

Ritiro di consapevolezza offerto da Giuseppe Gambardella

La gran parte di noi inizia a praticare per cercare di alleviare la propria sofferenza e quindi con un atto di amore verso se stessi. La pratica poi, se assidua, ci porta molto oltre: ci avvia in un processo di trasformazione della nostra mente aprendoci al tempo stesso all'esperienza del vero amore che – come Thay ci insegna – è fatto di gentilezza amorevole, compassione, gioia ed inclusività.

Esploreremo questa relazione fra trasformazione della mente e apertura del cuore, riconoscendo come siano parte di un unico cammino.

Faremo questa esplorazione in modo leggero e profondo, attraverso varie pratiche di meditazione e varie pratiche di condivisione.