



© 1987 – Beacon Press (Boston) - 1992 – Ubalдини Editore (Roma)



Thich Nhat Hanh, nato in Viet Nam nel 1926, è monaco zen da più di 50 anni. Nel 1967 è stato proposto da Martin Luther King per il Nobel per la Pace.

Attualmente vive in una piccola comunità, il Plum Villane, nel Sud-Ovest della Francia, dove insegna, scrive e si adopera in favore dei profughi di tutto il mondo.

Viaggia regolarmente in America e in Europa per insegnare e per guidare ritiri sull'arte di "vivere consapevolmente", e spesso si è recato anche in Italia.

Ha pubblicato molti libri in Inglese, francese e vietnamita.



IL MIRACOLO DELLA PRESENZA MENTALE - Un manuale di meditazione .

Questo piccolo manuale di meditazione, già tradotto in trentacinque lingue, è forse l'opera più nota e apprezzata del monaco e poeta vietnamita Thich Nhat Hanh. Nato come una lunga lettera scritta dall'esilio al monaco Quang, un insegnante della Scuola per i servizi sociali giovanili, fondata dallo stesso Thich Nhat Hanh nel 1974, è un incoraggiamento ad applicare le tecniche buddiste basilari per la presenza mentale anche nelle circostanze più difficili.

Sebbene gli occidentali oggi non debbano affrontare l'amarrezza e gli orrori della guerra, il Buddismo di Thich Nhat Hanh, pratico e contemporaneo, può aiutare a vivere con più consapevolezza ogni istante della vita quotidiana.

Con un linguaggio facilmente accessibile al lettore occidentale, l'autore propone una serie di esercizi che introducono gradualmente alla pratica dell'attenzione meditativa e insegnano a fare delle attività più comuni e banali, come lavare i piatti o bere una tazza di tè, altrettante occasioni di crescita spirituale.

I temi e gli oggetti di contemplazione sono quelli 'classici' del *Satipatthana Sutta*, il testo base sulla presenza mentale della tradizione *theravada* (primo fra tutti il respiro) e cari al Buddismo Mahayana (l'interdipendenza di tutti gli esseri, la compassione); lo spirito e le modalità con cui vengono presentati sono particolarmente vicini alla sensibilità e alle esigenze del praticante laico; l'obiettivo, riscoprire nella presenza mentale, nell'attenzione sollecita e accettante all'esperienza del momento, il fulcro di una vita più viva e più vera, dove la pace e la saggezza della meditazione silenziosa nutrono i valori della solidarietà e dell'impegno sociale.