

ASSOCIAZIONE
APPAMADĀ

PROPONE
RITIRO URBANO
DI DHARMA E
MEDITAZIONE VIPASSANA



LA GRATITUDINE
22 - 23 SETTEMBRE

PRESSO IL
CASTELLO DELLA LUCERTOLA
APRICALE (IM)
CONDURRA' LA PRATICA
IL MAESTRO
MARIO THANAVARO

IL RITIRO URBANO SARÀ CONDOTTO DAL MAESTRO
MARIO THANAVARO CHE SULLA BASE DI 40 ANNI DI
ESPERIENZA MEDITATIVA SOTTO LA GUIDA DEI PIÙ
GRANDI MAESTRI DI SAGGEZZA DEL NOSTRO
TEMPO, IN MODO APPROFONDITO E
COMPRENSIBILE, INTRODURRÀ I PARTECIPANTI
NELL'ATMOSFERA UNICA DEL RITIRO SPIRITUALE

MARINO 349 3277391
ALESSIA 333 2550240

Associazione.appamada16@gmail.com

La presa di coscienza della nostra interdipendenza ci fa vedere come le nostre vite sono sostenute da una complessa rete tessuta dal lavoro di innumerevoli persone. Senza tutte le azioni quotidiane - visibili ed invisibili - che altri compiono non ci sarebbe possibile vivere. La gratitudine é il gioioso riconoscimento di questa realtà. Iniziare la propria giornata con un "Grazie alla Vita" per tutto ciò che riceviamo é la premessa per il risveglio spirituale.

La gratitudine per ciò che di buono c'è nella nostra vita ci fornisce la base per affrontare e superare le difficoltà; ci fornisce la chiave per aprire il nostro cuore al 'bene' comune.



Il ritiro di meditazione é un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, l'ascolto, la meditazione, il silenzio e la condivisione. Gli esercizi meditativi proposti coinvolgeranno in modo dolce ed efficace a livello psichico ed emozionale.

Nell'esperienza dell'incontro in un'atmosfera amicale potremo ritrovare la forza di esplorare insieme aree che hanno bisogno di perdono e amore.