

Meditazione, Natura e Bellezza

dal 27 dicembre 2016 al 6 Gennaio 2017 in Sri Lanka

“Ayubowan”. Ecco come si viene accolti in questa terra, situata a sud-est dell’India, con un’espressione che nella lingua locale significa “che tu possa vivere a lungo”. Un bellissimo benvenuto che esprime la straordinaria positività degli abitanti dell’isola di Sri Lanka.

È proprio qui, in questo paese, con una popolazione in prevalenza buddhista, che Voyagesillumination tornerà dal 28 dicembre 2016 al 6 gennaio 2017. Selene Calloni Williams ti accompagnerà in uno straordinario viaggio alla scoperta dell’anima dello Sri Lanka, luogo eccezionale dal punto di vista naturalistico da molti definito “l’isola della perfetta felicità”. Qui, dove si possono ammirare oltre seimila monasteri dedicati al Buddha, scoprirai la forza vitale e rigenerante della meditazione Theravada, sperimentandola direttamente in un jungle temple.



Statua del Buddha sull’Adam’s Peak

Questa terra, Selene la conosce molto bene. Fu proprio in quest’isola che a soli 19 anni conobbe il suo maestro di yoga sciamanico Michael Williams, professore di letteratura inglese e studioso di cammini iniziatici.

Grazie a lui, poté incontrare il Venerabile Ghata Thera, monaco buddhista che le ha trasmesso gli insegnamenti della meditazione Theravada. Selene frequentò poi la prestigiosa Oriental Yoga Academy di Colombo.

Sempre in Sri Lanka, nel jungle temple di Ghata Thera, conobbe anche il Venerabile Gotatuwe Sumanaloka Thero, monaco buddhista con cui Selene ha meditato nella giungla. Gli amici di Nonterapia conoscono già Gotatuwe Sumanaloka, essendo stato invitato da Selene in Europa per tenere alcuni seminari di meditazione.

Selene è sempre rimasta in contatto con il Venerabile Thero ed è ritornata più volte sull’isola

in forma privata e anche accompagnando gruppi di persone desiderose di vivere un vero ritiro di Mindfulness e di Meditazione nella foresta.

Anche tu, quest'anno, hai l'occasione di conoscere questa terra meravigliosa e di sperimentare la meditazione Theravada, affidandoti alla consolidata esperienza di Voyagesillumination in tema di viaggi ispirati a una "spiritualità senza confini", come via alla conoscenza e alla crescita.

Selene, insieme al venerabile Gotatuwe Sumanaloka Thero, ti accompagnerà in un ritiro di Mindfulness e di Meditazione nella foresta della regione dell'Adam's Peack.

Sperimenterai anche un intenso pellegrinaggio notturno sulla montagna sacra, per poi rigenerarti per tre interi giorni in riva all'oceano, in simbiosi con la rigogliosa Natura dell'isola di Sri Lanka, con le sue zone tropicali e famose piantagioni di tè.



PROGRAMMA

Si arriva in Sri Lanka il 28 dicembre e si riparte dallo Sri Lanka il 6 gennaio.

Si starà per circa la metà del tempo in un eremitaggio nelle piantagioni di tè del centro dell'isola (zona Nuwara Elia) e l'altra metà al mare (zona Matara). Sarà sempre con noi il Monaco, Rev. Gotatuwe Sumanaloka Thero. Oltre al ritiro di meditazione e mindfulness il viaggio comprende visite e pellegrinaggi sacri:

- Pellegrinaggio all'Adam's Peack



- Pellegrinaggio a Horton Plains
- Visite a Newara Elia e a Kandy.

Il ritiro di meditazione rilascia crediti per il [percorso formativo per Istruttori di Mindfulness](#)