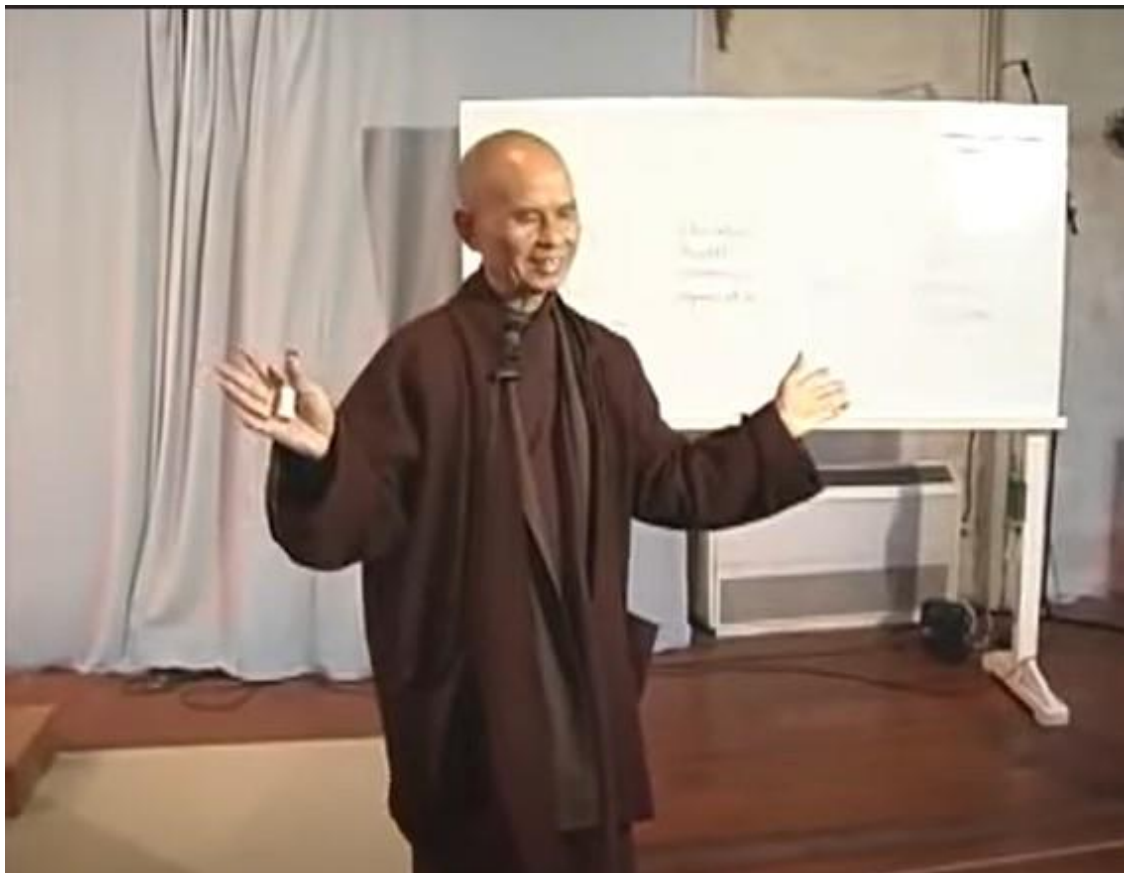


Giornata di Consapevolezza dei Sangha di Milano e Arese

"Sono arrivato, sono a casa"

"Corte delle Madri" – Bereguardo (PV)

Domenica 12 giugno 2022



*"Quando ti trovi in una condizione di sconforto, addolorato,
perché la finestra dei tuoi occhi è aperta,
la finestra delle tue orecchie è aperta e il vento da fuori soffia dentro e ne diventi una vittima,
tutto si confonde in te, i tuoi sentimenti, il tuo corpo, le tue percezioni, tutto diventa un pasticcio,
in quello stato mentale è bene non sforzarsi,
è preferibile tornare a casa nell'eremo che è dentro di te,
chiudere le porte e accendere il fuoco e renderlo di nuovo accogliente.
È quello che chiamo rifugiarsi nell'isola in sè stessi.
Sono arrivato, sono a casa: questa è la pratica."*

**[Thich Nhat Hanh – Youtube "Trattato di Pace dei Popoli"
"Ritiro Israeliano-Palestinese 2003"]**

Care Amiche, cari Amici, siamo felici di invitarvi ad una giornata di consapevolezza nella tradizione di Plum Village. Ci incontreremo alla **"Corte delle Madri" Via Partigiani, 52 Bereguardo (PV)**, un luogo particolarmente "raccolto" che in varie occasioni ci ha calorosamente accolti.

L'incontro è aperto a tutti.

Finalmente avremo l'occasione di poterci incontrare "de visu", di ascoltare un discorso di Dharma del nostro Maestro, di praticare assieme la meditazione seduta e camminata, di pranzare in consapevolezza, di condividere con gli amici il nostro "essere in questo momento" presenti.

Vi aspettiamo con gioia

Per partecipare si prega di inviare una mail di “partecipazione” entro mercoledì 8 giugno a : ldavitari@libero.it indicando nome cognome, numero di telefono, località di provenienza (per organizzare eventuali condivisioni dell’auto). In alternativa invia un sms al **+39 346 243 9139** e sarai ricontattato.

Per l’incontro è richiesta un’offerta di 10€ (il pranzo è compreso).
Per chi ha difficoltà economiche possiamo concordare diversamente.

Orario: l'arrivo è suggerito per le **9,00-9.30** per iniziare alla 10.00, la conclusione è prevista per le **16.30**
Cosa serve: l'occorrente per sedersi in sala di meditazione (tappetino/panchetto/cuscino e una coperta leggera per il rilassamento profondo).

Come arrivare:

con Bus, Tram, Treno a Metro

https://moovitapp.com/index/it/mezzi_pubblici-Beregardo_Via_Partigiani-Milano_e_Lombardia-stop_45521632-223

In auto

Autostrada Milano – Genova, uscita Bereguardo,

- All’uscita dal “casello Autostradale svolta a sinistra e prendi Strada Statale 526 dell'Est Ticino (indicazioni per Magenta) (2,0 km)
- Alla rotonda, prendi la 2^a uscita e rimani su Strada Statale 526 dell'Est Ticino (550 mt)
- Svolta a destra e prendi Via Partigiani/SP110 - La tua destinazione è sulla destra (37mt)