

## Il Libro Tibetano Del Vivere E Del Morire

Quali sono le cause della crisi economica, ambientale e spirituale della nostra società? Partendo dai bisogni dell'uomo e dallo sviluppo della civiltà attraverso economia, tecnologia, cultura e politica, si fa luce sul grande problema presente, ovvero noi stessi e le nostre strutture di pensiero. Questi vincoli mentali ci impediscono di mettere a frutto le nostre potenzialità e quindi di permetterci un balzo evolutivo epocale. In queste pagine si propone un sistema basato sul dono e sulle risorse reali, utile per ritrovare ciò che già ci appartiene: benessere, felicità e pace.

Questo testo buddista incarna l'antica credenza religiosa orientale nella reincarnazione dell'anima. La ruota del karma deve essere rispettata e superata attraverso le azioni virtuose dei viventi per consentire alle anime dei morti di abbandonare la strada della reincarnazione e liberarsi nel definitivo ricongiungimento con l'Assoluto Cosmico. Audio-eBook con commento storico e musiche originali. Questo Audio-eBook è in formato EPUB 3. Un Audio-eBook contiene sia l'audio che il testo e quindi permette di leggere, di ascoltare e di leggere+ascoltare in sincronia. Può essere letto e ascoltato su eReader, tablet, smartphone e PC. Per fruire al meglio questo Audio-eBook da leggere e ascoltare in sincronia leggi la pagina d'aiuto a questo link:

<https://help.streetlib.com/hc/it/articles/211787685-Come-leggere-gli-audio-ebook>

L'autrice ha incontrato un antagonista: "un magnifico tumore", il suo compagno, il suo ineffabile "amico". Vuole trasmettere la "speranza", sofferta, creduta alla quale si è affidata insieme alle paure dalla quale si è fatta accarezzare. Lei, un'incredibile amica che l'ha sorretta, l'ha accompagnata nel suo vivere, l'ha consolata, le ha trasmesso la forza di non mollare, non abbattersi e non arrendersi, anche se la pelle si è inebriata di paura, con la sua angoscia di andare nell'altra vita, a bussare a quell'ultima porta, forse bella, ma che ora non si sentiva pronta ad oltrepassare.

Paths for the Spiritual Search: Methods for the awakening of the Inner Guide

Cure palliative e sofferenza esistenziale alla fine della vita

Una crescita interiore piena di speranza che, oltre a fare compagnia, ha portato a comprendere l'amore per la vita e finalmente per se stessi.

per una democrazia sapienziale

Wisdom for Everyday Life from the Tibetan Book of the Dead

Il libro tibetano dei morti

Siamo quello che mangiamo, e se non c'è nulla di più buono e semplice del pane, anche impastare e cuocere una pagnotta può avere un significato spirituale, può metterci in contatto con il nostro io più profondo. È questo lo spirito del Libro tibetano del pane, tradotto qui in italiano per la prima volta e scritto nel centro zen di Tassajara, in California: un ricettario ricco di idee per cucinare,

alimentarsi e vivere all'insegna del vero benessere. Questo è un libro sul morire, sull'estrema evidenza che forse non ci piace, ma tutti ci riguarda. Uno sguardo delicato sul mistero più inquietante e a un tempo affascinante che ci attende alla fine del nostro cammino. Anche noi, infatti, arriveremo al nostro tramonto. Arriveremo a concentrare, nell'ultimo giorno, tutta la luce che abbiamo assorbito durante la vita. Tutto ciò che abbiamo sofferto, tutto ciò che abbiamo compreso. E tutto ciò che abbiamo saputo amare. Porteremo con noi la sintesi di un percorso, di un viaggio non ancora compiuto del tutto: la zavorra del non capito e le ali della compassione che avremo saputo realizzare. Il tutto registrato in un cuore fatto di essenza che, abbandonando il corpo, imboccherà una strada di luce verso l'altrove, verso la diretta conseguenza di quello che siamo stati, siamo e saremo. Ad attenderci, sull'altra sponda del fiume, ci sarà ancora vita e ancora desiderio. Per andare avanti, per continuare il cammino, per portarci a comprendere, nel tempo, la verità del nostro esistere. Possiamo imparare dai nostri animali domestici? La risposta è in questo libro, Gli insegnamenti della mia migliore amica. Tutto ciò che un bambino può imparare dal suo animale domestico è contenuto in questo libro. È un libro che i padri e le madri possono leggere ai loro figli e in tal modo creare valori e apprendimenti che daranno loro una vita migliore e aumenteranno la loro intelligenza emotiva. Prefazione (scritta nel libro) È un libro scritto in modo creativo e intelligente da Adrián che, nonostante la sua giovane età (o meglio, grazie alla sua giovinezza), ci regala esperienze quotidiane unite a una profonda saggezza, dovuta alla sua inesauribile curiosità scientifica e alla sua attitudine ad aiutare il prossimo. È un libro da leggere e rileggere molte volte poiché, ad ogni rilettura, compaiono nuovi elementi che portano pace e amore nella nostra vita quotidiana. Pochi libri possono essere letti oggi con lo stesso piacere con cui ho letto questo libro. L'autore ci prende per mano con una prosa aggraziata, leggera, invitante e semplice, per avere sempre più successo nella nostra vita.

