

**CARLOTTA BRUCCO**

presenta il suo nuovo libro

**IL SEGRETO DELL'ESSENZA**  
**Il cuore delle antiche vie spirituali**

Anima Edizioni

venerdì 18 giugno, ore 21

Questo libro guida il lettore a **cogliere l'essenza della Via verso la libertà**. È un inno alla vita con le istruzioni per trovarne pienezza e gioia. Ci si sente prendere per mano e condurre al cuore dell'esistenza, attraverso percorsi ed esperienze vissute in prima persona.

Ogni grigiore, ogni durezza scompaiono per lasciare il posto a colori e profumi vivaci e luminosi. Ci si trova ad entrare nella sostanza vera delle cose dove i confini sono sempre meno rigidi e si comincia a respirare il proprio essere profondo attraverso i segreti delle più antiche e dirette vie spirituali.

Viene esposto in modo semplice e diretto l'essenza della via spirituale, con particolare attenzione all'atteggiamento interiore da generare nei confronti della vita per renderla una continua e costante meditazione: un inno alla gioia che richiama spontaneamente al Sé, a Dio, alla propria vera natura.

Parte importante è dedicata al modo di affrontare il dolore in tutte le sue manifestazioni per imparare a trasformarlo e a non averne più paura.

Particolare attenzione viene data ai metodi per entrare sempre più profondamente nel momento presente.

Questo libro è strutturato come un viaggio iniziatico che conduce all'interno del proprio reale sentire **per accedere ad una consapevolezza di Sé sempre più grande**.

**Carlotta Brucco**, nata nel 1971 è cresciuta sotto la guida dei lama tibetani e altri maestri di diverse tradizioni spirituali, avendo così modo di approfondire lo studio e la pratica di antichi metodi e tecniche di autoconoscenza. Cogliendo da sempre i principi essenziali su cui si basano le metodiche apprese e sperimentate, ha ideato un sistema di educazione alla vita per il risveglio dell'essere umano adatto alla nostra cultura e società diffondendolo in strutture pubbliche e private. Insegna dall'età di vent'anni fondando diversi Centri e Associazioni anche impegnate nel sociale in attività di volontariato.

