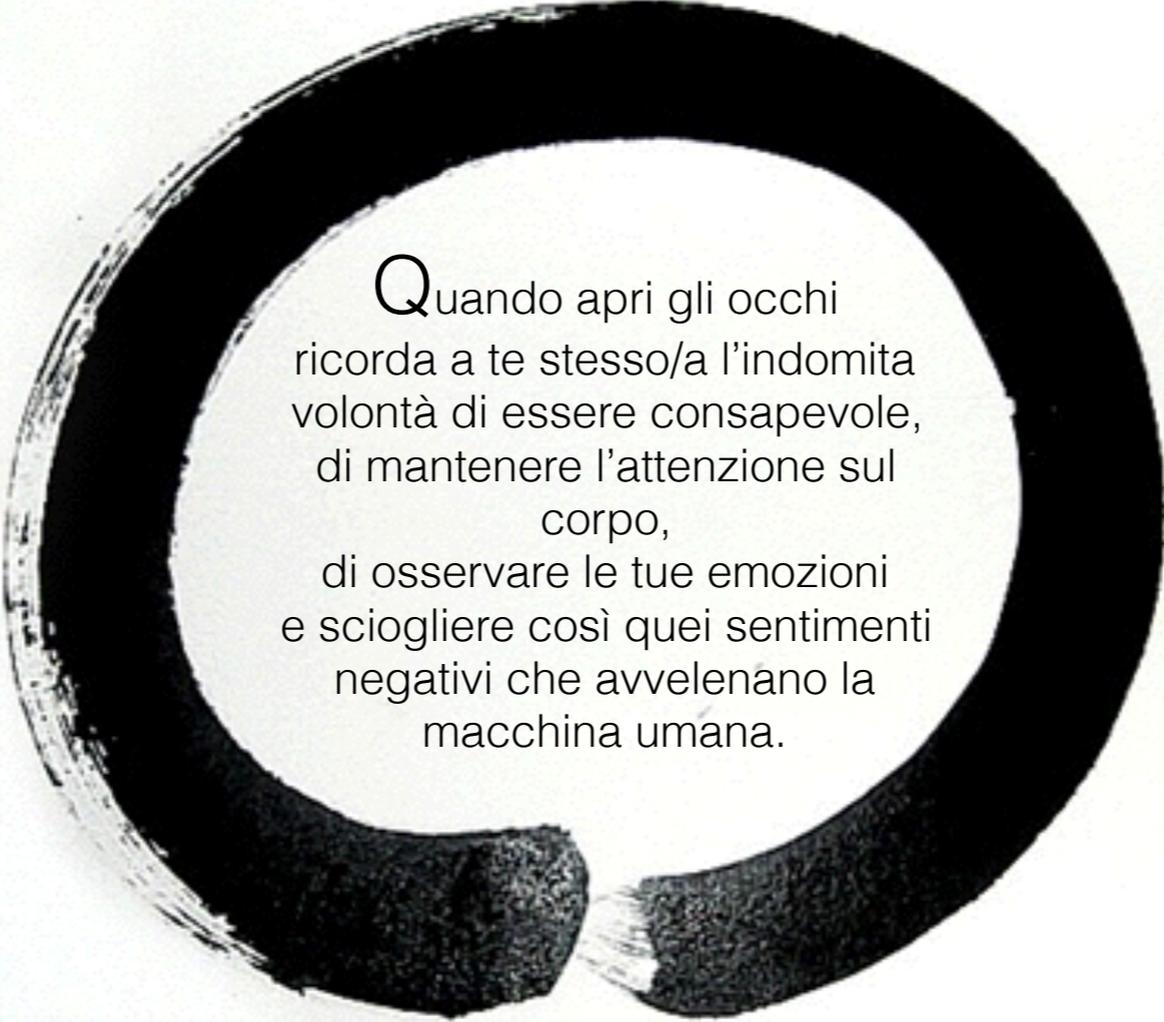


Anche quando ti senti
come un oceano in tempesta,
sotto le onde delle tue emozioni
c'è sempre un mare calmo. Quel
mare calmo sei tu.
Devi solo rendertene conto
diventando Osservatore della tua
mente.
Senza giudizio,
con gentilezza.

