

Read Free Il Miracolo Della Presenza Mentale Un Manuale Di Meditazione Pdf File Free

Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione Il sole, il mio cuore. Dalla presenza mentale alla meditazione di consapevolezza Quiete e visione profonda La pace è ogni passo. La via della presenza mentale nella vita quotidiana Mindfulness. La presenza mentale La via gentile della meditazione buddhista L'arte di lavorare in consapevolezza. Come vivere con gioia e presenza mentale ogni momento della giornata Discipline Filosofiche (2005-1) Regina Kane : omicidio di classe Emerging Organization The Miracle of Mindfulness Osserva da vicino. Le quattro applicazioni della presenza mentale Una vita Mindful La via della consapevolezza: un cammino senza sentieri. La presenza mentale, l'osservazione pura e semplice come via di liberazione... IL SOGNATORE DEL "MONDO VERO" Il cuore della meditazione buddhista. Manuale di addestramento mentale basato sulla via della presenza mentale del Buddha Iniziazione alla psicointesi. «Conosci, possiedi, trasforma te stesso» Mindfulness. 10 tecniche essenziali Yoga mindfulness Trasformare la sofferenza Camminare in consapevolezza Essercizio della presenza di Dio Essercizio della presenza di Dio. del [!] padre Virgilio Cepari, della Compagnia di Gesù. Parte prima [-seconda] Essercizio della presenza di Dio. del [!] padre Virgilio Cepari, della Compagnia di Gesù. Parte prima [-seconda] Amare in consapevolezza Rivista di psicologia La Suggestione e l'ipnosi Psicologia sperimentale e teoria della forma Chiari di saggezza. Per essere più felici e consapevoli Memorie di una Viaggiatrice dello Spirito Archivio italiano di psicologia Archivio Italiano di Psicologia Generale e del Lavoro Medito quindi sono Utopia e modernità Trasformarsi e guarire. Il Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza Annali di meditazione e neuroscienze Insegnanti felici cambiano il mondo. Una guida per coltivare la consapevolezza nell'educazione 100 tecniche di concentrazione Mangiare in consapevolezza Viaggio verso la libertà dell'essere

Il libro è un'autobiografia nella quale l'autrice ripercorre tutti i momenti fondamentali del suo cammino spirituale: gli incontri con diversi maestri e con gruppi di diverse scuole esoteriche, le prove iniziatiche, i viaggi esteriori ed interiori, le piccole e grandi realizzazioni spirituali. L'autrice racconta come il cammino spirituale abbia cambiato completamente la sua vita sin da quando, appena adolescente, si è trovata a vivere parallelamente alla crescita reale la sua crescita spirituale. Vengono riportati integralmente gli insegnamenti orali ricevuti, che le hanno tracciato una mappa di quel cammino che l'ha condotta ad esplorare l'ignoto. L'antroposofia, il Raja-Kriya yoga, l'ermetismo e l'alchimia, in una pratica assidua e costante, le hanno rivelato profonde analogie con lo sciamanesimo di Castaneda e la Quarta Via di Gurdjieff: percorsi che, pur apparentemente diversi, sono confluiti coerentemente in un cammino unico e personale, lungo il quale ogni incontro, ogni libro e ogni insegnamento hanno avuto importanza. Gli insegnamenti dei vari maestri si sono via via riuniti come ad essere frammenti destinati a formare un quadro completo e ricco di significati. E l'ignoto, sempre imprevedibile e sorprendente, ha condotto l'autrice lungo sentieri prima inimmaginabili. Se diventa pratica costante, vissuta in ogni attimo dell'esistenza, la spiritualità si intreccia profondamente con la vita, dando origine a misteriose coincidenze e incredibili esperienze, delle quali viene data ampia testimonianza in questo libro. Nota: Le 10 tecniche guidate contenute in questo ebook le trovi anche su questo store in forma singola, come singoli ebook + audio. Dall'autore del best seller "Il Segreto in pratica", che ha venduto oltre 10.000 copie. Oltre al testo questo ebook contiene . L'audio completo di tutte le 10 tecniche: oltre 5 ore di esercizi guidati passo passo . Audio streaming: ascolti gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: scarichi gli audio sul tuo computer Questo ebook con audio è uno strumento per la tua crescita personale e il tuo miglioramento quotidiano, per esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Semplice, pratico, diretto: è questo lo spirito con cui l'autore ha progettato questo percorso di esercizi fondamentali di Mindfulness. Il libro ti offre tecniche guidate passo passo, di semplice e immediata esecuzione, che ti insegnano gli esercizi per vivere ogni giorno in modo mindful. Se cerchi un libro per usare in maniera pratica la Mindfulness lo hai trovato. Le tecniche di Mindfulness le apprenderai anche grazie al supporto audio. Di tutte le 10 tecniche, per ogni singola tecnica, hai infatti la guida in audio passo passo (per un totale di oltre 5 ore di audio guidati), che puoi ascoltare in streaming con i relativi link, o da qualsiasi tuo dispositivo, in qualsiasi momento tu voglia, grazie al download dei singoli file. In questo modo potrai eseguire ogni tecnica quando vuoi, in tempo reale, e non avrai dubbi su come eseguirla. Le tecniche 1. La profonda percezione di sé 2. Conteggio del respiro 3. Sentire una parte del corpo 4. Presenza mentale sulle posizioni del corpo 5. Presenza mentale su un oggetto 6. Al rallentatore 7. Presenza mentale mentre lavi i piatti 8. L'ascolto profondo 9. L'esplorazione corporea 10. Mindfulness camminando Perché leggere questo ebook . Per avere una raccolta di tecniche pratiche da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per avere un supporto per iniziare a praticare la Mindfulness partendo da zero . Per avere uno strumento per approfondire e avanzare nell'esercizio se già si pratica la Mindfulness . Per migliorare, ogni giorno, la qualità della vita imparando a vivere ogni momento in profondità e con consapevolezza A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare la qualità della vita, dalla gestione delle emozioni alle performance lavorative . A chi vuole mettere in pratica tecniche progressive e fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . A chi conosce la Mindfulness solo a livello teorico e vuole entrare fin da subito nella sua pratica . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare la mindfulness al loro ambito professionale Indice completo dell'ebook . Premessa . Cos'è la Mindfulness . Aspetti preliminari per l'esecuzione delle tecniche . Tecniche preliminari di integrazione emisferica . Le 10 tecniche essenziali della Mindfulness 1. La profonda percezione di sé 2. Conteggio del respiro 3. Sentire una parte del corpo 4. Presenza mentale sulle posizioni del corpo 5. Presenza mentale su un oggetto 6. Al rallentatore 7. Presenza mentale mentre lavi i piatti 8. L'ascolto profondo 9. L'esplorazione corporea 10. Mindfulness camminando . Bibliografia essenziale in lingua italiana Dall'antica sapienza orientale un aiuto per la nostra vita di tutti i giorni, una raccolta di profondi ed utili suggerimenti per affrontare le difficoltà che la nostra esistenza quotidianamente ci riserva..., secondo l'esperienza pluriennale di un medico occidentale a contatto con le tradizioni spirituali dell'Oriente. Dalla prefazione: alleviare la sofferenza umana è possibile? Sì. Esiste una quota soggettiva di sofferenza che possiamo eliminare, usando la mente nel modo giusto. Ovviamente tutti conosciamo il dolore causato dalla perdita di una persona cara o quello che deriva da un problema fisico, ma questo tipo di sofferenza è motivata e richiede trattamenti specifici che non rientrano in questo contesto. Qui si vuole prendere in considerazione la sofferenza inutile che noi stessi ci procuriamo con atteggiamenti mentali errati, che possiamo correggere. Vediamo alcuni esempi: rimuginare sul passato con risentimento o rimpianto oppure vivere ansiosamente proiettati nel futuro, vale a dire, dimentichi dell'unica realtà autentica , quella del presente, ci "trasferiamo" in una dimensione artificiale, puramente mentale, quella del passato che non c'è più o del futuro che è pura fantasia, soffrendo di conseguenza. Ancora un altro atteggiamento sbagliato: l'abitudine di valutare negativamente le proprie capacità e possibilità, per una sorta di automatismo mentale, quasi autolesionista, che condiziona e limita lo sviluppo delle proprie potenzialità. Fissarsi su pensieri ed emozioni, con il tormento che ne consegue, rappresenta un ulteriore caso di sofferenza mentale "autoindotta" in quanto, nella