#)

[Yantra Yoga ITA](#)

### *Per defunti / Bardo*

[Risvegliarsi al momento della morte](#)

### *Astrologia*



*Indice dei titoli in ordine alfabetico*

[Abbandonare i quattro attaccamenti](#)

[Aprire la Mente con video \(mp4\) scaricabile gratuitamente su insegnamenti pubblici di Atiyoga](#)

[Canti dall'ospedale e altre poesie](#)

[Chiave per consultare il calendario tibetano](#)

[Chögyal Namkhai Norbu spiega e commenta le canzoni di Message from Tibet](#)

[Corpo di luce](#)

[Curarsi con lo Yantra Yoga](#)

[DORJE SEMPA NAMKHA CHE Lo spazio totale di Vajrasattva](#)

[Drajyor](#)

[Dzogchen e Zen](#)

[Dzogchen La Nostra Vera Condizione](#)

[EMAHO](#)

[Evolversi secondo l'insegnamento Dzogchen](#)

[I canti dell'esperienza](#)

[I Ching della medicina](#)

[I trenta consigli di Longchenpa](#)

[Il canto dell'energia](#)

[Il fondamento della via](#)

[Il Meraviglioso Stato Primordiale](#)

*Indice dei titoli in ordine alfabetico*

[Il Tempio della Grande Contemplazione](#)

[Insegnamenti Dzogchen](#)

[L'insegnamento degli uccelli](#)

[L'oro raffinato dell'insegnamento orale secondo la Mahamudra](#)

[La biografia del Grande Maestro Padmasambhava](#)

[La canzone di Dzamling Gar](#)

[La grande storia di Garab Dorje, Manjushrimitra, Shrisingha, Jnanasutra e Vimalamitra](#)

[La lampada che rischiarava le menti ristrette](#)

[La luce del Kailash, Volume Primo Il Periodo Antico](#)

[La luce del sole](#)

[La porta per entrare nell'Insegnamento](#)

[La pratica del massaggio tibetano Kunye](#)

[La voce dell'ape](#)

[Le Avventure di Nyima, Dawa e del piccolo yak](#)

[Le gioiose vicende di Kunga Legpa](#)

[Lo Specchio](#)

[Lo yoga tibetano del movimento](#)

[L'Odissea Spirituale di Freda Bedi](#)

[Nascere, vivere e morire](#)

[Pagchen - Regole e strategie fondamentali](#)

[Prima della tempesta Tibet 1937 e 1948](#)

[Primo Convegno Internazionale di Medicina Tibetana](#)

[Risvegliarsi al momento della morte](#)

[Sei come respiri](#)

[Superare l'Attaccamento](#)

[Tibetan Calendar / Calendario Tibetano 2024-25 Wood Dragon Year / Anno Legno Drago 2151](#)

*Indice dei titoli in ordine alfabetico*

[Tre canti dedicati ai discepoli di Changchub Dorje](#)

[Una Visione di Chiara Luce e i Punti Cruciali della Pratica Dzogchen](#)

[Viaggio nella cultura dei nomadi tibetani](#)

[Yantra Kumar Kumari La ghirlanda di fiori di loto](#)

[Yantra Yoga ITA](#)