

左巴

與佛陀

2023.10.1 - 10.8

與國際靜心大師 Shunyo & Marco

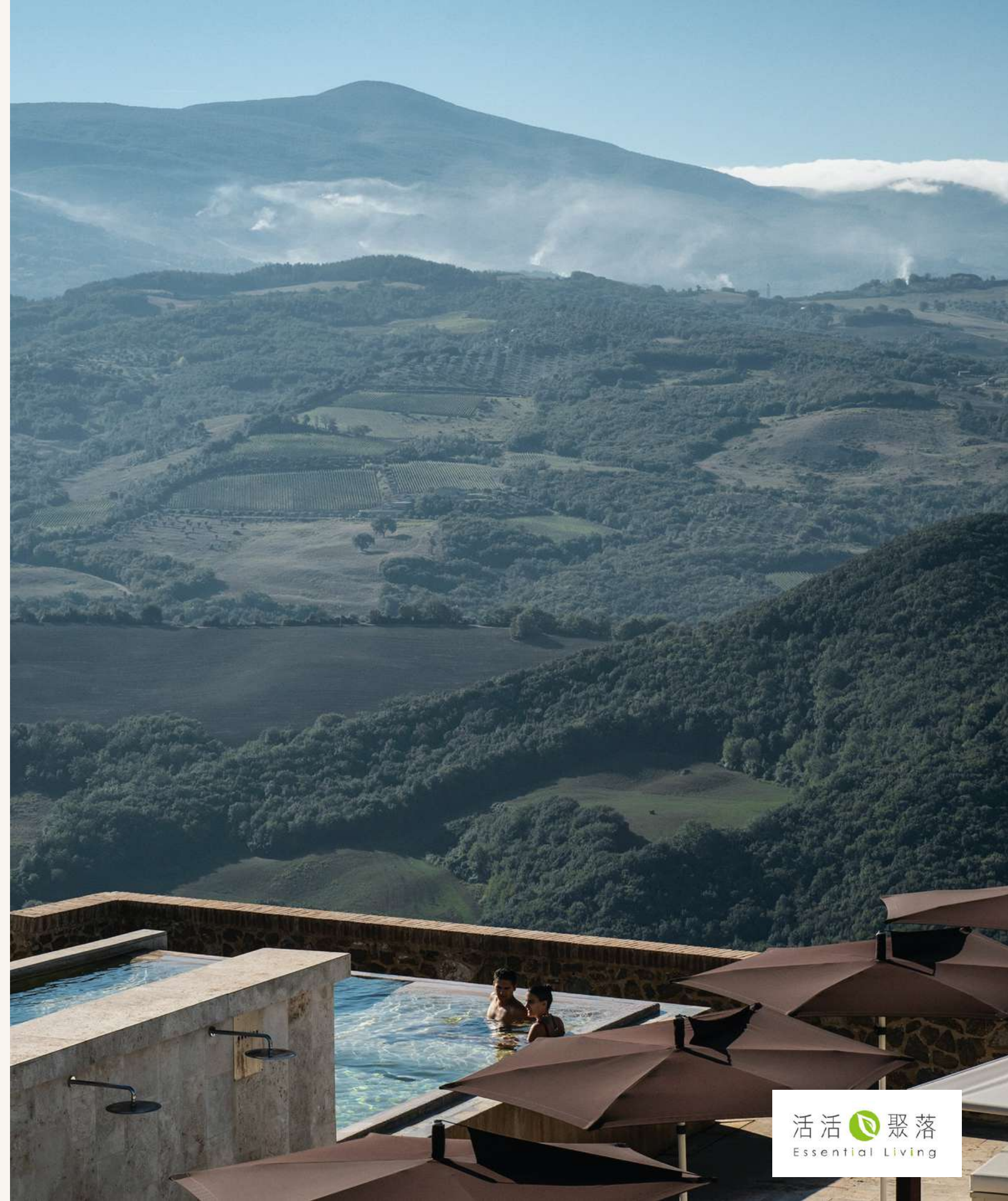
義大利靜心渡假

左巴與佛陀

左巴和佛陀代表的是兩種不同的修行方法，左巴代表身心放鬆和享樂，而佛陀代表靜心冥想和內在平靜。

通過左巴的修行方法可以幫助修行者放鬆身心，減少心理壓力和焦慮，從而創造一個更加平靜和開放的心境。

這種身心的放鬆可以為佛陀修行的開展提供一個更好的基礎。通過靜心，打開身體和心靈的門戶，從而實現更深層次的自我認識和靈性覺醒。



在靜心渡假實踐左巴與佛陀

奧修說：「佛陀不能夠歡笑、不能夠舞蹈、不能夠歌唱、不能夠愛。然而這是哪種生命呢？這是空洞的！而左巴能夠歌唱、舞蹈、享受食物、飲食、愛。他會擁有一種生命，但他將不會知道他是誰。他將不會知道存在的意義。他將不會經驗到生命的不朽。」

