Apri le porte alla conoscenza ed alla
consapevolezza.
Allora rilassati,
respira profondamente …
e vai alla scoperta
delle tue POTENZIALITA' .....

Noi sosteniamo la Pace nel Mondo

Trainer:

Lama Ghesce

Giusy Renzi

Delog

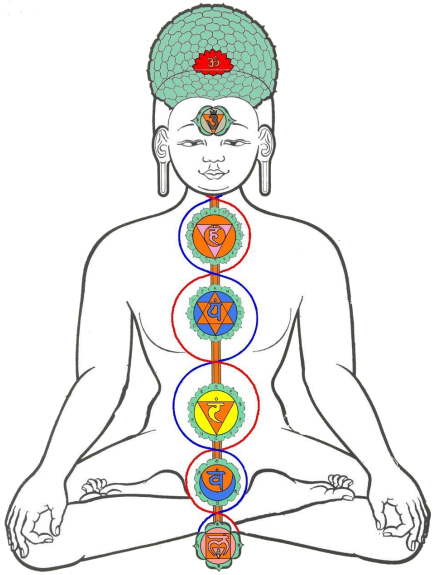
Centro Il Sentiero del Dharma

Via Tavernelle, 109
Ancona

Info: 335.52.69.917

ciao@shamy.it
www.ilsentierodeldharma.it
www.laviadiavalon.it

Il Sentiero della Meditazione



Incontri settimanali e mensili

Incontri con Lama Ghesce

Una volta circa al mese - Il corso è finalizzato a diffondere la Pratica Meditativa perché divenga lo sfondo della comune vita quotidiana. Nell'inquietudine del nostro tempo è molto importante acquisire un'attitudine meditativa e riservare a noi stessi uno spazio per percepire la vita interiore. E' la via che ci riporta a noi stessi, restituendo alle cose e all'agire, la loro luce reale, oltre gli inganni e le finzioni, in una parola oltre l'illusorietà di cui rivestiamo il mondo.

La ***Meditazione Tibetana*** attraverso l'indagine accurata della mente e dei suoi ingannevoli percorsi, ci fornisce le giuste difese di fronte a rabbia, paura, ostilità e ansia, senza occultare queste emozioni, ma riconoscendole per poi trasformarle. Il principio è, infatti, trasformare il veleno in cura. Studio della Natura della Mente ed Autoanalisi.

Agli iscritti dei gruppi settimanali, il nostro centro è lieto di offrire un'agevolazione, per partecipare ai preziosi insegnamenti del Ven. Lama Ghesce Thupteen Tenzin.



Meditazioni per trovare il proprio Centro

"Cercare di realizzare la forza che è in voi,
cercare di farla uscire;
in tal modo vedrete che tutto ciò che fate non viene da voi,
ma da quella verità che sta dentro di voi...
perché non siete voi ma qualcosa all'interno di voi." Sri Aurobindo

Pratica di concentrazione della mente - raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri" - meditazione riflessiva - trovare il proprio centro - meditazioni per il terzo occhio - scambi di varie Tecniche/condivisioni, esperienze energetiche, gite nella Natura - Consapevolezza del Sé, energie e controllo delle stesse, campi vibrazionali ed altro...

L'inizio della libertà è comprendere che tu non sei i tuoi pensieri. La libertà dall'attività della mente è la prima libertà. Esiste un'intelligenza essenziale al di là del pensiero e tutte le cose veramente importanti nascono da lì, al di là della mente, hai solo da sperimentarlo: e inizi a risvegliarti.

...."La vostra energia si disperde in così tanti buchi. In questo modo prima o poi farete bancarotta. Una cosa importante da ricordare: se siete testimoni . . . paura, rabbia e odio scompariranno, lasciando al loro posto una tremenda quantità di energia che potrete usare per la creatività. La userete perché i buchi, le perdite, saranno scomparsi. Sarete traboccanti di energia...." (Osho)

Tutti i Mercoledì: Orario 20,30/23,00

- con Delog (trenta anni di esperienza di Stati Meditativi e Stati alterati di Coscienza) costo euro 50 euro mensili

Meditazione Tibetana e Dharma

La Filosofia Tibetana ci riporta alla scintilla interiore dentro di noi, dove c'è tutto l'Amore, la Comprensione, la Chiarezza, la Forza, l'Armonia e quanto di meglio, che come un prezioso tesoro, si trova nascosto, celato al nostro ordinario stato d'essere.

I temi trattati durante il corso, sono al tempo stesso semplici e profondi, di valore universale, ci conducono ad una più ampia visione della vita e del suo valore, passando anche attraverso l'osservazione delle nostre attitudini, per riconoscere ed accrescere quelle positive e per comprendere e iniziare a trasformare quelle negative.

Durante gli incontri si condividono argomenti tratti da opere del S.S. il Dalai Lama e dai principali testi della tradizione tibetana (LAM RIM, SUTRA,..), completano il percorso delle semplici ed efficaci tecniche di meditazione tibetana, per rilassarsi e ricaricarsi, per sviluppare una maggiore connessione con la nostra Chiara Luce, per risvegliare "Il Buddha" che è dentro di noi!

"Credo che la Felicità e la Gioia siano lo scopo della Vita . Se sappiamo che il Futuro sarà molto buio o doloroso, perdiamo la nostra determinazione a vivere. Perciò la Vita è qualche cosa che si basa sulla speranza..." [Sua Santità il Dalai Lama]

Il corso e aperto a tutti, con lo scopo di accrescere la nostra conoscenza e sviluppo interiore! con Giusy Renzi

Martedì dalle 21.00 alle 22.30 costo mensile 35 euro