Brani e racconti d'insegnamento  
Non perderti l'odore delle foglie  
E dunque che fare? Cambia il tuo stile di vita e salverai il pianeta  
Diario di un'ostetrica al contrario

Quando tutto è dolore

Il Libro Tibetano dei Morti (Audio-eBook)

*Il libro tibetano del vivere e del morire* Il libro tibetano del vivere e del morire Il libro tibetano dei morti. La grande liberazione attraverso l'udire nel Bardo Senza rancori, rimpianti e rimorsi. Riflessioni per «vivere il morire» Effata Editrice IT Tibet EDT srl Riflessioni quotidiane sul vivere e sul morire The Tibetan Book Of Living And Dying A Spiritual Classic from One of the Foremost Interpreters of Tibetan Buddhism to the West Random House

*Derived from a Buddhist funerary text, this famous volume's timeless wisdom includes instructions for attaining enlightenment, preparing for the process of dying, and moving through the various stages of rebirth.*

*Commentary accompanies the text of the Tibetan scripture that examines the mind's projections and offers instructions for liberation and attainment of enlightenment*

*Il libro tibetano del vivere e del morire*

*What the Buddha Taught*

*Il libro tibetano dei morti. La grande liberazione attraverso l'udire nel Bardo*  
*The Tibetan Book Of Living And Dying*

*Dal denaro al donare, l'anagramma del cambiamento*

*Meditazione for dummies*

**Why should you start a spiritual journey? Why does a human being, at some point in his life, realize that science, religion and academic philosophies cannot give him the answers he seeks? Scientific knowledge reveals its inability to provide real answers to the great mysteries of birth and death. Different spiritual traditions have given us the keys and the methods to find these answers: the hermetic-alchemical tradition, the tradition of Shamanism and the Indian yogic tradition (Raja Yoga, Kriya yoga and Advaita Vedanta), and the Tibetan Buddhism tradition. All the exercises proposed, although belonging to different traditions and schools, are linked to the same modalities and objectives, in a unique and coherent path. Spiritual Tradition is One, although it has taken on different forms over the ages and in different geographical places. The researcher, who has become a disciple, will find the most hidden secrets not only of humanity but of the entire universe in the depths of his being. Behind the scenes of ordinary existence, there is the ineffable unknown, and during his journey of knowledge, the disciple will receive sudden and unexpected revelations of this mystery, of a force that governs all that exists, and which constitutes all beings, as luminous source of regenerating energy. As**

he proceeds along this path, he will understand how to get in touch with this force, drawing on it and using it in his consciousness. The spiritual path is like the science, in which the fundamental data is experience, as well as experimentation as a test bench. You will choose the path and practices most suitable for you, building your own personal way. Going forward with this research, you will gradually discover that your true being has a supersensitive nature and origin, and that in your depths lives something precious that can give you real harmony, security, inner firmness against the many obstacles of existence. You will then find out, that all the external masters are there to show you that the true master is within you.

