

*Lo scopo del ritiro è di arricchire e
approfondire la pratica della
meditazione, sia in modo formale, sia
attraverso relazioni consapevoli.*

Durante il ritiro si alterneranno
momenti di riflessione, meditazione
silenziosa, insegnamento, semplici
esercizi psicofisici, condivisione e
ascolto. Libereremo così la nostra
energia vitale e ritroveremo il
piacere e la gioia di vivere e di



*Il ritiro non necessita di conoscenze
particolari né di precedenti
esperienze di meditazione.*

PROGRAMMA

Il Ritiro inizierà la sera del venerdì
22 Febbraio e si concluderà con il
pranzo della domenica 24 Febbraio

PRESSO:

"Si può fare"
Via Malezzi 24
50060 Pelago (Firenze)
sipuofare.malezzi@gmail.com

Come raggiungere Podere Malezzi: da
Pontassieve - SS. per la Consuma, da
Borselli in direzione di Pomino,
passata la chiesa di Tosina svolta a
sinistra in direzione di agriturismo
Torremozza

E' necessaria la prenotazione
al seguente indirizzo
sipuofare.malezzi@gmail.com

Info: rasotiluca@gmail.com

Luca cel. 3661687528

Per maggiori informazioni sul maestro:

www.mariothanavaro.it

Da venerdì 22 Febbraio a
domenica 24 Febbraio 2019

RITIRO RESIDENZIALE di
MEDITAZIONE SUL TEMA:

La consapevolezza delle relazioni

Condotta da
Mario Thanavaro

Maestro di meditazione e
Amico spirituale

PRESSO:

Si può fare.

Via Malezzi, 24
50060 Pelago (Firenze)
sipuofare.malezzi@gmail.com

Le nostre vite sono sostenute da una complessa rete di relazioni. In tema di relazioni abbiamo tutti molto da imparare. E' importante vivere relazioni sane: basate sulla fiducia e sull'amore, anziché condizionate dalle paure e dai bisogni.

Amare senza condizioni non è facile, tuttavia è possibile aprirsi a più ampie forme d'amore che ci possono aiutare a vivere i nostri rapporti con molta più facilità. Possiamo imparare ad affrontare anche i momenti di crisi della relazione, evitando di rimanere bloccati. Possiamo utilizzare ogni occasione come un'opportunità per aprirci a un livello più elevato di consapevolezza. Potremo così:

-Instaurare una comunicazione che nutra la relazione.

-Diventare consapevoli della soggettività delle nostre percezioni.

- Dare riconoscimento ed esprimere la gratitudine.

- Imparare l'ascolto profondo.

- Lasciar andare il bisogno di avere sempre ragione.

- Riconoscere l'intelligenza del cuore come atto creativo.

- Diventare consapevoli di quello che è già presente nella nostra vita.

- Riconoscere e accogliere la diversità.

- Liberarci dal giudizio.

Solo imparando a lasciare andare modalità antiche di comportamento che ci hanno portato a favorire la malevolenza, la malizia o la cattiveria attraverso pensieri, parole e azioni diventeremo persone più integre e libere dalla paura dell'abbandono e dal senso di colpa. Secondo l'insegnamento di

tutti i grandi maestri spirituali, la meditazione è uno strumento fondamentale nel sentiero che conduce al Risveglio. Percorrerlo significa, come dice il Buddha, trovare la via di mezzo. C'è sempre una via di mezzo tra il bianco e il nero, il liscio e il ruvido, l'amore e l'odio, l'andare e il restare, il dubbio e l'assoluta certezza. Questa è la via dell'equilibrio. Grazie alla meditazione possiamo prendere contatto con la parte più profonda di noi, imparare a comprendere la mente e lasciando fluire le nostre energie vitali, ritrovare più tranquillità e pace. Aiutandoci a risvegliare la consapevolezza del nostro essere spirituale, la meditazione ci permette di ritrovare il senso profondo della nostra esistenza. In questo ritiro ci soffermeremo sui "quattro stati incommensurabili" insegnati dal Buddha: la gentilezza amorevole (metta), la compassione (karuna), la gioia compartecipe (mudita) e l'equanimità (upekka). Tutti e quattro gli stati si riferiscono alla capacità umana di partecipare alla vita con maggiore benevolenza. Applicando l'insegnamento del Buddha alla nostra vita quotidiana favoriremo lo sviluppo di relazioni positive libere dalla tendenza al possesso, alla gelosia, all'invidia, al risentimento, al conflitto. Riconosceremo che queste inclinazioni sono insite nell'animo umano e prenderemo consapevolezza delle molte resistenze che ci impediscono di aprire il nostro cuore. Purificandolo e andando oltre la paura d'amare e di essere amato favoriremo il risveglio della sua innata saggezza. Eviteremo di cadere nelle

consuete trappole delle dinamiche di conflitto.

Daremo all'Amore delle nuove possibilità d'espressione e saremo capaci di vivere finalmente delle relazioni salutari.

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 col 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 ed Israele. La sua ricerca spirituale lo porta allo studio di altre tradizioni e 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 e membro della Fondazione Maitreya.

Dopo 18 anni di vita monastica decide di proseguire il suo cammino 'ritornando nel mondo'. Attualmente è presidente della Associazione Amita Luce Infinita, che in diversi modi promuove la crescita psichica e spirituale. Qualificato maestro di meditazione vipassana conduce ritiri di meditazione da più di 20 anni.

È autore di diversi libri sul Buddhismo e la meditazione.