



MEDITAZIONI E RISORSE PER IL VIVERE QUOTIDIANO

Le sei "Perfezioni della Saggezza" sono già nostre qualità naturali in attesa di essere espresse, si tratta solo prenderne consapevolezza. Non dobbiamo sforzarci di inventarle ma semplicemente coltivarle e farle fiorire per lasciare fluire nella vita quotidiana per un modo di vivere più armonioso nel mondo.

Gli incontri prevedono momenti di meditazione, discorsi ispiratori e pratiche esperienziali."

Programma

17 Marzo: Generosità (Dana) – donare senza attaccamento sia verso me stesso che verso gli altri

31 Marzo: Etica (Sila) - per vivere in armonia con gli altri e con se stessi

14 Aprile: Pazienza (Ksanti) – superare le difficoltà e mantenere la calma in situazioni stressanti

28 Aprile: Energia, Sforzo entusiastico (Virya) - perseguire i propri obiettivi con costanza e determinazione

16 Maggio: Stabilità mentale (Dyana) – sviluppare la consapevolezza e la concentrazione

26 Maggio: Saggezza, Consapevolezza discriminante (Prajna) - Coltivare una visione chiara della realtà e affrontare le sfide della vita con discernimento

9 Giugno: Pratica conclusiva