Questo libro invita a viaggiare nel nostro sistema energetico, quell'invisibile flusso di energie fisiche, affettive, mentali, spirituali che scorre in noi e trova nel corpo il suo veicolo di espressione. Conoscerlo è conoscerci, usare il suo potenziale di benessere e salute ci rende più realizzati/e, soddisfatti/e e più felici. Anche la fisica quantistica ci dice che tutto è energia! Chi accetta l'invito è preso per mano lungo un percorso ricco di stimoli, piacevoli scoperte, riflessioni: C'è correlazione tra equilibrio energetico e buona salute fisica e psichica? Può il nostro corpo essere un laboratorio di coscienza che ci aiuta a crescere in consapevolezza e ad evolvere? Il testo, semplice e chiaro, è accompagnato da pratiche di movimento, meditazioni, video, per sperimentare quanto letto e alimentare l'interesse "al viaggio" con ricchezza e varietà di strumenti. L'obiettivo è ampliare la visione che ognuno ha di sé, che potrà importare e praticare nella vita.

This indispensable volume is a lucid and faithful account of the Buddha's teachings. "For years," says the Journal of the Buddhist Society, "the newcomer to Buddhism has lacked a simple and reliable introduction to the complexities of the subject. Dr. Rahula's What the Buddha Taught fills the need as only could be done by one having a firm grasp of the vast material to be sifted. It is a model of what a book should be that is addressed first of all to 'the educated and intelligent reader.' Authoritative and clear, logical and sober, this study is as comprehensive as it is masterly." This edition contains a selection of

**illustrative texts from the Suttas and the Dhammapada (specially translated by the author), sixteen illustrations, and a bibliography, glossary, and index.**

**L'ultimo giorno**

**Tibetan Book of the Dead**

**Il viaggio romantico del passaggio**

**Sperare l'insperabile**

**Psicoshiatsu. L'arte di cambiare te stesso**

**Salute e guarigione nella medicina tibetana. Segreti e fondamenti esposti da un medico occidentale**

La vita di oggi è piena di opportunità, le giornate corrono veloci e ci sembra di non avere abbastanza tempo. Poi accade qualcosa che ci obbliga a fermarci, talvolta in modo inaspettato, come una malattia, talvolta in modo del tutto prevedibile, come la morte. Ma non siamo mai pronti. Usiamo tanti stratagemmi per non fermarci a pensare, per non essere colti dalla paura. E così rischiamo di perderci la bellezza degli istanti che viviamo, delle persone che incontriamo. Questo libro racconta, attraverso le testimonianze di persone che hanno attraversato o stanno attraversando il disagio della malattia e della morte, come si può celebrare la vita ogni giorno, come vi sia tanta speranza anche nella sofferenza. Non perdiamoci l'odore delle foglie nel momento in cui stiamo attraversando il bosco: sapere che la passeggiata finirà non la rende per questo meno intensa. Antonella Laezza è psicologa e psicoterapeuta. È responsabile del Servizio di Psicologia dell'Ospedale Mauriziano di Torino. Svolge attività di formazione in collaborazione con enti pubblici e privati e con l'Università di Torino. Ha lavorato da sempre nel servizio pubblico occupandosi di vari settori dell'assistenza. Ha particolarmente a cuore l'attenzione alla sofferenza dell'uomo e alla cura della spiritualità nella relazione con il malato.

25th Anniversary Edition Over 3 Million Copies Sold 'I couldn't give this book a higher recommendation' BILLY CONNOLLY Written by the Buddhist meditation master and popular international speaker Sogyal Rinpoche, this highly acclaimed book clarifies the majestic vision of life and death that underlies the Tibetan Buddhist tradition. It includes not only a lucid, inspiring and complete introduction to the practice of meditation, but also advice on how to care for the dying with love and compassion, and how to bring them help of a spiritual kind. But there is much more besides in this classic work, which was written to inspire all who read it to begin the journey to enlightenment and so become 'servants of peace'.

The Tibetan Book of the Dead is one of the best-known Tibetan Buddhist texts. It is also one of the most difficult texts for Westerners to understand. In *Living, Dreaming, Dying*, Rob Nairn presents the first interpretation of this classic text using a modern Western perspective, avoiding arcane religious terminology, keeping his explanations grounded in everyday language. Nairn explores the concepts used in this highly revered work and brings out their meaning and significance for our daily life. He shows readers how the Tibetan Book of the

Dead can help us understand life and self as well as the dying process. Living, Dreaming, Dying helps readers to "live deliberately"—and confront death deliberately. One thing that prevents us from doing that, according to Nairn, is our tendency to react fearfully whenever change occurs. But if we confront our fear of change and the unknown, we can learn to flow gracefully with the unfolding circumstances of life rather than be at their mercy. Of course, change occurs throughout our life, but a period of transition also occurs as we pass from the waking state into sleep, and likewise as we pass into death. Therefore the author's teachings apply equally to living as well as to dreaming and dying. Through meditation instructions and practical exercises, the author explains how to:

- Explore the mind through the cultivation of deep meditation states and expanded consciousness
- Develop awareness of negative tendencies
- Use deep sleep states and lucid dreaming to increase self-understanding as well as to "train" oneself in how to die so that one is prepared for when the time comes
- Confront and liberate oneself from fear of death and the unknown

Il fuoco della rabbia

Un ospite inaspettato

Tibet

L'ultimo esorcista

Biografia di un' accompagnatrice nella morte e nel morire

Il Covid è la correzione della Legge di cui avevate bisogno

**Tecniche Avanzate di Sviluppo della Coscienza, è la mappa oggettiva di un percorso sperimentato di evoluzione della coscienza. Nell'iter si incrociano diverse tradizioni usando le particolarità di ognuna per arrivare a una sintesi del percorso spirituale visto come una scienza, nella quale il dato fondamentale è l'esperienza, nonché la sperimentazione come banco di prova. Le tecniche esposte sono state tutte sperimentate e testate e sono strettamente connesse tra di loro, per quanto appartenenti ad indirizzi e scuole diverse, sia occidentali che orientali. I maestri e i punti di riferimento vanno da Rudolf Steiner a Massimo Scaligero, da Giuliano Kremmerz per arrivare a Carlos Castaneda e Gurdjieff, incontrando nel presente Giammaria, Lama Gangchen Rimpoche e altri maestri. Si intende per "maestro" colui che ha già compiuto un determinato percorso e quindi può costituire un punto di riferimento come orientamento nella vastissima ed intricata mappa di ricerca. Il ricercatore, tuttavia, deve diventare in grado di costruire il proprio cammino, perché il vero maestro è dentro di lui. Hermelinda, spiega con precisione quali sono stati i suoi riferimenti e le fonti, e in che modo le ha unite. Le tradizioni a cui si è collegata sono essenzialmente la tradizione ermetico-alchemica di stampo egizio, la tradizione tolteca e la tradizione indiana-tibetana.**

**"Cosa nasconde La Rocca, storica fortezza dei sacerdoti del Dio della Guerra? Perché le rose avvizziscono e le statue piangono? È opera di una stregoneria dei demoni o è un inganno di una mente altrettanto diabolica? Questi sono gli enigmi che dovrà risolvere Ivan, esorcista dal passato oscuro, chiamato per investigare sulla terribile morte di un povero neonato. Nell'affascinante atmosfera del**

**Cimelio, mentre i più valorosi guerrieri giungono da ogni remoto villaggio per sfidarsi e chierici e maghi rendono onore ai caduti, Ivan dovrà scoprire chi o cosa ci sia dietro il mistero che avvolge La Rocca. Sotto lo sguardo attento di un imperturbabile samurai, aiutato da una cacciatrice di non morti ed un maestro di arti marziali, dovrà salvare la città prima che sia troppo tardi."**

**Le pagine di questo volume propongono un reportage spirituale in 10 tappe che inizia in Giappone e termina in Grecia. Il viaggio intrapreso dalla giornalista Sarah Sands non è la fuga da una vita iperconnessa in cui troppi parlano e nessuno ascolta, ma il pellegrinaggio alla ricerca di una dimensione di trasparenza interiore. Ogni capitolo racchiude una tappa di alcuni giorni, il modo in cui Sarah ha "provato per noi" 10 luoghi remoti dove esercitarsi ad ascoltare e coltivare la pace interiore come pratica quotidiana. Nei monasteri di varie fedi, da quello copto nel deserto egiziano a quello buddhista fra le vette giapponesi, fino alla Basilica di San Francesco in Assisi, brilla la stessa scintilla, un esempio di vita paziente e discreta. La lezione che noi lettori possiamo ricavarne è tanto semplice da formulare quanto complessa da attuare: fare spazio al silenzio, coltivare la solitudine, abbracciare le proprie ombre e accettarsi con umiltà, emulare la scarna e preziosa quotidianità dei monaci e delle religiose che abitano questi luoghi. E alla fine ritrovarsi, come ha fatto l'autrice, scoprendo il potere riparatore del silenzio.**