condizione naturale della nostra esistenza, siamo continuamente pervasi da un flusso mutevole e fugace di pensieri, sia positivi che negativi, associati alle relative emozioni, che sorgono e svaniscono spontaneamente: siamo noi che li "afferriamo" bloccandoli, aumentandone, così, la consistenza ed il peso che possono avere nella nostra vita. Facile a dirsi? Tendenze troppo radicate da superare? No, se ci alleniamo nel modo corretto e con un minimo di tenacia; del resto il raggiungimento dell'obiettivo, in questo caso, ha un riscontro immediato in termini di riduzione della sofferenza! Tutti noi esploreremo stati mentali più liberi e gratificanti se porremo in atto quegli accorgimenti, qui descritti, utili per superare gli ostacoli che ci separano da una maggiore felicità. Questo libro è per tutti, indipendentemente dal credo ed orientamento culturale, e non richiede scelte di tipo religioso o filosofico; rappresenta la sintesi di conoscenze maturate, in un arco temporale di circa quarant'anni, nell'incontro tra un medico occidentale di formazione olistica ed il pensiero orientale, così come tramandato da alcuni dei suoi più prestigiosi esponenti, secondo importanti tradizioni dell'India, Tibet e Cina. Camminare in consapevolezza è il quarto volume della collana di tascabili

dedicata alla pratica della presenza mentale in ogni momento della vita quotidiana. Nel libro Thich Nhat Hanh aiuta a trasformare il gesto quotidiano del camminare in una opportunità per entrare in contatto con se stessi e il mondo circostante. Passo dopo passo ci riappropriamo della capacità di meravigliarci ed esprimere gratitudine per il fatto di essere vivi. Thich Nhat Hanh condivide con i lettori pratiche, storie e meditazioni affinché camminare non sia semplicemente un modo per spostarsi ma l'occasione per vivere pienamente nel momento presente e diminuire la propria sofferenza. "... Cominciai a seguire l'insegnamento del Buddha dal momento in cui capii che il vero e proprio non è una religione - una fede in una Divinità e in una relazione con Essa, comunque articolata -, ma un umanesimo e, più concretamente, un sistema etico-psicologico che propone metodi pratici per raggiungere, qui e ora, la piena realizzazione delle proprie potenzialità benefiche. In Occidente, l'insegnamento del Buddha è stato più volte 'interpretato' in senso più o meno teistico: il Buddha come Dio o come sua rappresentazione/manifestazione. Ma quando mi resi conto che il Buddha (il Risvegliato) non pretendeva essere un Dio o un profeta, bensì esempio supremo di ciò che l'essere umano può diventare, mi dissi: "Questo sì che ha un senso: il Risvegliato insegna agli altri, come risvegliarsi". Questo testo vuole contribuire alla comprensione della natura pratica e concreta dell'insegnamento del Buddha, il cui cuore è l'esercizio meditativo. Vi sono delineate le sue caratteristiche essenziali, per offrire al lettore non specializzato un'introduzione generale, che possa incoraggiare a farne esperienza. "Nel 1972 in Sri Lanka (...) ebbi la fortuna di leggere le parole del Buddha: la spiegazione di quello che lui stesso aveva sperimentato, e di come anche altri possano arrivare alla stessa esperienza. E così scoprii la straordinaria semplicità e la profonda concretezza del sentiero di quiete e visione profonda, da lui indicato. Mi dedicai, quindi, allo studio dell'antica lingua pali e dei testi. Nel 1974 feci un corso di meditazione Vipassana con il maestro indo-birmano S.N. Goenka; questa pratica dell'insegnamento del Buddha mi convinse ad accettare la sua validità, come guida di vita, e ad impegnarmi da allora al continuativo esercizio meditativo di Vipassana. Ben sapendo che è una strada lunga, a ogni passo mi appare giusta e benefica." Amare in consapevolezza è il terzo volume della collana di tascabili dedicati alla pratica della presenza mentale in ogni aspetto della quotidianità, rivolto sia a esperti che a principianti della meditazione. Con la consueta semplicità Thich Nhat Hanh si confronta con una delle nostre emozioni più forti - l'amore - analizzando i quattro elementi cruciali per viverlo pienamente: per amare gli altri bisogna innanzitutto amare se stessi; l'amore è comprensione; la comprensione