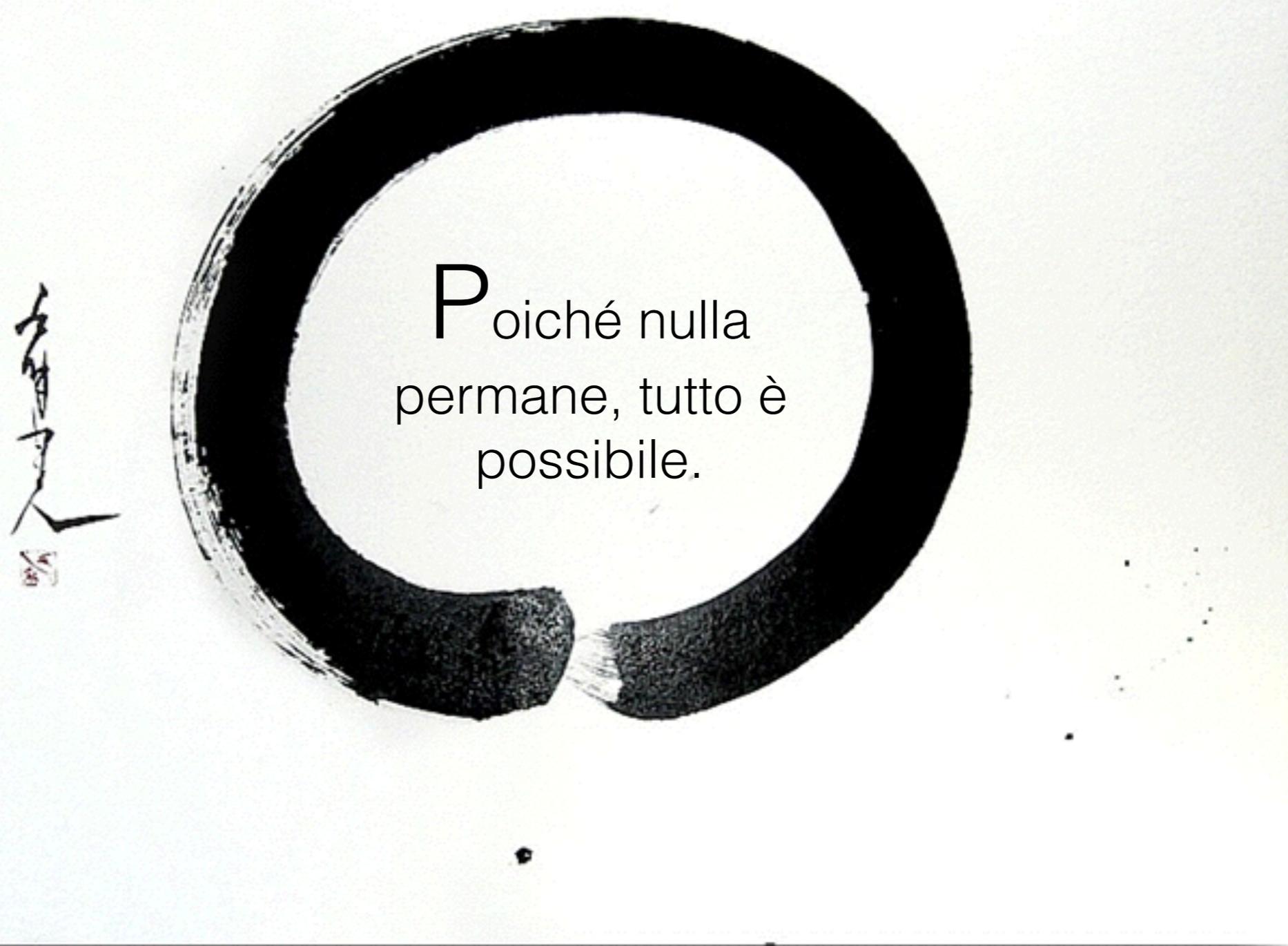
Enso
[Red Seal]



Quando apri gli occhi
ricorda a te stesso/a l'indomita
volontà di essere consapevole,
di mantenere l'attenzione sul
corpo,
di osservare le tue emozioni
e sciogliere così quei sentimenti
negativi che avvelenano la
macchina umana.