「如果我們想要成爲一個完整的人——而對我來說一個完整的人是唯一的聖人——因此左巴就必須被融入佛陀中。他們必須被徹底地以一個整體來看待。而我看不出之中有任何衝突。事實上，左巴加上佛陀將會是一種無比的豐饒。」

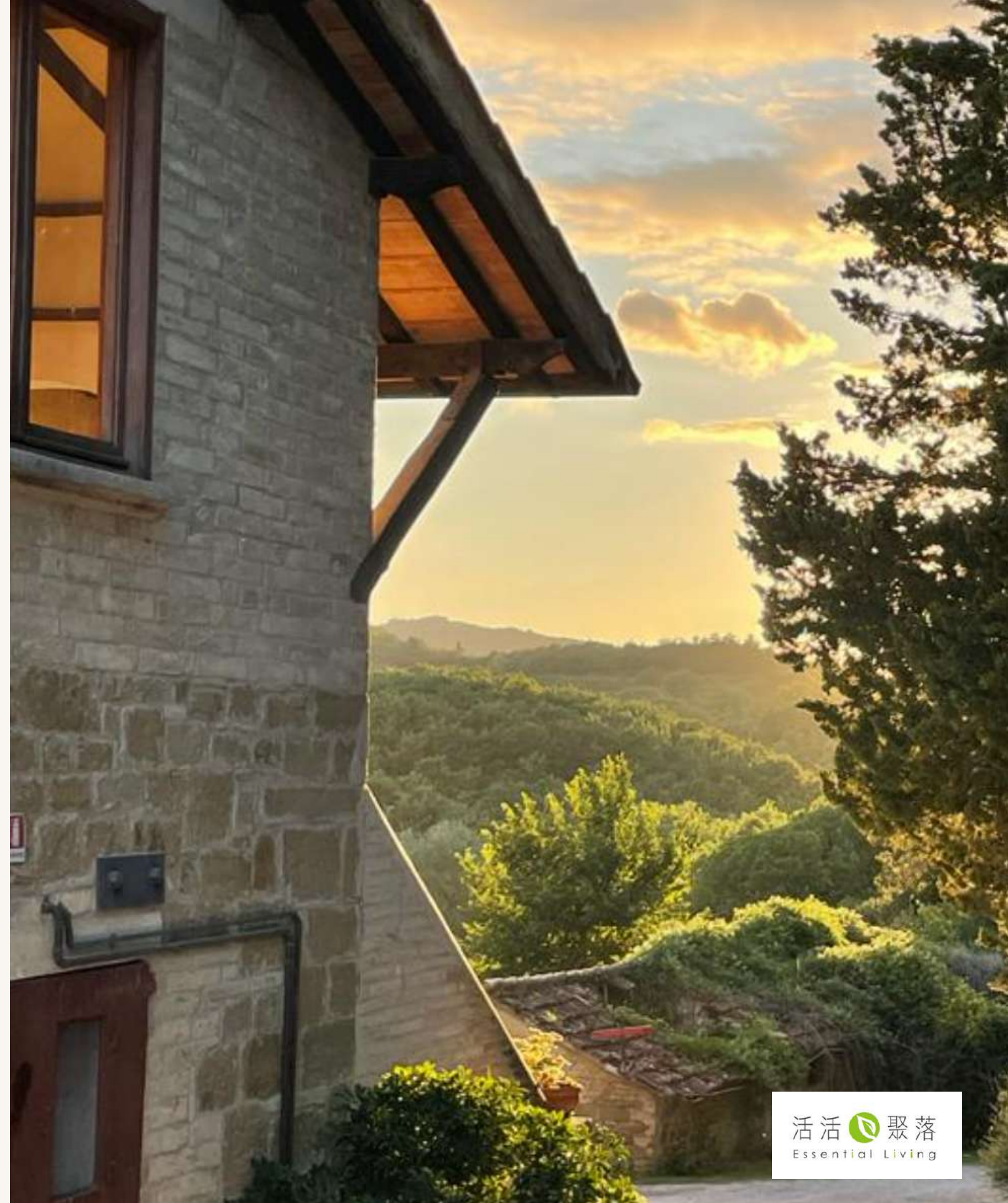
因此，義大利加上欣友、馬可，豈不是親身體驗和實踐左巴佛陀最佳的機會？



與欣友和馬可相約在托斯卡尼的艷陽下靜心渡假

等待已久的義大利靜心渡假來了！於十月的長假，我們將來到欣友與馬可居住的國度，與他們一起共渡八日的靜心假期。沐浴在義大利的陽光下，享受正統義大利美食和悠閒的步調，盡情地慶祝生命的美好、全然地成為左巴。同時在欣友那充滿愛的氛圍下，搭配馬可深邃的音樂，深深地沉入靜心，在世俗之中進入佛陀。

