

L'Associazione Amita Luce Infinita vi invita alla Meditazione: “La via del risveglio”

Attraverso la chiara comprensione e la consapevolezza sottile, che si attiva con la pratica meditativa, scopriamo il senso profondo della nostra esistenza e la possibilità di vivere più tranquillità e pace interiore.

Nel corso settimanale applicheremo la meditazione silenziosa e la consapevolezza in ogni azione. Alterneremo la meditazione seduta ad alcuni momenti d'insegnamento e condivisione.

Le pratiche meditative proposte coinvolgeranno in modo dolce a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale.

Durante i corsi verranno esposti vari approcci alla meditazione compresi i metodi principali della meditazione buddhista: samatha (meditazione della calma-concentrata) e vipassana (meditazione della visione profonda).

Verranno dati insegnamenti congiuntamente a sessioni di pratica diretta, delle seguenti pratiche meditative:

Meditazione del respiro (Anapanasati), seguendo le tecniche di concentrazione tipiche dei monaci buddisti della Scuola Theravada.

Le quattro dimore divine: benevolenza, compassione, gioia compartecipe ed equanimità.

I Corsi sono aperti a tutti

Ogni Martedì ore 17.45 – 19.15
Presso l'Associazione “Tra Cielo e Terra”,
Largo Giovanni Chiarini, 13
(Metro Piramide) Roma.

Ogni mercoledì, ore 18.30 – 20.00
presso il Centro Jyoti Citta, Piazza Filattiera,48,
(zona Nuovo Salario) Roma.

Ogni giovedì, ore 19.00 – 20.30
presso l'Associazione Sinergie,
Via Antonio Labranca, 13
(stazione Giustiniana) Roma

I corsi saranno guidati da Mario Thanavaro che sulla base di 30 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi Maestri di saggezza del nostro tempo, in modo comprensibile e approfondito, propone la millenaria pratica della meditazione come uno strumento universale per ritrovare benessere e pace.

Per ulteriori informazioni:
info@amitaluceinfinita.it
cell: 333.50.78.367