Enso
1998

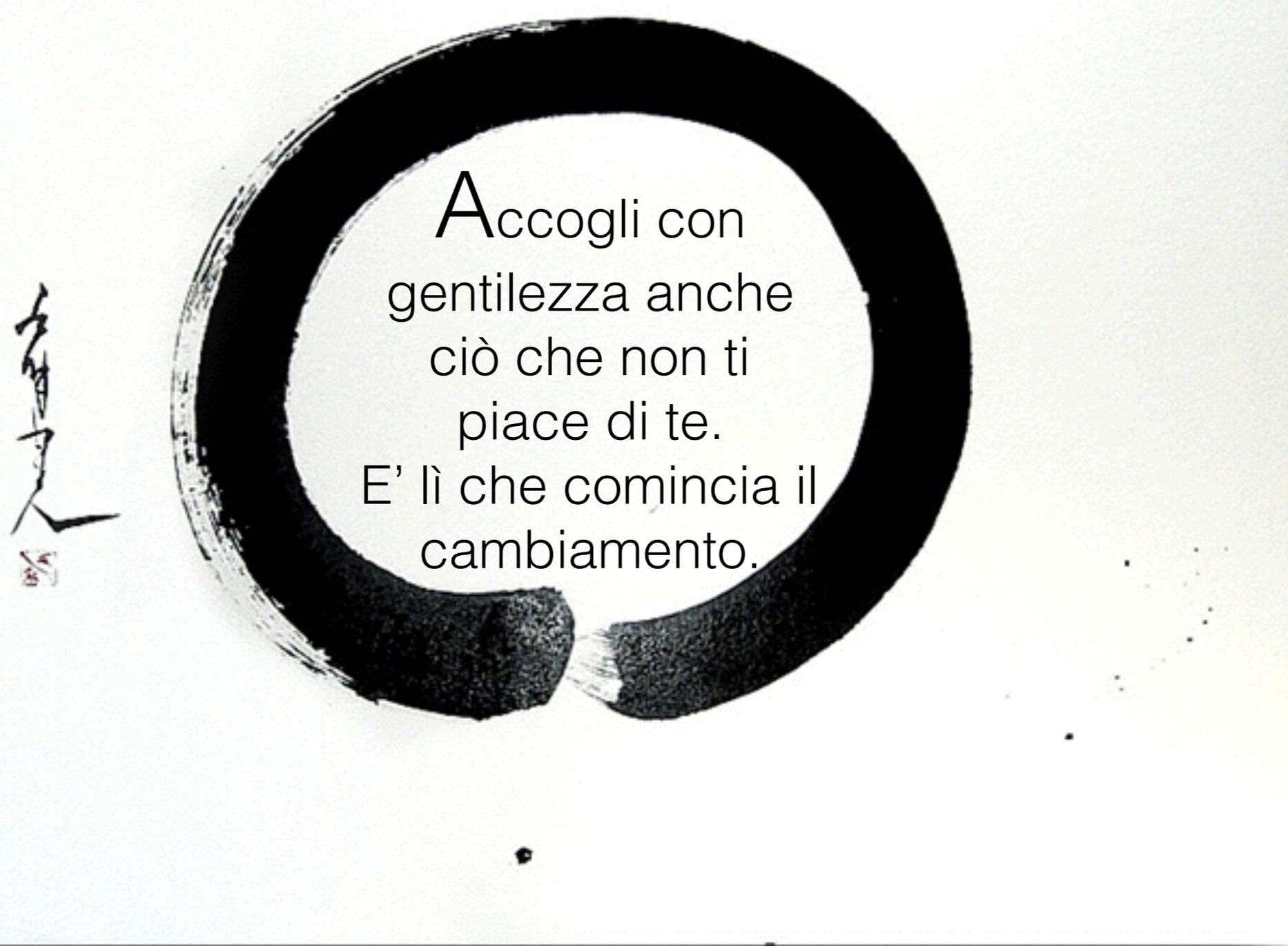


Poiché nulla
permane, tutto è
possibile.

Handwritten signature and red seal in the left margin.



