

L'Associazione *WuaiDao - L'Armonia della Via*, è lieta di invitarvi al
Seminario di Meditazione sul tema:
“La saggezza del Buddha come rimedio a preoccupazioni, ansia e incertezza”
Condotto dal
Maestro Mario Thanavaro

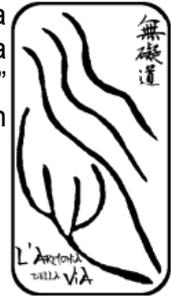


La condizione umana (e non solo) è da sempre caratterizzata dall'incertezza, tutto è così incostante e stressante, ma ora più che mai ci sentiamo mancare la terra sotto i piedi: il mondo cambia in maniera così repentina e imprevedibile. Siamo passati dalla paura per la nostra salute alla paura dello scoppio di una guerra nucleare che comprometterebbe la stessa sopravvivenza del pianeta. Se non rispondiamo con saggezza agli eventi il livello di preoccupazioni ed ansia generale e individuale non può che salire. Se vogliamo comprendere la realtà è di fondamentale importanza comprendere l'impermanenza e vivere con consapevolezza istante per istante: attimo dopo attimo tutto cambia e nulla rimane lo stesso. E nonostante questo continuo cambiamento le cose non possono ancora essere descritte come uguali o diverse da ciò che erano un attimo fa. La chiara visione della realtà ci permette di trasformare l'insicurezza in cui viviamo in una preziosa opportunità di risveglio ed illuminazione. La meditazione insegnata dal Buddha è uno strumento potente ed efficace per affrontare al meglio la nostra vita con maggiore serenità, saggezza e compassione.

Il **Maestro Mario Thanavaro** è 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. 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 vicepresidente della Fondazione Maitreya. Dopo 18 anni di vita monastica decide di proseguire il suo cammino da laico. Attualmente è presidente della Associazione Amita Luce Infinita, che in diversi modi promuove la crescita psichica e spirituale. Nel 2006 ho organizzato e tenuto il primo 'Corso Triennale per la Formazione d'Istruttori di Meditazione'. **Sulla base di oltre 40 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi Maestri di saggezza del nostro tempo, Mario Thanavaro, in modo comprensibile e approfondito, propone la millenaria pratica della meditazione come uno strumento universale per ritrovare benessere e pace.**

È autore delle opere "Non creare altra sofferenza", "Verso la luce", "Da cuore a cuore", "Uno sguardo dall'arcobaleno" e "Meditiamo insieme" (Ed. Ubaldini); "La via del pellegrino" (Ed. Promolibri); "Spiritualità olistica – L'alba di un nuovo risveglio" (Ed. Venexia); "Meditare fa bene" (Ed. Punto d'Incontro); "Vivere il Buddhismo - con fede e coraggio" (Ed. Psiche)



Il Seminario si terrà nei giorni **25 Giugno 2022 dalle 9 alle 18.00**
26 Giugno 2022 dalle 9 alle 16.00
presso **Ass. WuaiDao, Via Adige, 8 - Bologna**

Si può decidere di partecipare ad entrambe le giornate o anche ad una singola.

Il seminario è a **numero chiuso** e non sono necessarie precedenti esperienze di meditazione o conoscenze particolari.

Per informazioni contattare Giulia Mellacca al numero **3341815713**

email **giulia.mellacca@gmail.com**

o Sergio Kakuon Castelletto al numero **3405547445**