



# RITIRO DI VIPASSANA come esperienza della MINDFULNESS

4/5/6 DICEMBRE 2015

Con : Deva Talasi Giusy Marcantonio

Vipassana è la tecnica di meditazione principe attraverso la quale Buddha s'illuminò sotto l'albero del bodhi.

Attraverso la pratica della Vipassana è possibile osservare se stessi ed il mondo che ci circonda senza formulare giudizi, come un osservatore solitario; un testimone in cima alla collina che prende consapevolezza senza reagire ai propri moti interiori, osservando pensieri, emozioni e stati d'animo.

Uno spettatore disincantato che attende in silenzio e con gli occhi chiusi che la verità celata sotto l'esperienza fisica del mondo si sveli così com'è, senza pregiudizi.

## La Meditazione

La Meditazione rappresenta lo strumento principale su cui si basa l'intero programma del nostro istituto. A questo proposito, l'Istituto propone un seminario intensivo di Vipassana allo scopo di entrare sempre più in profondità nell'esperienza dell'introspezione dell'osservare e della presenza dell'operatore Craniosacrale come apprendimento del testimone.

“Guardare” alla propria realtà interiore osservandone i moti, sia quelli piacevoli sia quelli sgradevoli, senza giudizi e senza condizioni, è la grande possibilità, che come esseri umani abbiamo, di approfondire la conoscenza di noi stessi e del mondo che ci circonda..

La Meditazione è uno strumento neutro che non appartiene a nessuna ideologia, religione o scuola di pensiero ma è la direzione che tutti i maestri ci hanno sempre indicato.



Anthea Professional Education  
Strada Fangacci 35 bis 61041 AcqualagnaPU Tel. 0721/708294  
Email: [gusyatalasi@yahoo.it](mailto:gusyatalasi@yahoo.it) [www.antheaprofessional.org](http://www.antheaprofessional.org)