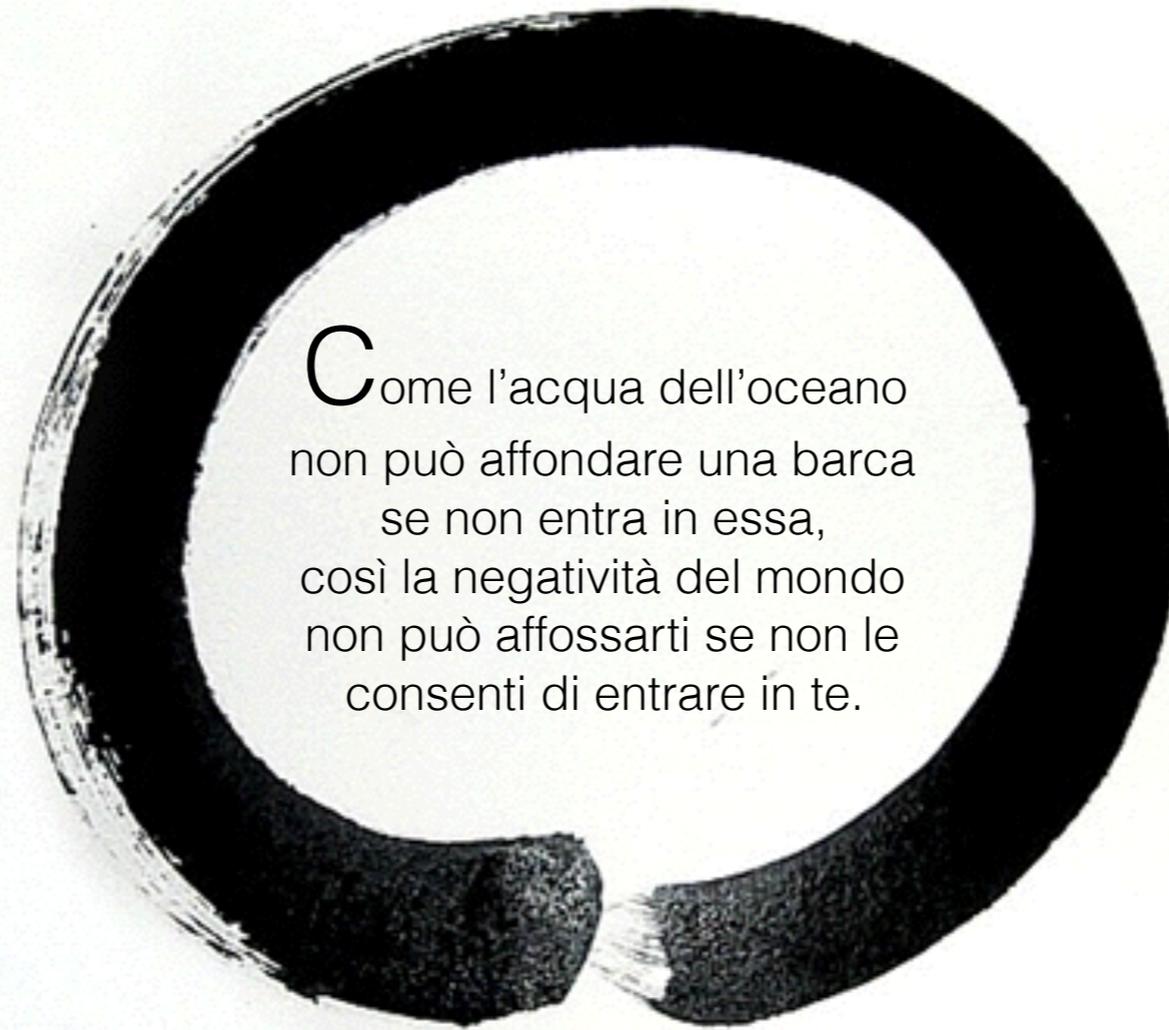
Non dare per
scontato chi ami.
Non dare per
scontato ciò che
hai.



Accogli con
gentilezza anche
ciò che non ti
piace di te.
E' lì che comincia il
cambiamento.

Enso
1995

Enso
1985



Come l'acqua dell'oceano
non può affondare una barca
se non entra in essa,
così la negatività del mondo
non può affossarti se non le
consenti di entrare in te.

