



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

# Impermanenza perdita lutto sofferenza e pace

*Riflessioni psicologiche e buddhiste*

di Mario Thanavaro

I maestri e le maestre di tutti i tempi hanno da sempre dato grande rilievo alla consapevolezza dell'unità del processo vita-morte per insegnarci il "buon vivere e il buon morire". Questa consapevolezza ci permette di vivere pienamente senza limiti, attimo per attimo sapendo che ogni momento potrebbe essere l'ultimo. E' importante essere pienamente consapevoli che la morte non è altro che un'altra nascita e che la nascita non è altro che un'altra morte nel ciclo del continuo divenire. Se l'esperienza della morte, piuttosto che alla fine della vita, viene considerata all'interno di un continuo processo vita-morte comprenderemo che essa è solo un passaggio da uno stato di coscienza, limitato dall'identificazione con il corpo, ad uno stato di coscienza ove l'accesso alle più alte realtà spirituali sono possibili in questa stessa vita. Con questi seminari il maestro Mario Thanavaro intende sensibilizzare tutti coloro che vogliono essere supportati a lasciare andare il vecchio per consentire un cambiamento profondo nel proprio modo di vivere e di pensare. Sono proposti con l'intenzione di contribuire ad educare gli individui a vedere le cose nella dimensione naturale del loro divenire, senza drammi e preconcetti favorendo il sorgere della consapevolezza che la malattia, la vecchiaia e la morte sono momenti inevitabili nella vita di tutti noi e al tempo stesso grandi e preziose occasioni di crescita interiore.



L'insegnamento sarà tenuto da Mario Thanavaro che sulla base di circa 40 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi Maestri di Saggezza del nostro

tempo, in modo comprensibile e approfondito, introdurrà i partecipanti nell'atmosfera unica del viaggio interiore. Offrirà insegnamenti sulla mente, istruzioni pratiche sulla meditazione cercando di risvegliare nei presenti la percezione delle proprie necessità di ricerca spirituale. E' un percorso di ascolto, studio, meditazione e condivisione. Nell'esperienza di ciascun seminario in un'atmosfera amicale potremo ritrovare l'interesse d'esplorare insieme la nostra mente e renderla la nostra migliore amica.

#### DATE

Giovedì 9 Maggio  
Giovedì 16 Maggio  
Giovedì 23 Maggio  
(con Massimo Di Folca)  
Giovedì 30 Maggio  
Giovedì 6 Giugno

Orario: ore 18:15-20:00

Presso il  
DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA  
DELL'UNIVERSITA' LA SAPIENZA  
via dei Marsi 78 – ROMA  
Sede: Aula 11 (terzo piano)

Attenzione: Giovedì 16 maggio l'Aula è la 12 (terzo piano)  
e non la 11 (terzo piano) come per gli altri seminari.

L'insegnamento è affidato alla vostra generosità:  
si richiede di contribuire con un'offerta all'inizio dell'incontro.

Intensivo finale dalle 9:30 alle 17:30  
presso il Centro Studi di Buddismo Tibetano  
Istituto Samantabhadra - Via di Generosa, 24 –00148 Roma

**E' necessaria la prenotazione**

Per tutte le informazioni e le iscrizioni al seminario:

[samantabhadra@samantabhadra.org](mailto:samantabhadra@samantabhadra.org)

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

visita i siti: [www.samantabhadra.org](http://www.samantabhadra.org) - [www.mariothanavaro.it](http://www.mariothanavaro.it)  
[www.amitaluceinfinita.it](http://www.amitaluceinfinita.it) - [www.meditiamo.it](http://www.meditiamo.it)

Per l'intensivo finale, la quota di partecipazione è di 30 euro (€ 20 per i dottorandi). Si rilascerà su richiesta un attestato di partecipazione. È possibile ottenere crediti per studenti di corsi di laurea che ne prevedono l'acquisizione per la partecipazione a seminari. La partecipazione è aperta al pubblico.

Per ulteriori informazioni: [antonino.raffone@uniroma1.it](mailto:antonino.raffone@uniroma1.it)