è compassione; ascolto profondo e parole d'amore sono manifestazioni essenziali dei nostri sentimenti. Amare in consapevolezza dimostra che quando ci sentiamo vicini ai nostri cari siamo anche più connessi con il mondo nel suo complesso. Ricco di pratiche meditative da fare da soli o con il partner, il libro è un regalo unico per chi desidera accrescere la propria capacità di amare, indipendentemente dalla religione o dalla tradizione spirituale di appartenenza. Il volume raccoglie, in edizione critica, quattro importanti documenti (Introduzione alla psicologia sperimentale, La psicologia della forma, Forma e assimilazione, Elementi di psicologia della forma) che offrono una lucida testimonianza del magistero padovano di Vittorio Benussi (1878-1927) in ambito psicologico-sperimentale (in particolare nel campo della psicologia della percezione, della temporalità e dei fenomeni ipnosuggestivi). Più ancora, essi consentono di riconsiderare, da un punto di vista storico ed epistemologico, le complesse modalità attraverso cui, grazie alla fondamentale mediazione del suo principale allievo Cesare Musatti (1897-1989), l'eredità benussiana è di fatto confluita - anche in forza di un'originale riflessione critica condotta sui fondamenti della Gestalttheorie - nella variegata tradizione fenomenologico-sperimentale e percettologica italiana secondo un asse che idealmente unisce le Scuole di Graz e Berlino con quelle di Padova, Trieste e Bologna. Il titolo stesso indica la strada che, attraverso la meditazione, aiuta a trovare il senso più profondo della nostra esistenza e il recupero del nostro 'Io' oltre ogni frastuono quotidiano e deviante. Un viaggio dentro di noi per capire i meccanismi inconsci che ostacolano la rivelazione del nostro vero essere. La scoperta di vivere necessariamente nel qui e ora per portare alla luce quella saggezza interiore insita in ognuno di noi, capace di legittimare ciò che siamo. Solo la consapevolezza di noi stessi potrà risvegliarci dal sonno profondo in cui siamo caduti ormai da tempo. Una rivoluzione gentile che inizia prima dentro di noi, per poi espandersi a chi ci circonda e alla Madre Terra. Fiducia, pazienza, accettazione e non giudizio sono solo alcune delle abilità mentali essenziali da coltivare per poter risplendere. Essere luce per donare luce. Contiene gli audio completi delle 7 tecniche, in streaming e in download, per ascoltare l'audio anche separatamente e autonomamente dall'ebook. Le 7 tecniche di Mindfulness che eseguirai ti guidano progressivamente a utilizzare la presenza mentale, la consapevolezza del tuo essere "qui e ora" in numerosi aspetti della tua vita quotidiana. Comincerai infatti con il portare la tua presenza mentale, la tua mindfulness, cioè la piena consapevolezza della tua mente, sul respiro, la estenderai poi al tuo corpo e alla posizione del tuo corpo, proseguirai ampliandola a un oggetto, prima reale poi mentale, e infine la applicherai durante l'esecuzione di un'azione. Queste 7 tecniche ti aiutano a vivere ogni attimo della tua vita. Le sette tecniche che eseguirai sono le seguenti: 1. Conteggio del respiro. Grazie a questa tecnica affinerai la tua capacità di portare la tua presenza mentale (la tua mindfulness) sul respiro; 2. Sentire una parte del corpo. Imparerai a portare la tua presenza mentale sulle singole parti del corpo; 3. Presenza mentale sulle posizioni del corpo. Imparerai a portare la tua presenza mentale sulla posizione del tuo corpo e sulla presenza del tuo corpo nel qui e ora; 4. Presenza mentale su un oggetto. Con questa tecnica ti eserciterai a portare la presenza mentale "nel mondo esterno", su uno specifico oggetto. 5. Il sassolino. Questa meravigliosa tecnica sviluppata da Thich Nhat Hanh ti permette di portare la presenza mentale su una condizione immaginata. Svilupperai così pienamente la forza dell'immaginazione e della concentrazione. 