

looking at things  
from another  
point of view!



## Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Marzo!

La **Primavera** è alle porte. Ogni anno aspettiamo il 21 marzo per poter dire: "Benvenuti!" Ma spesso la Primavera arriva quando meno ce l'aspettiamo. Una volta erano le violette a rappresentare l'arrivo della primavera, ora sembra che il suo inizio sia legato al fiorire delle magnolie; piante che rapiscono e portano in alto, sempre più in alto, verso l'infinito... La Primavera segna il "risveglio" ed è così che sboccia la voglia di rinascita, di rinnovamento, il desiderio di scappare via per qualche giorno, di nutrirci non solo di cibo ma anche di nuove conoscenze per allargare i nostri orizzonti e introdurre nuova linfa vitale, la linfa della felicità.

Come? <<**Siate Curiosi!**>> è il motto di freedomYoga!

S.N. Goenka, maestro della tecnica di meditazione pratica "Vipassana", diceva:

<<La base di ogni società sana e armoniosa è sempre costituita dagli individui sani e armoniosi che la popolano. Soltanto se ogni individuo ha una mente pura e pacifica possiamo aspettarci pace nella società.>>

Donatevi l'opportunità di partecipare a un corso residenziale di dieci giorni di Vipassana, avrete benefici reali, come:

- Miglioramento della concentrazione e della chiarezza mentale
- Riduzione di stress e ansia
- Incremento dell'energia e dell'efficienza
- Rinforzo dei principi etici e dei valori di responsabilità
- Miglioramento dell'equilibrio nell'affrontare le sfide

### Cos'è Vipassana?

Vipassana è una delle più antiche tecniche di meditazione dell'India. Vipassana significa "vedere le cose così come esse sono realmente".

In sintesi:

#### Ciò che Vipassana non è:

- Non è un rito o un rituale basato su una fede cieca.
- Non è un intrattenimento intellettuale o filosofico.
- Non è una cura di riposo, una vacanza, una opportunità per socializzare.
- Non è una fuga dalle prove e dalle difficoltà della vita quotidiana.

#### Ciò che Vipassana è:

- È una tecnica per eliminare la sofferenza alla radice.
- È un metodo di purificazione mentale che permette di affrontare tutte le tensioni e i problemi della vita in un modo calmo ed equilibrato.
- È un'arte di vivere che può essere usata per dare dei contributi positivi alla società.

Vipassana elimina le tre cause di ogni sofferenza: **bramosia, avversione e ignoranza**. Con la pratica continua, la meditazione allenta le tensioni accumulate nella vita quotidiana e scioglie i nodi prodotti dalla vecchia abitudine di reagire in maniera squilibrata alle situazioni piacevoli e spiacevoli.

Se vi siete incuriositi, in allegato troverete due "files": il Codice di disciplina (le regole da seguire per iscriversi a un corso Vipassana) e le "FAQ" poste al maestro S.N. Goenka. Per tutte le info: [www.atala.dhamma.org](http://www.atala.dhamma.org) e [www.executive.dhamma.org](http://www.executive.dhamma.org)

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.