

organizza un SEMINARIO DI MEDITAZIONE

## MeditiAmo sul tema: La gentilezza

**Domenica 2 giugno 2019**

**ore 9.00 -17.00**

presso Il Sole nel Cuore A.S.D.

Via Dell'artigiano, 38/1 - Calderino di Monte San Pietro (Bologna)



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

***È un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, l'ascolto, la meditazione, il silenzio, la condivisione***

In un mondo in cui sono dilaganti l'egocentrismo e l'egoismo, la prepotenza e la sopraffazione è importante riscoprire il **potere rivoluzionario della gentilezza**. La psicologia ci insegna che spesso operiamo per "meccanismi di reciprocità". Quando riceviamo un gesto ostile siamo portati giustamente all'autodifesa ma a questa spesso si aggiungono pensieri d'inimicizia, d'odio e desideri di vendetta che ci rovinano la vita. La millenaria saggezza del Buddha ci insegna che "L'odio non cessa con l'odio, in nessun tempo, l'odio cessa con l'amore: questa è la legge eterna". E la stessa storia ce ne dà conferma.

La saggezza del cuore ha un enorme potere, **ci insegna che anche nelle difficoltà**, essa ha la capacità di **cambiarci in meglio la vita**. Per poterlo fare anche in situazioni di conflitto è importante allenarsi con **piccole gentilezze quotidiane**. Grazie **alla meditazione di consapevolezza e di amorevole gentilezza** prendiamo contatto con sentimenti di benevolenza nel nostro cuore e lasciando andare pensieri recriminanti e resistenze ci riscaldiamo al calore dell'accettazione e della gentilezza amorevole al pari di un bambino tenuto in braccio della madre o del padre amorevoli.

**Contributo € 55 - È necessaria la prenotazione**

**Per informazioni e iscrizioni:**

**cell. 392 2447219**

**email: [lorenzamaccarelli@virgilio.it](mailto:lorenzamaccarelli@virgilio.it)**

**<https://www.facebook.com/ilsolenelcuore> - <https://www.arcobaluna.com/>**

**Per informazioni su Mario Thanavaro:**

**[www.meditiamo.it](http://www.meditiamo.it) - [www.mariothanavaro.it](http://www.mariothanavaro.it) - [www.amitaluceinfinita.it](http://www.amitaluceinfinita.it)**