

Domenica 28 aprile 2019 - LA MENTE-CUORE DELL'AMORE
Coltivare la bodhicita in ognuno di noi

Corte delle Madri via Partigiani, 52 - Bereguardo (PV)

Giornata di consapevolezza offerta dagli amici dei Sangha
di Milano "Sangha dell'Alzaia" - Arese – Bereguardo



***"In Plum Village abbiamo una definizione veramente semplice di "amore".
Secondo noi "amore" significa essere presenti, essere presenti per noi stessi.
E se non siamo presenti per noi, non sappiamo quello che succede nel nostro
corpo, nei nostri sentimenti, nelle nostre percezioni ecc.***

***Quindi amore, significa essere presenti per potersi prendere cura delle
nostra gioia e della nostra sofferenza.***

***Poi quando siamo veramente presenti possiamo
cominciare ad offrire questa gioia e questa comprensione all'altra persona.
Se non siamo veramente presenti come possiamo amare?"***

[Thich Nhat Hanh]

Condivideremo il piacere di una giornata di pace nella quale ascoltare un discorso di Dharma, fermarci e tornare al momento presente, respirare, camminare, mangiare, muoverci, parlare e ascoltare in consapevolezza, per scoprire e rafforzare le nostre potenzialità di trasformazione e di amore.

Durante il pranzo praticheremo consapevolmente il nobile silenzio e il cibo sarà vegetariano.

Cosa portare: cuscino o panchetto da meditazione, plaid, tappetino, calze o pantofole per l'interno, scarpe comode per la meditazione camminata, Sono a disposizione sedie e un

piccolo numero di cuscini e tappetini.

Costo ; è richiesto un contributo di **10€** per il pasto e le spese per la struttura che ci ospita.

Orario dell'incontro: dalle **9,00** alle **16,30**. Siamo invitati ad arrivare con puntualità, per poterci registrare con agio e iniziare la giornata di pratica alle 10,00.

Luogo dell'incontro: Corte delle Madri - Bereguardo (PV) (**vedi mappa**)

Per arrivare in auto: uscendo al casello Bereguardo dall'autostrada Mi-Ge, dirigersi verso il paese di Bereguardo. Si supererà un cavalcavia, quindi una rotonda. Appena dopo un piccolo semaforo, di fronte avrete delle case gialle, mentre la strada svolta a sinistra. Voi invece proprio lì girate a destra e siete arrivati.

In pullman da Milano: partenza stazione Famagosta, destinazione Bereguardo o Motta Visconti.

Per partecipare è gradita una prenotazione al fine di riservare i posti e concordare il numero dei pasti.

Contattare : Eva, e-mail evascrollini@gmail.com o inviare un sms o telefonare al 370.3069168 (tutti i giorni dalle 20,00 alle 22,00 tranne il giovedì)

Vi aspettiamo numerosi.

L'associazione Essere Pace sarà presente con l'esposizione e la vendita delle pubblicazioni di Thich Nhat Hanh