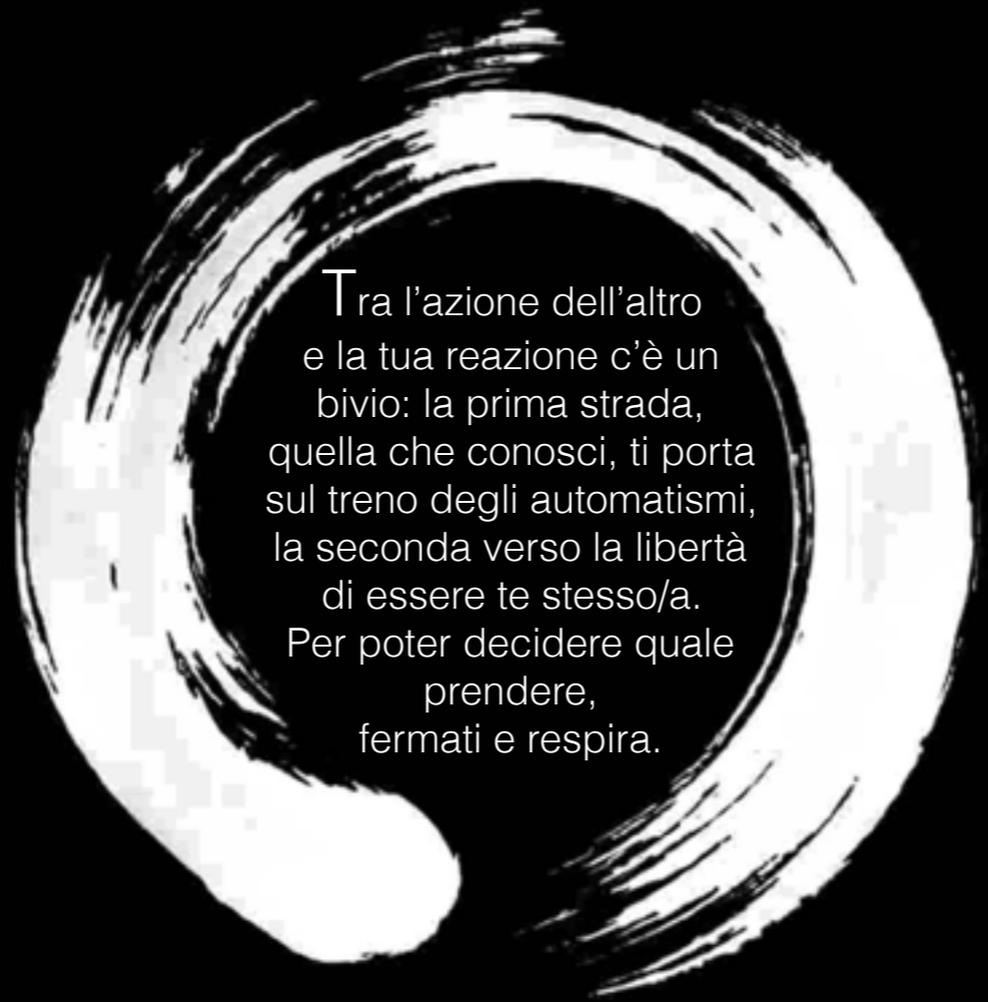


Anche l'onda più
fragorosa, dopo
essersi infranta,
torna nella vastità
del mare.



Enso

Sii gentile.
Non sai mai qual è
la verità che non
vedi.

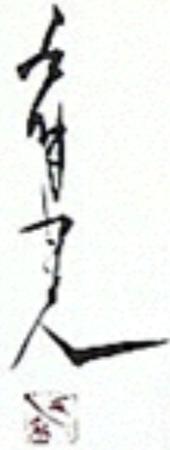


Tra l'azione dell'altro
e la tua reazione c'è un
bivio: la prima strada,
quella che conosci, ti porta
sul treno degli automatismi,
la seconda verso la libertà
di essere te stesso/a.
Per poter decidere quale
prendere,
fermati e respira.





Fai tesoro
dei doni
con cui sei
venuto/a
al mondo.



