

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.

\*\*\*



**Nota**  
Il seminario è aperto a tutti coloro  
che sono interessati alla pratica  
della meditazione. Venire in abiti  
comodi.



**Sinergie**  
Via Giuseppe Reina, 25 –int.9  
ROMA NORD

E' necessaria la prenotazione:

[mariothanavaro@tiscali.it](mailto:mariothanavaro@tiscali.it)

**cel. 333.5078367**  
**(ore 10 -12; 17-19:30)**

**MeditiAmo**  
**a ROMA**

**Sabato 23 Marzo**  
ore 9.30 – 17.00  
con pausa pranzo

**Domenica 24 Marzo**  
ore 9.30 – 17.00  
con pausa pranzo

**sul tema:**  
**“La funzione del desiderio  
nel ciclo della vita:  
creazione, conservazione e  
dissoluzione”**

con il Maestro Mario Thanavaro

Presso

**Sinergie**  
Via Giuseppe Reina, 25 – int.9  
ROMA NORD

Per informazioni:  
[mariothanavaro@tiscali.it](mailto:mariothanavaro@tiscali.it)  
**cel. 333.5078367**  
**(ore 10 -12; 17-19:30)**

*Nel suo primo insegnamento il Buddha ci insegna che due estremi devono essere evitati se si ricerca la Verità: Quello di attaccarsi ai piaceri dei sensi, a ciò che è basso, volgare, terreno, ignobile e dannoso; e quello di dedicarsi alle automortificazioni, a ciò che è doloroso, ignobile e dannoso. Evitando questi due estremi il Buddha ha scoperto la via di mezzo che conduce alla chiara visione e alla conoscenza, alla pace, alla saggezza, al risveglio ed al Nirvana.*

*Quando, a causa della nostra l'ignoranza, il desiderio non è compreso la sua forza ci si ritorce contro. Secondo il Buddha la sete che porta alla rinascita e l'attaccamento all'oggetto del proprio desiderio sono la causa della sofferenza. In questo seminario esploreremo insieme il tema del desiderio per comprenderne la sua funzione evolutiva nell'arco della nostra intera esistenza. Durante il seminario alterneremo momenti di riflessione, meditazione silenziosa, insegnamento, ascolto, semplici esercizi psicofisici e condivisione. Libereremo così la nostra energia vitale e ritroveremo felicità, gioia di vivere e Amore*

*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](http://www.mariothanavaro.it)*

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

*[www.meditiamo.it](http://www.meditiamo.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. E' 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".