

Serate di meditazione

**Gli incontri partiranno Lunedì 8 Aprile 2019
ore 20,30-22,00 e si svolgeranno ogni 2° lunedì del mese**



Ogni giorno ci alziamo, ci sediamo, camminiamo, mangiamo, lavoriamo, parliamo, ascoltiamo, dormiamo. Nel fare tutto questo spesso la nostra mente è nel passato o nel futuro.

La meditazione, nelle sue forme, è uno strumento che ci può aiutare ad essere consapevoli di ogni momento che viviamo, imparando a stare nel qui ed ora.

La meditazione seduta, la meditazione camminata, la meditazione nel lavoro, l'ascolto profondo e la piena consapevolezza della parola, la meditazione durante il pasto ed il silenzio ci possono aiutare ad incontrare e ad osservare quello che c'è dentro di noi in ogni momento della nostra vita. Ci possono sostenere nel nostro processo di guarigione a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Praticando potremo sperimentare che ogni atto può essere un'espressione di meditazione; la meditazione e la vita di ogni giorno non sono separate.

Si prega di comunicare la propria presenza per motivi organizzativi

Gabriella Mura pratica la meditazione dal 1997. Ha partecipato, per un periodo di circa dieci anni, a ritiri in Italia, Germania e U.S.A, due ritiri di strada in Germania e Italia, due pellegrinaggi, tra Budapest e Vienna e negli U.S.A., lungo il confine con il Messico. Queste esperienze sono state guidate da Claude AnShin Thomas, ordinato monaco buddhista zen da Roshi Bernie Glassman, dopo circa tre anni di pratica presso il monastero e centro di ritiro Plum Village, fondato da Thich Nhat Hanh.

APERTE A TUTTI OFFERTA LIBERA

Associazione don Nesi/Corea

Via G. La Pira 11, Villaggio Scolastico di Corea, Livorno Tel./fax: 0586 424637

e.mail: associazione@associazionenesi.org www.associazionenesi.org