MICHELA VITALI

OLTRE L'EGO: SAPER ACCOGLIERE E LASCIAR ANDARE

24 OTTOBRE (ORE 11.00-16.00)

MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

OLTRE L'EGO : SAPER ACCOGLIERE E LASCIAR ANDARE

Un incontro di Dharma, Mindfulness e Dialogo

Nel cuore dell'insegnamento buddhista, viene indicata una verità essenziale: la sofferenza nasce dai **Tre veleni** : attaccamento avversione e ignoranza. Ci aggrappiamo alle idee, alle emozioni, alle identità, alle aspettative, costruendo un senso di "io" separato che cerca continuamente conferme, sicurezza e controllo.

In questo incontro osserveremo con presenza e gentilezza il funzionamento dell'ego, riconoscendo come i tre veleni guidino le nostre reazioni quotidiane e siano di ostacolo al nostro benessere e alla nostra realizzazione profonda.

Esploreremo insieme, attraverso la pratica della mindfulness e il counseling, il modo in cui l'antica saggezza possa guidarci nella nostra esperienza quotidiana.

Il Dharma ci invita a risvegliarci alla realtà così com'è, oltre le illusioni dell'ego e della separazione, ponendoci una domanda profonda: chi siamo quando l'ego tace?

Un incontro dedicato a chi desidera coltivare presenza mentale, saggezza e compassione, camminando con maggiore consapevolezza sul sentiero della pratica buddhista.

Michela Vitali – *Mindfulness Counselor e Coach umanista. Studiosa e praticante buddhista, porta gli strumenti del counseling, della Comunicazione Non Violenta e della filosofia buddhista nella facilitazione e nella relazione di aiuto, accompagnando sia singoli che gruppi in percorsi di consapevolezza.*

È previsto un contributo

Unione Buddhista Italiana

ebu
European Buddhist Union

CENTRO MANDALA MILANO - VIA P. MARTINETTI, 7 - 20147 MILANO (MI)