

INDICE

Prefazione.....	p. 9
Introduzione.....	p. 11
Le tappe principali del suo percorso.....	p. 17
Plum Village, la comunità creata in Francia.....	p. 27
Thay e la pratica meditativa.....	p. 31
Meditazione camminata.....	p. 34
Meditazione del tè.....	p. 37
Consapevolezza del respiro.....	p. 39
Consapevolezza dei pensieri e del corpo.....	p. 40
L'amore gentile.....	p. 41
Meditazione dell'abbraccio.....	p. 44
Fondatore del buddhismo impegnato.....	p. 47
Scrittore e poeta.....	p. 53
Gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh: siamo tutti dei fiori.....	p. 56
Cosa distingue Thich Nhat Hanh dagli altri maestri zen.....	p. 62
Non dualismo e interessere.....	p. 65
Etica universale e gli addestramenti alla consapevolezza.....	p. 72
Manifesto 2000. Per una cultura di pace e di nonviolenza.....	p. 79
Messaggio per il nuovo secolo.....	p. 82
Siamo come candele che emettono luce.....	p. 86
Insegnamenti sull'amore.....	p. 90
Come praticare la consapevolezza a scuola.....	p. 94
L'anima della terra.....	p. 99
La sofferenza e l'energia della presenza mentale.....	p. 104
Non siamo mai nati.....	p. 107
Le dieci lezioni di Thich Nhat Hanh.....	p. 115
Le biografie di Thich Nhat Hanh.....	p. 118

<i>Per saperne di più</i>	p. 121
<i>Bibliografia</i>	p. 125
<i>Filmografia</i>	p. 131
<i>Sitografia – risorse on line</i>	p. 133

APPENDICE

<i>La lettera della comunità del Plum Village pubblicata in occasione della sua morte</i>	p. 137
<i>Gli autori</i>	p. 141