**L'arte della longevità**

**Una storia pelosa...**

**Custodire, concepire**

**Il suono della vita. Musicoterapia tra famiglia, scuola, società**

**Corpo e Coscienza - Crescere in Consapevolezza**

Il testo affronta il tema del dolore esistenziale alla fine della vita che costituisce un nodo centrale nel mondo delle Cure Palliative. Mentre per ci ò che concerne il dolore fisico è stato fatto molto, nel caso del "distress" esistenziale non esistono al momento contributi teorici e metodologici organicamente dedicati. Si tratta di una forte lacuna sia sul piano culturale che sul piano della cura delle persone. Nel testo si dà una chiara definizione di questa condizione, si dà conto di tutti gli interventi che possono essere messi in atto al fine di lenire il dolore globale (total pain)

Negli studi di musicoterapia si va alla ricerca degli effetti positivi della musica sull'essere umano. Si scopre cos'è che già nel grembo materno, la Prima Orchestra, siamo cullati ininterrottamente da ritmi-suoni-movimento. Il presente volume intende sostenere, oltre a quello terapeutico, il valore formativo della musicoterapica mettendone in risalto i numerosi ambiti di applicazione.

Ogni giorno viviamo il passaggio tra due forme di tempo, il tempo cronologico, profano o lineare, e il tempo interiore o non-tempo, che vive di una dimensione mai confinata. Il tempo cronologico è il tempo diritto, che si misura in un prima e in un dopo, il tempo che prende, divora e inghiotte, che ci stringe e rinserra nel nostro tentativo, sempre maldestro e sempre sconfitto, di rinchiuderlo o fermarlo. È il nostro esperire il tempo in relazione a un oggetto, inafferrabile e mutevole come tutti gli oggetti dell' 'esistenza. E poi c'è l'altro tempo, il tempo interiore, capiente e accogliente, il tempo circolare,

che si apre e che contiene, e che pi ù si apre pi ù contiene. È il tempo custode e fecondo, che fa alleanza con tutto quello che siamo, che vive di spazio, respira di essere. Perch é ogni giorno facciamo il tempo, ogni giorno cominciamo tutto il tempo che siamo.

Vivere bene e a lungo prendendoci cura di noi stessi

The Tibetan Book of the Dead

A Spiritual Classic from One of the Foremost Interpreters of Tibetan Buddhism to the West

Vite reversibili. Partenze e approdi nell'epoca dell'incertezza

Una proposta economica in chiave olistica

Il tempo e l ' eccedenza (delle cose)

***La meditazione è un ottimo sistema per ridurre lo stress ed è una pratica che può cambiare la relazione con le emozioni e le preoccupazioni della vita quotidiana. Questo è il libro ideale per chi vuole raggiungere uno stato di calma interiore, di rilassamento fisico e di benessere mentale: dalla preparazione del corpo fino alla concentrazione sulla consapevolezza di sé e all'apertura al momento presente, tanti consigli e tecniche per mettere da parte le distrazioni e avere una vita più felice, più sana e più equilibrata. Principi di base: che cos'è la meditazione e quali benefici può apportare in termini di riduzione dello stress, miglioramento della salute e aumento del benessere. Primi passi: come fare in modo che la meditazione diventi l'attività più importante della giornata. Prepararsi alla meditazione: come preparare il corpo, focalizzare la propria consapevolezza e alimentare le esperienze positive. Perfezionare la pratica: come evitare le distrazioni e affrontare le difficoltà.***

***Complottisti, vaccini sì, vaccini no, congressi, simposi, seminari, virologi sconosciuti, virologi conosciuti, premi Nobel, «io credo che», «io penso che»... Il pipistrello, la guerra batteriologica, Big Pharma, i trapassati, i guariti, le varianti, per l'autore sono tutti schiavi inconsapevoli di un solo padrone: della Legge d'evoluzione che, quando è giunto il momento, ha detto «Basta!». E ha iniziato a erogare la sua "correzione", che l'umanità chiama COVID. Allora la gente va a scuola del dolore, che si chiama pandemia e si fa tormento. Allora la gente scioglie un grido che vince il linguaggio umano e diviene linguaggio mortale. Allora molti scoprono molto più di sé stessi e, finalmente, che il COVID è l'azione, ineluttabile, dello spirito sulla materia.***