Enso
1998

Enso
1995

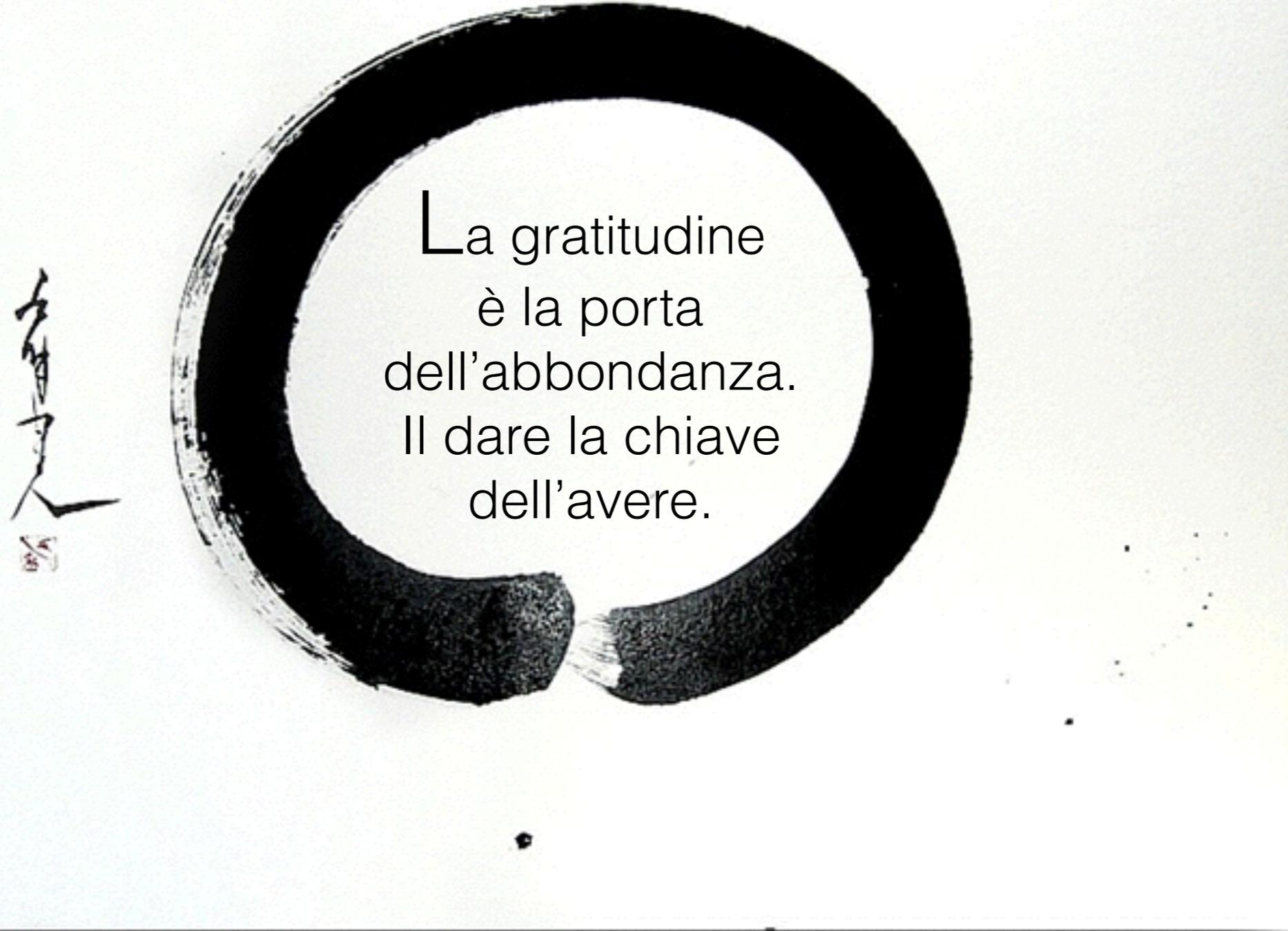


Per ogni minuto in
cui sei arrabbiato/a
perdi 60 secondi
di felicità.

Enso
1995



Fermati
a cercare la
bellezza ovunque
tu sia.
Così potrai portarla
dentro di te.



La gratitudine
è la porta
dell'abbondanza.
Il dare la chiave
dell'avere.



Solo perdendo
un equilibrio
si può avanzare.