



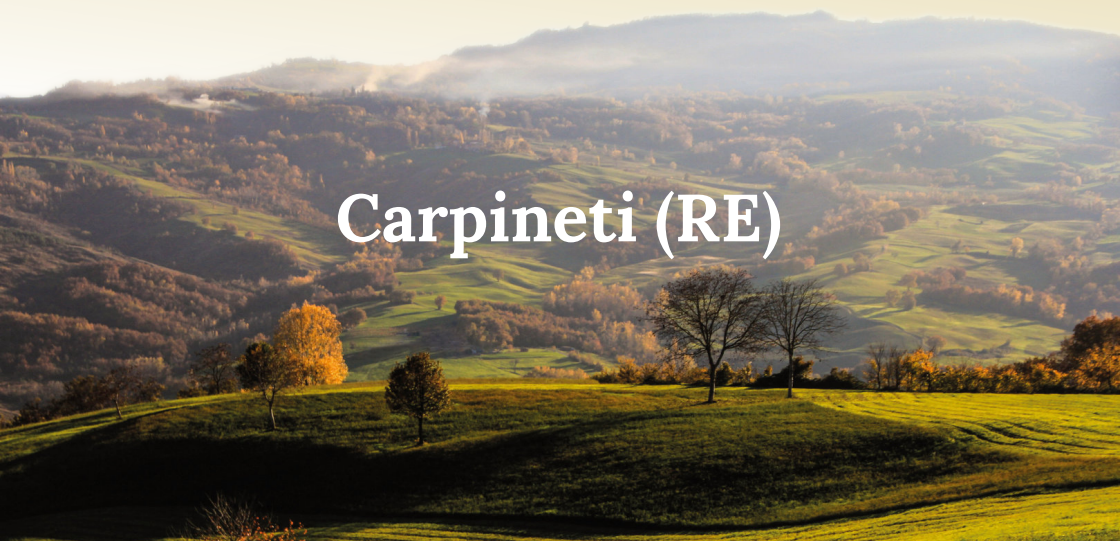
*Comprendere il Risveglio*

# LA MENTE LUMINOSA RITIRO DI MEDITAZIONE

Due settimane nel Silenzio per apprendere pratiche tradizionali di meditazione Buddhista che conducono alla purificazione della mente (samatha) e alla non-dualità (Dzogchen)

19 MAGGIO, 2020 | 01 GIUGNO, 2020  
GUIDATO DA TINA RASMUSSEN PhD

**Carpineti (RE)**





## TINA RASMUSSEN PhD

Tina Rasmussen, PhD, iniziò a meditare all'età di 13 anni. Venne ordinata a monaca Buddhista dal **Ven. Pa Auk Sayadaw**, che la autorizzò anche all'insegnamento.

Tina è la co-autrice de "La pratica dei Jhana", edito in Italia da Ubaldini editore, così come di numerosi altri libri sul risveglio del potenziale umano.

Lavora con studenti provenienti da tutto il mondo.

## IL RITIRO

Praticheremo la meditazione di samatha, purificando il flusso mentale fino all'eventuale sorgere dei Jhana. Queste fondamenta saranno utili per esplorare la non-dualità attraverso la pratica dello Dzogchen $\ddot{z}$  negli ultimi giorni del ritiro (facoltativo). L'evento si svolgerà nell'incantevole Centro di Spiritualità e Cultura di Marola (RE).

**Informazioni e iscrizioni**

**[jhanaretreat@gmail.com](mailto:jhanaretreat@gmail.com)**

**[www.jhanaretreat.com](http://www.jhanaretreat.com)**