***E' il racconto del mio incontro con lo Shiatsu e di come ha cambiato la mia vita grazie alle tecniche e gli strumenti***



**millenari che, quest'antica arte per la salute, mi ha donato. Poi l'esperienza mi ha portato verso tecniche psicologiche occidentali che ho integrato nel percorso, rendendo lo Shiatsu ancora più efficace. Ho suddiviso il libro in tre capitoli tanti quanti sono stati i passi essenziali, del mio percorso evolutivo, che mi hanno permesso di affrontare e superare le difficoltà avverse della vita: nella salute, nelle relazioni, nella professione. Nel quarto e nel quinto capitolo imparerai le tecniche orientali millenarie che mi hanno guidato e che ho descritto nel libro e che aiuteranno anche te a trasformare la tua vita . IMMAGINA COME SAREBBE LA TUA VITA DEDITA ALLA TUA TRASFORMAZIONE E A QUELLA DEGLI ALTRI !!**

**“Grazie allo Shiatsu ho recuperato il mio corpo, le mie emozioni, la mia unità. Ed è proprio per questo che voglio raccontarti questa mia storia d'amore. Lo Shiatsu parte soprattutto dal cuore perché è dal cuore che mi è stato donato ed è con il cuore che lo voglio restituire.”**

**Iniziazione alla via del sognare. Un dialogo con il proprio sé**

**Un viaggio nel nostro sistema energetico**

**Cercando il silenzio**

**Riflessioni quotidiane sul vivere e sul morire**

**Tecniche Avanzate di Sviluppo della Coscienza**

**Gli insegnamenti della mia migliore amica**

La via della longevità non è lastricata di pillole miracolose e di interventi di chirurgia plastica ma è un percorso che costruiamo giorno dopo giorno con uno stile di vita sano, prendendoci cura di noi stessi e ricordandoci che ogni tanto dobbiamo ridere e sempre dobbiamo tendere alla serenità. Questo libro non è un noioso manuale; è un affascinante caleidoscopio di colorati consigli di lunga vita basati sull'esperienza di un uomo che ha imparato a prendersi cura di sé e delle persone che gli stanno intorno. Dedicato a tutti i giovani fino ai 99 anni (dopo si diventa donne e uomini maturi...), e in particolare alle persone che vogliono assumersi la responsabilità della propria salute, a chi è aperto alla risata, alla condivisione, al dialogo, a chi è stufo di farsi prendere in giro spendendo soldi in integratori e pillole ed è invece desideroso di farsi proiettare nel futuro.

“Consiglio vivamente questo libro a chi ancora crede che nella vita non esistano punti d'arrivo ma che tutto sia in costante movimento e trasformazione, a chi è convinto che la realtà prodotta dai media non sia la vera realtà delle

*cose, a chi è consapevole che qualsiasi sogno si possa realizzare a qualunque età". (Gioacchino Allasia) Le radici di un'esistenza lunga e in salute sono l'alimentazione, il movimento e una nutrita vita interiore. La base da cui partire è la quotidianità: mangiare, muoversi, respirare, meditare. Ma cosa mangiare? Vittorio ha fatto un percorso: macrobiotica, vegetariano e vegano.*

*Se qualcuno mi avesse predetto, 20 anni fa, che mi sarei occupata di morte e di morire, con gioia e curiosità, l'avrei semplicemente preso per pazzo. E invece è stato proprio così. Il mio viaggio in questo territorio fecondo, comincia da lontano. Ho scritto questo libro per Voi, con semplicità e cuore, per descrivervi questo percorso, parlando di me in prima persona, affinché la mia esperienza possa invitarvi a riflettere e far ardere più vivacemente la fiamma che forse, qualcuno di voi, sta intravedendo dentro di sé. Una fiamma di interesse verso la morte, l'argomento della vita che sembra essere il più ostile, il più spaventoso e il più denso di domande eternamente senza risposta. Risposte che non saranno mai certe, cosicché l'uomo possa continuare a ricercarle dentro sé stesso.*

*Living, Dreaming, Dying*

*Come la consapevolezza della morte ci aiuta a vivere meglio il presente*

*AutoRicerca - Numero 14, Anno 2017 - NDE*

*Senza rancori, rimpianti e rimorsi. Riflessioni per «vivere il morire»*

*Il libro tibetano del pane*

*Meditazioni. Dalla mindfulness una via pratica per la salute del corpo e della mente*