

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



Il seminario non necessita di conoscenze particolari né di precedenti esperienze di meditazione. Venire in abiti caldi e comodi.

PROGRAMMA

Il seminario si svolgerà

G565HC ' ' \$'A 5FNC

(ore 09.30 -17.00)

presso il Centro Studi
di Buddhismo Tibetano
Istituto Samantabhadra
Via di Generosa 24 -
00148 Roma



E' necessaria la prenotazione

Per tutte le informazioni
e le iscrizioni al corso:

samantabhadra@samantabhadra.org

cell. 340 0759464 -
lun-ven 9:00/15:00

visita il sito:

www.samantabhadra.org

30 Marzo 2019

(ore 09.30 -17.00)

SEMINARIO

di **MEDITAZIONE**

dal tema:

"LA GRATITUDINE".

Condotta da
Mario Thanavaro

**Maestro di meditazione e
Amico spirituale**

Centro Studi di
Buddhismo Tibetano
Istituto Samantabhadra

Via di Generosa 24 -
00148 Roma

La presa di coscienza della nostra interdipendenza ci fa vedere come le nostre vite sono sostenute da una complessa rete tessuta dal lavoro di innumerevoli persone. Senza tutte le azioni quotidiane - visibili e invisibili - che altri compiono non ci sarebbe possibile vivere. La gratitudine è il gioioso riconoscimento di questa realtà. Iniziare la propria giornata con un “grazie alla vita” per tutto ciò che riceviamo è la premessa per il risveglio spirituale. La gratitudine per ciò che di buono c'è nella nostra vita ci fornisce la base per affrontare e superare le difficoltà; ci fornisce la chiave per aprire il nostro cuore al ‘bene’ comune. Sentimenti di gratitudine sono sempre accompagnati da un più elevato stato vitale e dall'ampliamento delle nostre facoltà. E più la nostra vita si espande, più profondo diventa il nostro senso di gratitudine, tanto da permetterci di accogliere perfino le difficoltà che ci troviamo ad affrontare. Essere in grado di voltarsi indietro e apprezzare le proprie lotte è segno di forza morale. Essere capaci di accogliere con gratitudine persino le prove più severe, con pazienza, fede e fiducia, saggezza e amore, radicati nel profondo convincimento della vittoria finale, è espressione della condizione

vitale di assoluta libertà del Buddha. L'essenza stessa del Buddhismo. Al contrario l'ingratitudine è una conseguenza dell'arrogante illusione che siamo totalmente separati gli uni dagli altri e da ciò che ci circonda. Perdere di vista la realtà della nostra interdipendenza ci rende facili prede degli impulsi distruttivi dell'avidità, dell'avversione e dell'ignoranza.



Mario Thanavaro si è formato nella scuola del Buddhismo Theravada secondo la tradizione dei Maestri della foresta thailandese. Dopo 12 anni trascorsi in alcuni monasteri in Gran Bretagna, Thailandia e Nuova Zelanda, nel 1990 è rientrato in Italia per fondare il monastero Santacittarama (Il giardino del cuore sereno) di cui è stato abate per sei anni. Ha ricoperto la carica di presidente dell'Unione Buddhista Italiana (UBI) e di vicepresidente della Fondazione Maitreya. La sua ricerca spirituale lo porta allo studio di altre tradizioni buddhiste e non solo. Incontra e riceve insegnamenti da altri Maestri tibetani che lo colpiranno profondamente. Tra questi Sua Santità il Dalai Lama, Ghesce Ciampa Ghiatso,

Kirti Tsenshab Rinpoche, Tulku Gyatzo, Namkai Norbu e il Lama Karma Samten.

Tornato allo stato laicale, dopo diciotto anni di vita monastica, oggi continua in modo indipendente ad approfondire i vari temi della spiritualità.

Attualmente è presidente dell'Associazione Amita Luce Infinita che in diversi modi promuove la crescita psichica e spirituale. Sulla base di 40 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi Maestri di saggezza del nostro tempo, propone la millenaria pratica della meditazione come uno strumento universale per ritrovare benessere e pace.

E' autore di diverse opere: “Non creare altra sofferenza”, “Verso la luce”, “Da cuore a cuore”, “Uno sguardo dall'arcobaleno” e “Meditiamo insieme” (Editore Ubaldini - Astrolabio , Roma). Per Magnanelli ha pubblicato “La via del Pellegrino”, “Perdonare per guarire” e “Dalla sofferenza alla gioia”. Con Venexia ha pubblicato “Spiritualità Olistica”. Per il Punto d'Incontro ha pubblicato “Meditare fa bene”.

Per saperne di più visita i siti:

www.amitaluceinfinita.it

www.mariothanavaro.it

www.meditiamo.it