

Perché meditare?

Oggi giorno è sempre più tangibile l'insicurezza, il disagio e lo stress in cui viviamo. Questo ci porta a un crescente stato di profonda confusione, sofferenza e paura che offusca la mente come una cortina di nebbia e non ci permette di fare chiarezza.

Come una pianta ha bisogno d'amore e di luce per vivere e fiorire, anche noi esseri umani abbiamo bisogno di amore e di luce per crescere e scoprire il senso della vita.

Aprire gli occhi, vedere il mondo con saggio discernimento, aprire il cuore alla compassione e all'amore significa ritrovare l'energia alla quale apparteniamo, l'unità interiore di cui siamo figli, ritrovare la nostra collocazione nell'universo, comprendere che siamo una parte della rete armonica dell'esistenza. Un tutt'uno con la luna, le stelle e i pianeti più lontani, fatti della stessa sostanza dell'universo e di tutti i suoi esseri.

Trasformare la vita nel nostro percorso spirituale è un invito a fare un passo coraggioso al di là del conosciuto, nel qui e ora, per ritrovare chiarezza nelle nostre intenzioni, amore nelle motivazioni, umiltà nelle azioni.

Il presente sarà la tela sulla quale dipingeremo un'opera d'arte, la nostra vita. In questo modo dimostreremo una capacità creativa e trasformatrice fino a realizzare la natura indistruttibile, la pura e totale presenza al di là della nascita e della morte, al di là dello spazio e del tempo.

Mario Thanavaro

Il ritiro non necessita di conoscenze particolari né di precedenti esperienze di meditazione.

E' un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, l'ascolto, la meditazione, la condivisione.

Nell'esperienza dell'incontro in un'atmosfera amicale potremo ritrovare la forza di esplorare insieme aree che hanno bisogno di perdono e d'amore.

Come confermato anche dalle più recenti ricerche scientifiche, la pratica della meditazione ha un profondo effetto riequilibrante sul corpo e sulla mente, abbassando il livello di tensione fisica, mentale ed emozionale. Indipendentemente da qualsiasi riferimento religioso, lo sviluppo graduale della pace interiore e di emozioni positive aiuta a neutralizzare gli effetti negativi della tensione e ad influenzare beneficamente anche problemi già esistenti, come ipertensione, cefalee, disturbi gastrointestinali, ansia, depressione, disturbi del sonno. Venire con abiti comodi. Se possibile portare un cuscino e una coperta.

Per informazioni e iscrizioni:

Ass. Amita Luce Infinita

info@amitaluceinfinita.it

cell. 333.5078367

MEDITIAMO INSIEME



Dal 26 al 28 Novembre 2010

Dal 4 al 6 Febbraio 2011

Dal 17 al 19 Giugno 2011

Dal 25 al 27 Novembre 2011

**Ritiri di Meditazione
condotti da
Mario Thanavaro**

L'antica pratica della meditazione
ci apre una via per liberare la
mente e il cuore da tutti gli ostacoli
alla PACE.

La meditazione come via di liberazione

Secondo l'insegnamento di tutti i grandi maestri spirituali, la meditazione è uno strumento fondamentale nel sentiero che conduce al Risveglio. Percorrerlo significa, come dice il Buddha, trovare la via di mezzo. C'è sempre una via di mezzo tra il bianco e il nero, il liscio e il ruvido, l'amore e l'odio, l'andare e il restare, il dubbio e l'assoluta certezza. Questa è al via dell'equilibrio.

Grazie alla meditazione possiamo prendere contatto con la parte più profonda di noi, imparare a comprendere la mente e lasciando fluire le nostre energie vitali, ritrovare più tranquillità e pace.

Aiutandoci a risvegliare la consapevolezza del nostro essere spirituale, la meditazione ci permette di ritrovare il senso profondo della nostra esistenza. Inoltre come confermato anche dalle più recenti ricerche scientifiche, la pratica regolare della meditazione ha un profondo effetto riequilibrante sul corpo e sulla mente. I suoi effetti immediati, come un ritrovato relax e benessere psicofisico, sono solo le premesse per un lavoro interiore profondo, per la trasformazione e la liberazione della coscienza. Generalmente si pensa che la meditazione sia legata ad un credo o ad un rituale esotico che necessita del cambiamento del proprio stile di vita e di pensiero, ma, in realtà, la meditazione è praticabile a prescindere dalla nostra fede religiosa. Oggi anche in Occidente si stanno riscoprendo i benefici di una pratica millenaria che ci permette la scoperta di una affascinante visione della vita.

**Gli incontri si terranno
presso**

La Casa del Girasole

con vista su una meravigliosa vallata

**dalle ore 18 del venerdì
alle ore 11.00 della domenica**

COME RAGGIUNGERCI

Dall'aeroporto di Fiumicino vi è un treno diretto che porta a Monterotondo in un'ora. Dalla stazione Termini invece bisogna prendere la Metro B fino a Tiburtina e poi Treno o Bus che vi porteranno a Monterotondo in 20 minuti.

E' in oltre disponibile un servizio di transfer personalizzato, contattateci per informazioni in merito:

Maurizio Cell. 335.5953861

www.casadelgirasole.it

info@casadelgirasole.it

Mario Thanavaro

Nato in Friuli nel 1955, Mario Thanavaro 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. La sua ricerca spirituale lo porta allo studio di altre tradizioni.

Incontra e riceve insegnamenti da molti Maestri che lo colpiranno profondamente, tra questi il Dalai Lama. 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 monastero 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 membro 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 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" (Ed. Ubaldini); "La via del pellegrino" (Promolibri); "Spiritualità olistica - L'alba di un nuovo risveglio" (Venexia); "Meditare fa bene" (Punto d'Incontro).