6. Al rallentatore. Con questa tecnica ti eserciterai a portare la presenza mentale sul movimento del tuo corpo nello spazio e nel qui e ora. 7. Presenza mentale mentre lavi i piatti. Con questa tecnica svilupperai l'abilità di restare concentrato in ogni azione che fai, in ogni momento della tua giornata e potrai far sì che ogni tuo atto venga accompagnato e guidato dalla presenza mentale. Le tecniche sono pensate in modo progressivo: si parte dalla presenza mentale su di sé, si passa alla presenza mentale sul mondo esterno e si giunge alla presenza mentale in ogni azione quotidiana. Possono perciò essere seguite come un percorso, ma possono anche essere eseguite singolarmente, separatamente. Dipende da te, da quello che hai voglia di fare. Potresti eseguire soltanto una tecnica per uno specifico periodo di tempo, fino a quando non ti senti di averla pienamente acquisita, oppure puoi eseguire una tecnica al giorno in cicli di 8 giorni, oppure puoi saltare una o più tecniche e fare solo quelle che ti piacciono di più. L'unico consiglio utile è eseguire almeno una tecnica una volta al giorno. Solo con la pratica infatti si può migliorare ed evolvere, e solo con la ripetizione si può avere migliore confidenza con il sistema. Un'utile guida che raccoglie gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della comunità di Plum Village su come praticare la mindfulness a scuola, a tutti i livelli di istruzione, e nel processo educativo in generale. Il libro non presenta connotazioni religiose o confessionali, ma adotta un punto di vista molto concreto e propone pratiche di consapevolezza, rivolte a educatori e studenti, per ridurre le tensioni e sviluppare fiducia, concentrazione e gioia, entrando in maggior sintonia con se stessi e con gli altri. Un libro che approfondisce le tradizioni dello Yoga e della Meditazione buddhista per cercare nuove sinergie. La sua peculiarità è quella di proporre un modello di crescita interiore che si basa sulla pratica dello Yoga e della Deep Mindfulness (Dharma oriented). Questo ebook è un prontuario di tecniche di concentrazione. Portalo sempre con te e scegli le tecniche che più ti piacciono. Tutte hanno lo stesso obiettivo e ti assicurano la stessa efficacia: ti permettono di focalizzare l'attenzione, attivano le migliori risorse volontarie del tuo cervello al fine di migliorare, potenziare, rafforzare, incrementare la "qualità cerebrale" della tua vita. Le 100 tecniche sono suddivise per sezioni. La prima sezione ti propone due tecniche "preliminari", che favoriscono l'integrazione tra i due emisferi cerebrali e attivano l'intero tuo sistema conscio-subconscio alla migliore predisposizione per tutte le tecniche di concentrazione. Un ampio ventaglio di tecniche è poi dedicato al rafforzamento della concentrazione, tecniche di concentrazione generali da utilizzare in ogni momento e per qualsiasi scopo. Un'altra ampia sezione è dedicata alla concentrazione antistress e alla concentrazione per l'autocontrollo. L'ultima sezione è dedicata infine a specifiche tecniche per la lettura e lo studio, molto utili perciò sia a studenti che a chi svolge un impiego lavorativo e vuole rendere al meglio il suo tempo di lavoro. Sono state selezionate le tecniche più semplici, la cui efficacia è comprovata. Tutte le tecniche sono perciò semplici ed eseguibili da tutti senza particolare sforzo... tranne quello di concentrazione. "La tua capacità di migliorare la tua concentrazione, e fare così di te una persona che sa staccarsi dalla folla e prendere in mano la sua mente e la sua vita, guidandola tra le intemperie della complessità contemporanea, restando calmo e sicuro nel bel mezzo della tempesta e conducendola fuori dalle capricciose tempeste del pensiero, dipende dalla tua fiducia, dalla tua costanza e dal tuo esercizio." (L'autore) Quante persone stanno soffrendo per un torto subito? Quante si sentono sole o soffrono per una storia d'amore finita da tempo? Quante persone sono prigioniere delle loro abitudini e convinzioni limitanti? I ritmi di vita che ci siamo creati, l'attaccamento a esperienze passate, le abitudini che vorremmo cambiare e la frustrazione derivante dal fatto che posticipiamo "l'azione" al giorno successivo, continuando così a procrastinare, possono travolgere emotivamente la nostra mente e interferire sulla

