

**Nell'esperienza dell'incontro
In un'atmosfera amicale potremo
ritrovare la forza di esplorare insieme
aree che hanno bisogno di perdono e
d'amore.**

**E' un'opportunità per guarire, andando
oltre la rigidità causata dal dolore
e le idee preconcepite.**

**E' un percorso attraverso il rilassamento,
il respiro, l'ascolto, la meditazione, la
condivisione.**

Come raggiungere il Centro:

Autostrada A4 Uscita Dalmine

Tenere la sinistra fino alla rotatoria
alla rotatoria prendere a sinistra
ed al secondo semaforo a destra.

avanti 200 mt circa prendere a destra
in via C. Ratti, poco più avanti prendere
a sinistra in Via Poletti e subito a destra
in via Don Rocchi.

E' una strada a fondo chiuso con un'ampio
giardino.

Il Centro Yoga si trova sulla destra.

L'incontro si terrà
presso il
Centro Yoga Dalmine,
Via Don Rocchi, n. 22
DALMINE - Bergamo

Nota

Il seminario non necessita di conoscenze
particolari né di precedenti
esperienze di meditazione.

Venire in abiti comodi, un cuscino ed
possibilmente una copertina.

Per informazioni e iscrizioni:

Renato cell. 347.7722126



18 Novembre (dalle ore 9 alle 17.30)
19 Novembre (dalle ore 8.30 alle 12.30)

Solo per iscritti

**Seminario
di Meditazione:
"Via di consapevolezza
per la crescita interiore"**

condotto da
Mario Thanavaro
*Maestro di Meditazione
e Amico Spirituale*

*Nell'osservare la mente ci rendiamo
conto che gran parte della nostra
sofferenza deriva
da una rigidità, una chiusura,
una paura di fondo
che ostacola la comprensione
e l'Amore*
*L'antica pratica della meditazione
ci apre una via per liberare
la mente e il cuore da
tutti gli ostacoli alla PACE*

Perché meditare?

Oggi giorno è sempre più tangibile l'insicurezza, il disagio e lo stress in cui viviamo.

Questo ci porta a un crescente stato di profonda confusione, sofferenza e paura che offusca la mente come una cortina di nebbia e non ci permette di fare chiarezza.

Come una pianta ha bisogno d'amore e di luce per vivere e fiorire, anche noi esseri umani abbiamo bisogno di amore e di luce per crescere e scoprire il senso della vita.

La pratica della meditazione è uno strumento efficace e diretto per trasformare la nostra vita e creare benessere per noi stessi e per gli altri.

La meditazione, come confermato anche dalle più recenti scoperte scientifiche, se è praticata con regolarità, è uno strumento efficace per accrescere il nostro benessere psicofisico. Ciò conferma quanto insegna la meditazione: "Semina un pensiero e raccoglierai un'azione, semina un'azione e raccoglierai un'abitudine, semina un'abitudine e raccoglierai un carattere, semina un carattere e raccoglierai un destino".

La meditazione ci aiuta ad educare la mente e a sostituire le emozioni distruttive, come l'attaccamento, l'avidità, la gelosia, l'invidia, la rabbia, l'odio, la depressione, che disturbano il nostro equilibrio interiore, con stati positivi come la benevolenza, la compassione, la gioia compartecipe e l'equanimità. Con una pratica costante della consapevolezza smettiamo di investire negli stati mentali negativi e cambiamo profondamente le nostre attitudini, iniziamo a guardare alle

cose con occhi nuovi e le vediamo "così come sono" nella loro nuda e semplice realtà. Nell'osservare il corpo, la mente e le emozioni ci rendiamo conto che gran parte del nostro malessere nasce nel momento in cui siamo incapaci di accettare ciò che ci accade.

La sofferenza che ne deriva accentua la rigidità e la paura in noi e ci allontanano dalla comprensione e dall'amore.

Lo sviluppo graduale della pace interiore e di emozioni positive aiuta a neutralizzare gli effetti negativi dello stress e a influenzare beneficamente anche problemi già esistenti, come ipertensione, cefalee, disturbi gastrointestinali, ansia, depressione, disturbi del sonno.

Attraverso la consapevolezza sottile che si attiva con la meditazione, scopriamo il senso profondo della nostra esistenza e la possibilità di vivere più tranquillità e pace interiore.

Sulla base di circa 40 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi maestri di saggezza del nostro tempo, Mario Thanavaro, in modo comprensibile e approfondito, presenta la millenaria pratica della meditazione come uno strumento universale per ritrovare benessere e pace.

Per maggiori informazioni su Mario Thanavaro visita i siti:

www.mariothanavaro.it
www.amitaluceinfinita.it

Mario Thanavaro

Nato in Friuli nel 1955, inizia all'età di 22 anni un intenso periodo di formazione meditativa all'interno della tradizione dei Maestri della Foresta della Scuola Theravada.

Ordinato monaco buddhista nel 1979 in Inghilterra con il nome spirituale di Thanavaro, ha per 18 anni come maestro Achaan Sumedho. Come monaco itinerante visita la Svizzera, la Thailandia, la Birmania, l'Australia, gli Stati Uniti, l'India, il Nepal, lo Sri Lanka e Israele.

La sua ricerca spirituale lo porta allo studio di altre tradizioni; incontra e riceve insegnamenti da altri Maestri che lo colpiranno profondamente. Dopo 12 anni di vita all'estero (Inghilterra e Nuova Zelanda) ove contribuisce alla fondazione e crescita di alcuni monasteri, nel 1990 ritorna in Italia e fonda il Santacittarama (Il Giardino del Cuore Sereno), il primo monastero Theravada nel nostro paese.

Seguono 6 anni di intenso lavoro che lo vedono Abate, Maestro di meditazione, Presidente dell'Unione Buddhista Italiana. Dopo 18 anni di vita monastica decide di proseguire il suo cammino da laico e diventa vicepresidente della Fondazione Maitreya. Attualmente è presidente della Associazione Amita Luce Infinita, che in diversi modi promuove la crescita psichica e spirituale, e conduce incontri e ritiri di meditazione in tutta Italia. È autore delle opere "Non creare altra sofferenza", "Verso la luce", "Da cuore a cuore", "Uno sguardo dall'arcobaleno" e "Meditiamo insieme" (Edizioni Ubaldini, Roma).

Per Magnanelli ha pubblicato: "La via del pellegrino", "Perdonare per guarire", "Dalla sofferenza alla gioia". Con Venexia "Spiritualità olistica". Per il Punto d'Incontro "Meditare fa bene".