

Religioni e società



MEDITAZIONE **IL BUDDHA ALLA BASE** **DELLA «MINDFULNESS»**

La parola *mindfulness* significa «consapevolezza» o anche «piena attenzione». È uno stato di coscienza in cui siamo testimoni in ogni momento di molte cose nostre: pensieri, emozioni e percezioni. Raffaella Arrobio nel libro *La meditazione tra essere e*

benessere (Le Lettere, pagg. 224, € 18,50) esplora la pratica di *mindfulness*, rimandandoci all'origine della meditazione del Buddha, nata oltre due millenni e mezzo fa. Qui il ricercatore spirituale trova sostegno alla sua aspirazione e spunti di riflessione.

