RITIRO DI MEDITAZIONE CON **AYYA ANOPAMA**

BOUNDLESS HEART

Meditazione seduta e camminata,
PRATICA DI BENEVOLENZA e **MOVIMENTO CONSAPEVOLE.**

È adatto a tutti i livelli di esperienza, **tutti sono i benvenuti!**

29/09 al 01/10.2023

SRI VALLEY
VIA SANTO STEFANO N. 31 - PORTOFERRAIO ISOLA D'ELBA (LI)

AYYA ANOPAMA

ha trascorso molto tempo in ritiro in Birmania, dove è stata ordinata monaca buddista. Ha avuto la fortuna di praticare e studiare la meditazione con vari rinomati maestri di meditazione della tradizione buddista e tibetana nel corso degli anni e di condividere il Dharma attraverso i continenti. Il suo insegnamento si concentra sulla veglia e sulla compassione e integra la pratica relazionale dell'Insight Dialogue.
È affiliata al Monastero di Tilorien in Belgio e serve la Global Insight Dialogue

BOUNDLESS HEART

In questo ritiro coltiveremo ed esploreremo la pratica di Mettā, una profonda qualità di amicizia verso tutta la vita. È una pratica di felicità che guarisce il cuore, affronta i dolori della vita con sensibilità e rafforza la serenità interiore e l'intuizione. Attraverso la meditazione Mettā coltiviamo una gioia profonda e una mente meravigliosa e incliniamo verso ciò che i testi buddisti descrivono come una vasta, esaltata e "incommensurabile liberazione della mente attraverso la gentilezza amorevole".