

SOMMARIO

INTRODUZIONE	9
Il fiore della felicità	13
PRIMA PARTE	21
ALLA SCOPERTA DI UN BENESSERE NUOVO	
Un incontro tra Oriente e Occidente	23
Una mente splendida! - Risultati straordinari - Così, stai meglio? - Possiamo accrescere la nostra felicità - Jit e jy: di solito pensiamo troppo - Un semplice sorriso - I piccoli inviati speciali - Rabbia o perdono? - Facciamo pace con le nostre emozioni - Partite da un sorriso negli occhi! - Una luce nel cuore del traffico - Da dove nascono ansia, tristezza e depressione? - Buono e compassionevole - Un viaggio nel cervello - Lobi e ippocampo contro amigdala: dieci a uno! - Ci prendiamo cura del giardino della mente - Vi invito a bere un tè - Abbiamo più neuroni delle stelle della galassia - Ogni pensiero è un'onda cerebrale - I cinque ritmi della vita - Come accrescere l'armonia della mente? - Si aprono nuovi scenari - Siete molto più di un piccolo pensiero - La scienza entra nella grande casa di Consapevolezza - Il medico tedesco e un'intuizione nuova - Vibriamo insieme al cosmo - Siamo porosi ai buoni stimoli	
L'importanza delle buone influenze	59
Un bell'incontro! - Cercate buoni luoghi e una patria spirituale - Vi accompagno tra i monasteri di Monte Santo - I luoghi e il luogo del cuore - Se canti, guarisci! - La musica di Mozart e la guarigione della mente - Ritrovare interezza - Una mente limpida e leggera - Kwan Yin: colui che ascolta i suoni del mondo - La splendida danza delle libellule blu - Incamminarsi nella natura - Una bellezza che incanta - Cercare solo splendidi scenari? - Una mente che resta luminosa - Il concetto orientale di rinuncia - Lo sguardo si trasforma - Essere un Buddha - Lascia che la luce entri nel cuore - Quando compare lo scoraggiamento... - Fiducia e felicità	

Iniziamo da un momento di pace 83

Come orientate il vostro cuore? - La storia di Maha Kassapa - I fertilizzanti e il buon giardino - “Ci narri cos’è la meditazione?” - Meditare è fare amicizia - La posizione del corpo e del cuore - La mente si fa tersa - I quattro passi per nutrire la mente - Le prime ore del mattino... - Sediamo insieme per un momento di pace - “Possa incontrare ciò che mi fa bene e dà piacere!” - Un cammino semplice verso il benessere

SECONDA PARTE 105 GIORNO PER GIORNO

Insegnamenti e racconti 107

Una pratica lieve ma di grande potenza - Tutto comincio da un libro - Il racconto di un ritiro - Nostalgia: ricominciamo ancora? - “Voglio trovare pace, beatitudine e serenità!” - Il respiro è sempre con te - Una mamma che ricama - Lascia che il sole risplenda - Imparate a rilassarvi nella vita quotidiana - L’incontro con la pace - Depositatevi nella pace - I sette livelli di assorbimento - Apprendere da ciò che non amate - Tutto insegna! - Lottare con un pensiero? - Una mente senza veleni - Insegnamento sulla felicità

Una provvista di semi buoni 127

Lavare una tazza è importante quanto salvare le sorti del mondo - Dove siete, create un buon luogo - Osservate, invece di pensare - Senza fretta - Abbiate cura del cuore - Sorridi e respira! - “Nulla di nocivo” - Ogni attimo è come un fiore - Fare più cose? - Orientatevi verso la luce - Il racconto del Natale - Un’aspirazione da porre nel cuore - La bellezza di *Sila* - Un buon amico - Un filo d’erba - Comprendere il lasciar andare - *Thank you and good bye!*

Contributi di:

Giuseppe Bonfanti, alle pagine 70,75

William Giroladini, alle pagine 43-52,53-58

Sergio Ragaini, alle pagine 64-68, 108-114

Epilogo 149

Conclusioni 151

Ringraziamenti 153