



La Meditazione è Benessere

Un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, la concentrazione, l'ascolto, il suono, il silenzio, la meditazione, la condivisione, il movimento. Verso la propria direzione - meta: la luce, la pace, l'amore...

Meditare è l'arte di vivere. Nell'osservare il corpo, la mente e le emozioni ci rendiamo conto che gran parte delle nostro malessere nasce nel momento in cui siamo incapaci di accettare ciò che ci accade. La sofferenza che ne deriva accentua la rigidità e la paura in noi e ci allontanano dalla comprensione e dall'amore. La meditazione, come confermato anche dalle più recenti scoperte scientifiche, se è praticata con regolarità, è uno strumento efficace per accrescere il nostro benessere psicofisico. Lo sviluppo graduale della pace interiore e di emozioni positive aiuta a neutralizzare gli effetti negativi dello stress e a influenzare beneficamente anche problemi già esistenti, come ipertensione, cefalee, disturbi gastrointestinali, ansia, depressione, disturbi del sonno. Attraverso la consapevolezza sottile che si attiva con la meditazione, scopriamo il senso profondo della nostra esistenza e la possibilità di vivere più tranquillità e pace interiore. Sulla base di 30 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi maestri di saggezza del nostro tempo, Mario Thanavaro, in modo comprensibile e approfondito, presenta la millenaria pratica della meditazione come uno strumento universale per ritrovare benessere e pace. Durante gli incontri applicheremo la meditazione silenziosa e la consapevolezza in ogni azione. Alterneremo la meditazione seduta a momenti d'insegnamento e condivisione.

Meditazione Buddhista

VIPASSANÀ

Questo è un metodo di osservazione profonda dei propri processi psicofisici. Ci permette di lasciare andare ogni identificazione e di accedere alla visione interiore alla quale la vera natura delle cose viene rivelata. E' la via di liberazione insegnata da Buddha Sakyamuni.

2 INCONTRI SETTIMANALI DI MEDITAZIONE A ROMA

Iscrizioni	Aperte a tutti. Aperte tutto l'anno. Numero massimo di posti: 25
Durata	Fino al 10 Giugno 2009
Giorno: Orario: Luogo	Ogni Martedì, Dalle ore 17:45 alle 19:15 "Tra Cielo e Terra" Largo Giovanni Chiarini, 13 (Metro Piramide) 00154 Roma
Giorno: Orario: Luogo	Ogni Mercoledì Dalle ore 18:15 alle 19:30 Centro Yoga Jyoti Citta Piazza Filattiera, n. 48 (Nuovo Salario) Roma
Insegnate	Il corso è condotto da Mario Thanavaro
Struttura della lezione	Alterneremo una sessione di meditazione seduta a momenti d'insegnamento e condivisione con domande e risposte. Applicheremo la meditazione silenziosa e la consapevolezza in ogni azione.
Programma	Attraverso la consapevolezza sottile, che si attiva con la meditazione, scopriamo il senso profondo della nostra esistenza e la possibilità di vivere in più tranquillità e pace interiore.
Informazioni	Cell. 333.5078367