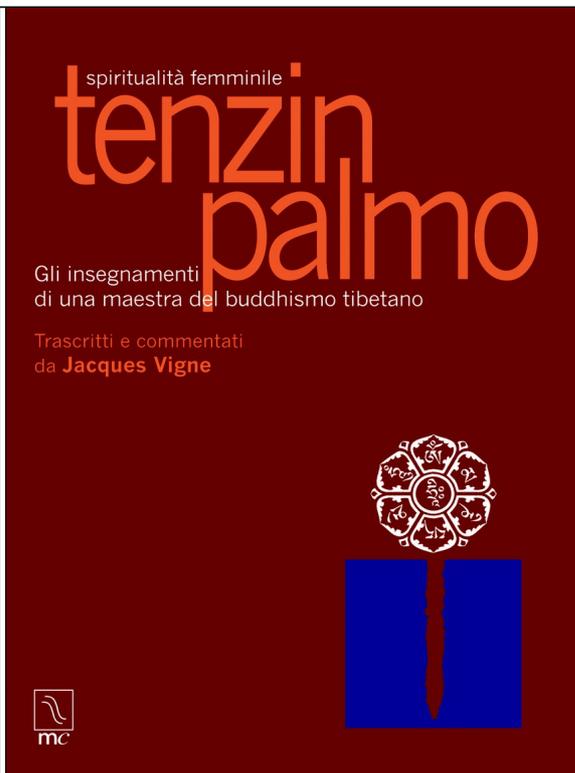


<i>Autori</i>	Esse – Spiritualità femminile Jacques Vigne		
<i>Titolo</i>	TENZIN PALMO Gli insegnamenti di una maestra del buddhismo tibetano		
<i>ISBN</i>	978-88-88432-46-5		
<i>Formato</i>	15x21		
<i>Pagine</i>	208 - <i>carta FSC</i> 		
<i>Prezzo</i>	euro 24,00		
<i>Sullo scaffale</i>	Spiritualità, Meditazione, Buddismo, Psicologia, Religioni		
<i>Uscita</i>	Ottobre 2016		

Essendo nata in Occidente, Tenzin Palmo comprende intuitivamente i nostri limiti di comprensione del buddhismo ed è in grado di tradurre in termini semplici gli insegnamenti che possono aiutarci concretamente nella vita e nella pratica quotidiana. Ciò che rende gradevole e autentico il rapporto con lei è proprio il suo modo di mettersi in relazione: non si pone mai su un piedistallo come a volte alcuni insegnanti spirituali tendono a fare.

Jacques Vigne

Il **primo libro in lingua italiana** sulla figura e gli insegnamenti di Tenzin Palmo: un'opportunità per avvicinare il pensiero buddhista nella **tradizione tibetana** attraverso le parole vive dell'esperienza.

Londinese, una delle prime occidentali a essere ordinata monaca buddhista, Tenzin Palmo ha passato 12 anni in solitudine, vivendo in una grotta nella foresta himalayana. Successivamente **ha creato il monastero femminile Dongyu Gatsal Ling**, ridando vita a quella tradizione del monachesimo delle donne che era stata molto importante nella tradizione tibetana.

Anche per questo, nel 2008 ha ricevuto il titolo di Jetsunma, Venerabile Maestra.

Nel libro sono raccolti i suoi insegnamenti sui "Sette punti di addestramento della mente" raccolti dal vivo da Jacques Vigne nel corso di due recentissimi seminari tenuti in India: **testo fondamentale del buddhismo**, il Lojong o Addestramento della mente, è un'antica raccolta di precetti che permettono di trasformare ogni situazione ordinaria, positiva o negativa, in un'opportunità di apertura e di evoluzione interiore.

Si tratta di come educare la mente e cambiare le abitudini che ci procurano sofferenza.

Vengono inoltre riportate le molte domande dei partecipanti, tutte incentrate sull'esperienza concreta, e le risposte fornite da Tenzin Palmo che indicano la strada per **coltivare la pace interiore in un mondo che ci mette alla prova.**

L'autore

Jacques Vigne, psichiatra francese, vive da oltre vent'anni in India. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. In Italia ha pubblicato per MC Editrice: *Vijayānanda, Un medico francese in Himalaya*, Milano 2007, *Anoressia e conoscenza interiore*, Milano 2010, *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*, Milano 2012, *Dalla depressione alla rinascita*, Milano 2013, *Guarire con il sole e con la terra*, Milano 2014, *L'urgenza di una meditazione laica*, Milano 2015, *Il gioco delle parole aperte*, Milano 2015



MC Editrice sas
Via Vigevano, 45 - 20144 Milano
Tel.: 02 89408454 - Fax: 02 36529203
P.I.: 11073520154
mceditrice@fiscali.it - redazione@mceditrice.it
commerciale@mceditrice.it - www.mceditrice.it