serenità personale. Un bel giorno ci svegliamo dal torpore del condizionamento emotivo e cominciamo a farci delle domande del tipo: "Che cosa sto facendo della mia vita?" "Come posso sfuggire alla prigione mentale che mi sono costruito?" Questo libro offre al lettore gli strumenti per vivere al meglio la propria vita, imparando con semplici tecniche a dirigere il proprio cervello, a sviluppare nuove convinzioni potenzianti attingendo alle proprie risorse interiori. Un vero e proprio manuale che insegna a riappropriarsi della libertà di scegliere, a prendere decisioni consapevoli e a coltivare i propri talenti per vivere ogni giorno con passione e creatività. Mangiare in consapevolezza è il secondo volume della collana di tascabili incentrati sulla pratica della presenza mentale in ogni momento della vita quotidiana. Il cibo è nutrimento, piacere, condivisione, contiene la storia di chi lo produce e del luogo da cui proviene. Per la nostra salute materiale e spirituale è fondamentale cosa mangiamo - le nostre scelte possono essere più o meno rispettose dell'ambiente e degli altri animali - ma anche come mangiamo: «Mastica il cibo e non le tue preoccupazioni», è l'invito di Thich Nhat Hanh. Attraverso paragrafi brevi e incisivi l'autore ci guida affinché mangiare sia fonte di consapevolezza e di crescita individuale e collettiva. Un libro rivolto sia a chi si sta avvicinando agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh sia a coloro che vogliono approfondire la propria pratica spirituale. Scrive Thich Nhat Hanh: «Quando ti metti in bocca un pezzo di frutta, l'unica cosa che ti serve è un po' di consapevolezza per essere cosciente: "Sto mettendomi in bocca un pezzo di mela". È bene che la mente non stia da qualche altra parte. Se mentre mastichi pensi al lavoro, quello non è mangiare in consapevolezza; se sei consapevole, invece, puoi guardare più in profondità e in pochissimo tempo vedrai il seme della mela, il frutteto rigoglioso, il cielo, chi ha coltivato la mela, chi l'ha raccolta eccetera. C'è un sacco di lavoro dietro quella mela!». Questo primo volume degli Annali di Meditazione e Neuroscienze include gli elaborati finali degli allievi della prima edizione del Master in Meditazione e Neuroscienze, svolto presso l'Università degli Studi di Udine nell'anno accademico 2017-2018. Gli articoli, alcuni presentati in forma breve e altri in forma estesa, trattano temi di storia delle religioni, di tecniche di meditazione, di medicina e psicologia. Sono il risultato dell'esperienza di un anno e mezzo di lezioni impartite dai maggiori esperti italiani nel campo della meditazione e delle neuroscienze, oltre che di studio personale e di pratica della meditazione di consapevolezza. Quasi tutti hanno paura della sofferenza. La sofferenza però è una specie di fango che permette la crescita del fiore di loto della felicità. Non ci può essere un fiore di loto senza fango. (Thich Nhat Hanh) Thich Nhat Hanh sollecita a guardare senza paura e a prendersi cura del dolore, che può essere legato alla nostra infanzia, alla nostra storia familiare o collettiva, perché da esso possiamo ripartire per vivere appieno e con felicità la nostra esistenza. Il libro è suddiviso in sette capitoli. I primi quattro capitoli - L'arte di trasformare la sofferenza, Riconoscere e abbracciare la sofferenza, Osservare a fondo, Ridurre la sofferenza - insegnano, attraverso racconti ed esercizi, ad accostarsi alle proprie pene e alle loro radici, in un percorso di consapevolezza che non è solo individuale ma coinvolge spesso le persone che ci circondano. La felicità infatti non è solo una questione individuale ma riguarda sempre anche la collettività. Gli altri capitoli ospitano le Cinque pratiche per coltivare la felicità e le otto Pratiche per la felicità, esercizi guidati per vivere felici nel momento presente, nelle proprie vite ed esperienze. Un libro fondamentale per la crescita personale e per aiutare a migliorare tutte le relazioni. One of the best available introductions to the wisdom and beauty of meditation practice. --New Age Journal In this beautiful and lucid guide, Zen master Thich Nhat Hanh offers gentle anecdotes and practical exercise as a means of learning the skills of mindfulness--being awake and fully aware. From washing the dishes to answering the phone to peeling an orange, he reminds us that each moment holds within it an opportunity to work toward greater self-understanding and peacefulness.

poolsurgeon.com