



MANDALA
SAMTEN LING
DRIKUNG KAGYU ITALIA



RITIRO
INTENSIVO DI
MEDITAZIONE E
CONTEMPLAZIONE
CON VINCENZO
NOJA

**La liberazione in vita:
dal Samsara
al Nirvana**

da Venerdì **1°** novembre
ore 18.00
a domenica **3** novembre
ore 12.00

RITIRO INTENSIVO DI MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE. LA LIBERAZIONE IN VITA: DAL SAMSARA AL NIRVANA

Un ritiro **esperienziale di meditazione e contemplazione**, condotto da **Vincenzo Noja**, dedicato a coloro che sono determinati a realizzare la liberazione dalle affezioni e dalla sofferenza ciclica. Esercizi di riscaldamento e Qi Gong, tecniche di respirazione e visitazione del corpo e soprattutto **addestramento mentale** con meditazioni **Shamata** e **Vipassana**, saranno accompagnati da riflessioni guidate sui testi dei grandi Maestri spirituali (Buddhismo, Advaita Vedanta, Tao, Mistica Cristiana).

Un **percorso completo di purificazione** della mente ottenebrata (Samsara), per sperimentarvi la **pace** (Nirvana), da portare con sé nella vita quotidiana.

Vincenzo Noja ha una esperienza trentennale nella meditazione ed è certificato nell'insegnamento di quella buddhista. Conduce esperienze realizzative nell'ambito della mistica e della spiritualità inter-religiosa, di cui ha tradotto e curato oltre quaranta volumi.

Evento aperto a tutti. È previsto un contributo.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

371 485 0044

coordinamento@mandalasangha.org

www.mandalasangha.org