這次靜心渡假選擇的是馬可欽點的地點，有著優美的自然景觀、綿延的丘陵... 在平靜深遠的能量氛圍下，一起經驗這不同以往的靜心渡假。



帶領老師：欣友和馬可

在世界各地有許多人喜愛跟隨著欣友與馬可一起靜心。每一年，聚在一起靜心、舞蹈或是僻靜。

欣友有著非常特殊、非常寬廣的靜心與愛的品質，這與她曾在奧修身邊近距離學習多年相關。奧修也指示她將這段經驗寫成書，名為「與大師同在」。由於她個人的品質與在奧修身邊的經驗，她所分享的奧修靜心蘊含著一種深遠的質地，並經驗到許多奧修靜心的精髓。

馬可自1970年起開始在奧修社區表演音樂，並為「奧秘之書」裡所介紹的靜心活動配樂。他與欣友一起工作以及創造靜心音樂已有十餘年，馬可所創造出來的音樂充滿著喜悅的品質，透過他音樂的支持，總能讓靜心走的更深入，與內在最核心的本質連結。



在被大自然擁抱的 貴族莊園中靜心渡假

靜心渡假的地點為一座富有歷史意義的義式莊園，曾位許多貴族家族和王子所持有。

除了於莊園內進行與欣友和馬可的靜心課程外。也會有私人的時間享受莊園的設施和環境。

在私人湖畔游泳、在池畔邊做瑜伽。亦可散步或騎自行車探索橡樹林。在那裡，可以經常看到鹿和野兔。讓自己全然地在大自然的擁抱下放鬆，與本質連結。



每日靜心課程

欣友主要會帶領「奧秘之書」裏面的靜心，奧秘之書 涵括了 112 種古老的靜心技巧，這些技巧來自於幾世紀以來所累積的智慧，透過奧修的整合與詮釋，讓現代人有機會可以以實用的方式來經驗這些久遠以來不為人知的技巧。

靜心的方法包括呼吸、內觀、身體覺察、音樂和歡慶等等。此外，欣友也會介紹許多實用的技巧和建議：如如何創造一個適合靜心的環境、如何克服靜心中的常見困難和如何將靜心的品質融入日常生活中。

課程涵蓋了廣泛的主題，從靜心到關係、愛、創造力和意識等等。幫助人們發現自己的內在力量，並進一步實現自我實現和自我超越。



享受莊園內自種有機食材， 名廚私廚料理、義大利美食

來到義大利不可獲缺就是美食的經驗！

莊園中的生物農場，提供從農場到餐桌，新鮮自制的有機食材。除在莊園內的正餐特別請來名廚為我們烹煮私廚料理外，

也有機會在自由時間走訪周邊的城市，享受體驗當地餐廳的美食文化和用餐氛圍。



中世紀城鎮探尋： 古比奧、阿西西、佩魯賈

在靜心渡假期間，將穿插安排探索周邊的美麗城鎮：
古比奧、阿西西、佩魯賈

在濃郁的歷史和文化氛圍下漫步，探索和體驗不同的城市風景、品嚐當地美食和美酒。這充分的體現出左巴的享樂修行方法！



團體日期：2023.10.1 - 10.8

上述團體日期不包含飛行時間，
參加者可自由選擇合適的航班先行抵達歐洲 / 義大利

團體將於10/1於羅馬機場集合，統一由專車接送至靜心
渡假的莊園，並於10/8 啓程由專車接送至機場

費用包含：完整課程費用、課程間莊園住宿、私廚餐
點、羅馬來回接送。（費用不含：機票，自由活動所產
生的食宿費用和其他費用）



費用：請洽詢活活聚落

前15名報名者並繳費，可享早鳥優惠價

舊生優惠價請洽詢活活聚落，舊生限參加過欣友現場課程的同學



活活相關課程精選

台灣

- 荷瑪與穆多: 譚崔基礎工作坊 | 2023.12.23~27

麗江

- 荷瑪與穆多: 心輪基礎工作坊 | 2024.1.3~1.7

峇里島

- 克里希與阿曼娜: 愛的學習峇里島訓練 | 2024.1.11~1.15
- 荷瑪與穆多: 峇里島國際譚崔訓練 | 2024.1.18~2.4



報名洽詢：活活聚落



esliving



@esliving

