

Alte cărți de la Helen Exley:

Puterea blândeții

O carte de colorat pentru Mama

Trăiește clipa. Carte de colorat

**BEING IN THE NOW.
REFLECTIONS ON MINDFULNESS**

Edited by Helen Exley
Photography by Richard Exley
Designed by Martin Kerr

All the words by Pam Brown and Helen Exley and the design, selection and arrangement are © Helen Exley Creative Ltd 2015.

Published in 2015 by Helen Exley ®
Gift books in Great Britain

Cu mulțumiri și deosebită recunoștință pentru următoarele:
Fragment de Thich Nhat Hanh retipărit după Touching Peace, de Thich Nhat Hanh, Copyright © 1992 Unified Buddhist Church. Folosit cu permisiunea Parallax Press, P.O. Box 7355, Berkeley, CA 94707. www.parallax.org. Being Peace, Publ. Parallax Press 1987, 1996. Copyright © 1987, 1996 al Unified Buddhist Church. Peace is Every Breath, Publ. Rider 2011. Copyright © 2011 al Unified Buddhist Church. The Miracle of Mindfulness, Publ. Rider 1991. Copyright © 1975, 1976 Thich Nhat Hanh. Peace is Every Step. Publ. Rider 1995. Copyright © 1991 Thich Nhat Hanh. Full Catastrophe Living (Revised Edition) de Jon Kabat-Zinn, Publ. Bantam Books, divizie a The Random House Publishing Group NY. Copyright © 1990, 2013 de Jon Kabat-Zinn

TRĂIEȘTE ÎN PREZENT

Copyright © 2016 Editura Helen Exley.Com

Traducere: Ioana Văcărescu

ISBN 978-606-8290-60-7

Toate drepturile sunt rezervate Editurii **HELEN EXLEY.COM**. Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii **HELEN EXLEY.COM**. Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

Editura **HELEN EXLEY.COM**

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București
Departamentul Vânzări: 021 402 26 82, 021 402 26 88; fax: 021 402 26 82
Comenzi la: mihaelab@all.ro
www.all.ro, www.exley.ro

Ne puteți găsi pe  și .

Trăiește ÎN Prezent

Cugetări despre trăirea conștientă

Helen Exley



Dacă dorești să învingi neliniștile din viața de zi cu zi, trăiește clipa, trăiește cu adevărat fiecare gură de aer pe care o tragi în piept.

AMIT RAY



Desprinde-te de

ceea ce te împovărează,

lasă-ți sufletul liber și liniștit,

limpede și calm.

liber

YING-AN

LIBRIS



Între aerul pe care îl tragi în piept și cel pe care îl răsuflă se află posibilitatea viitorului.

RESHAD FEILD, N. 1934

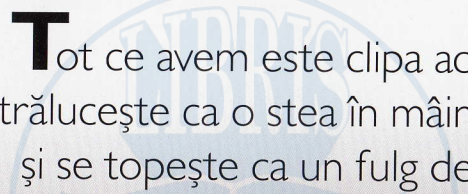
Răsuflă adânc,
privește în sufletul tău,
desprinde-te de neliniște.

JOHN WELWOOD, N. 1943



Pășește ca și cum tălpile tale ar săruta pământul.

THICH NHAT HANH, N. 1926



Tot ce avem este clipa aceasta,
care strălucește ca o stea în mâinile noastre...
și se topește ca un fulg de nea.

SIR FRANCIS BACON, 1561-1626

Eternitatea este deja aici. Trăiesc în miezul eternității.
Mă înconjoară în lumina răsăritului; mă bucur de ea așa cum
fluturile se desfată în aerul luminos al grădinii. Nu am nimic de așteptat,
aceasta este clipa mea. Aceasta este eternitatea.

RICHARD JEFFERIES, 1848-1887



Fiecare răsufflare
este o binecuvântare.

HENRI FRÉDÉRIC AMIEL, 1821-1881

The logo for LIBRIS, featuring the word "LIBRIS" in a stylized, serif font inside a blue circular emblem that resembles an open book.

LIBRIS

Dăruiește-te acestei clipe
cu toată ființa ta.

HELEN EXLEY



Astfel vei vedea lumea aceasta trecătoare:

○ stea la răsărit, o bulă de aer într-un pârâu;

Strălucirea unui tunet într-un nor de vară,

○ lampă ce pâlpâie, o fantomă și un vis.

GAUTAMA BUDDHA, cca 563-483 î. HR.