

Il filo del Sé

associazione di ricerca per lo sviluppo della consapevolezza

corso settimanale online

con Antonella Nardone

Meditazione di consapevolezza

Shamatha e Vipassana

La pratica della Meditazione è la base di ogni ricerca interiore, perché è sempre con la mente che dobbiamo fare i conti.

Non sono le vicende della vita le uniche responsabili della nostra felicità o della nostra infelicità, ma molto è dovuto all'attitudine con cui le viviamo. La mente condizionata è causa di tutta la sofferenza non necessaria di cui ci carichiamo, ma il compito di liberarla è arduo! Serve praticare, praticare, praticare...

Che si sia principianti o che ci si senta in qualche modo "esperti" non cambia molto: la pratica personale è importante, come lo è la pratica di gruppo che aiuta a sostenere le difficoltà del lavoro interiore. Ciò che vogliamo offrire è semplicemente una occasione di pratica, alla luce delle istruzioni fornite dal Buddha nel Satipatthana Sutta, il discorso sui quattro fondamenti della consapevolezza.

PRATICA ADATTA A TUTTI

info 335 7250455 - www.ilfilodelse.it

segreteria@ilfilodelse.it