

Durante il seminario alterneremo momenti di riflessione, meditazione silenziosa, insegnamento, semplici esercizi psicofisici, condivisione e ascolto. 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 comodi.

PROGRAMMA

Seminario 3 -4 Dicembre:
(ore 09 -17.00)

presso

Art Container
v.le Olimpia,16
Reggio EMilia
www.artcontainer.it

E' necessaria la prenotazione

Per tutte le informazioni
e le iscrizioni al seminario:
Kailashyoga /RossellaTamburini
Cell.340-0029942
info@kailashyoga.it

SEMINARIO di MEDITAZIONE

"RESPIRA, SEI VIVO! RESPIRA, SEI VIVA!"



Condotto da
Mario Thanavaro
Maestro di meditazione
e Amico spirituale

Il respiro è vitale, naturale, calmante, rivelatore. È il nostro fedele compagno per tutta la vita, fino all'ultimo respiro! Ognuno di noi è chiamato ad ascoltarlo per ricontattare la gioia che si trova nel profondo del proprio cuore. La gioia è la nostra essenza! È proprio la consapevolezza del respiro, come la sua attenta investigazione, costituiscono la meditazione più largamente praticata e trasmessa dal Buddha Shakyamuni. Questo ascolto rappresenta un ottimo strumento per la conoscenza della vita, allieta la mente/cuore e conduce alla realizzazione della massima potenzialità umana: l'illuminazione. Esercitando la presenza mentale del e nel respiro, impariamo difatti a rilassare il corpo, a diradare i pensieri e a ricontattare l'Uno (Eka tattva) originario. Ed ogni volta, quando la mente cupa e appesantita ci priva di luce,

apprendiamo a lasciar andare la tristezza e a nutrire la gioia.

Ovunque, in ogni istante, il respiro nutre, eleva, favorisce lo sviluppo spirituale riportandoci al presente. Con la mente calma e i pensieri diradati, possiamo così osservare in profondità, e renderci conto di come la vita, il corpo, la mente stessa si dispieghino. Scopriamo la natura fondamentale dell'esistenza e impariamo a vivere in armonia con essa.



Mario Thanavaro si è formato nella scuola del Buddismo 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. Nell'arco di 40 anni di pratica meditativa ha ricevuto insegnamenti da Sua Santità il XIV° Dalai Lama, Ghesce Ciampa Ghiatso, Kirti Tsenshab Rinpoche, Tulku Gyatzo, Namkai Norbu e il Lama Karma Samten. Tornato allo stato laicale dopo diciotto anni dall'ordinazione continua ad approfondire i vari temi della spiritualità. Conduce ritiri e incontri di meditazione in varie città d'Italia ed è presidente dell'Associazione Amita-Luce Infinita e dell'Associazione buddhista MAHA BODHI. È autore di vari libri sul Dharma, alcuni pubblicati dalla casa editrice Astrolabio-Ubaldini (Roma). Per saperne di più: www.mariothanavaro.it