

---

**Sabato 7 ottobre 2023**  
**ore 18.00-19.30**

**Incontro online di Condivisione sul libro**  
**“Trasformare la sofferenza”**  
**di Thich Nhat Hanh**

“Trasformare la sofferenza. L’arte di generare la felicità”

Pratiche di osservazione profonda per riconoscere le radici della nostra sofferenza; l’arte di abbracciare e ridurre la sofferenza; cinque pratiche per coltivare la felicità. Comprende: i sedici esercizi di consapevolezza del respiro (dall’Anapanasatisutta); i sei mantra dell’amore; la Meditazione di metta; il Rilassamento Profondo; i Cinque Addestramenti alla consapevolezza.

Per partecipare all’incontro online e condividere le difficoltà, le comprensioni, i dubbi che possono essere sorti durante la lettura, fai clic sul link qui sotto:

<https://us02web.zoom.us/j/83590755771?pwd=K20rQTVpL2M4ajJ6ZHNzdTE1ZzNiQT09>

oppure inserisci il codice e il passcode indicati qui di seguito:

Codice: 835 9075 5771

Passcode: 111026