



**DISCIPLINE BIONATURALI  
ORIENTALI ED OCCIDENTALI**

Piazza Alfano 1, 7 - 84125 Salerno  
tel/fax 089 222401



## **CONFERENZA SULLA MEDITAZIONE VIPASSÀNA Tenuta dall'Abate buddista Ajahn Chandapalo Del Monastero di Santacittarama (RI)**

**Martedì 15 novembre 2011 ore 19.30**



La pratica di visione profonda (Vipassàna) consiste nella ricerca del Vero attraverso la comprensione che nasce dalla pratica meditativa.

La tecnica, focalizzata sull'attenzione costante e continua al respiro, costituisce la base della consapevolezza (sati).

Mediante il respiro si acquisisce lentamente l'abilità di acquietare la mente, lasciando fluire i pensieri aprendo il cuore a tutto ciò che si sperimenta con benevolenza e comprensione.

Non è richiesta familiarità con gli insegnamenti buddisti ma solo un'onesta e sincera motivazione personale alla crescita individuale.

Gli incontri di meditazione Vipassàna si tengono, nel centro, ogni mercoledì alle 20 e sono condotti da Daniela Cannella, praticante di meditazione Vipassàna, per il piacere di condividere l'esperienza con altri.

L'ingresso è gratuito

**INFO: Centronatura L'Arca 089 222401 dal lunedì al venerdì  
dalle 16 alle 20 oppure al 320 3683382 E-mail: [info@centronaturalarca.it](mailto:info@centronaturalarca.it)**