

## 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

La pratica della Benevolenza sul tema:

## “Le relazioni, la famiglia e l'amore”

Ritiro di meditazione residenziale condotto da

**Mario Thanavaro**

**giovedì 5, venerdì 6, sabato 7,  
domenica 8 e lunedì 9 agosto 2010**

GIOVEDÌ sera: ricevimento dei partecipanti dalle 18,30.

FINE DEL RITIRO: lunedì 9 ore 14.

COSA PORTARE: Asciugamani, abiti comodi e caldi, pantofole o sandali comodi da usare solo all'interno della casa.

### A TUTTI I PARTECIPANTI È RICHiesto IL NOBILE SILENZIO

È un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, l'ascolto dell'insegnamento, la meditazione, la condivisione.

Nell'esperienza dell'incontro in un'atmosfera amicale potremo approfondire la pratica meditativa

Alterneremo la meditazione seduta alla meditazione camminata nell'arco della giornata.

Le meditazioni inizieranno alle 7 del mattino.

Per la partecipazione al ritiro è necessaria l'iscrizione e la prenotazione

**ENTRO IL 25 LUGLIO**  
**i posti sono limitati.**

Per ulteriori informazioni  
Associazione Amita Luce Infinita:  
**E.mail: [info@amitaluceinfinita.it](mailto:info@amitaluceinfinita.it)**

**cell. 333.5078367**

(10-12.30; 17-19.30)

Visitate il sito: [www.amitaluceinfinita.it](http://www.amitaluceinfinita.it)



La pratica della Benevolenza sul tema:

## “Le relazioni, la famiglia e l'amore”

ritiro residenziale con

**Mario Thanavaro**

l'antica pratica della meditazione ci apre una via per liberare la mente e il cuore da tutti gli ostacoli alla pace:

agitazione insoddisfazione attaccamento malevolenza stupidità senso di colpa paura



**5 - 9 agosto 2010**

**Centro KUSHI LING ARCO (TN)**

La pratica della Benevolenza sul tema:  
**“Le relazioni, la famiglia e l’amore”**

In tema di relazioni abbiamo tutti molto da imparare. E' importante vivere relazioni basate sulla fiducia e sull'amore, anziché condizionate dalle paure e dai bisogni.

Amare senza condizioni non è facile tuttavia è possibile aprirsi a più ampie forme d'amore che ci possono aiutare a vivere i nostri rapporti con molta più facilità.

Possiamo imparare ad affrontare anche i momenti di crisi della relazione, evitando di rimanere bloccati.

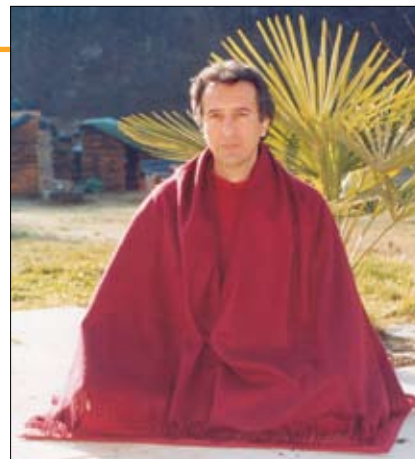
Possiamo utilizzare ogni occasione come un'opportunità per aprirci a un livello più elevato di consapevolezza.

Potremo così:

- instaurare una comunicazione che nutra la relazione;
- diventare consapevoli della soggettività delle nostre percezioni;
- dare riconoscimento ed esprimere la gratitudine;
- imparare l'ascolto profondo;
- lasciar andare il bisogno di avere sempre ragione;
- riconoscere l'intelligenza del cuore come atto creativo;
- diventare consapevoli di quello che è già presente nella nostra vita;
- riconoscere e accogliere la diversità;
- liberarci dal giudizio.

Solo imparando a lasciare andare modalità antiche di comportamento che ci hanno portato a favorire la malevolenza, la malizia o la cattiveria attraverso pensieri, parole e azioni diventeremo persone più integre e libere dalla paura dell'abbandono e dal senso di colpa. In questo ritiro ci soffermeremo sui “quattro stati incommensurabili” insegnati dal Buddha: la gentilezza amorevole (metta), la compassione (karuna), la gioia compartecipe (mudita) e l'equanimità (upekka). Tutti e quattro gli stati si riferiscono alla capacità umana di partecipare alla vita con maggiore benevolenza. Applicando l'insegnamento del Buddha alla nostra vita quotidiana favoriremo lo sviluppo di relazioni positive libere dalla tendenza al possesso, alla gelosia, all'invidia, al risentimento, al conflitto. Riconosceremo che queste inclinazioni sono insite

nell'animo umano e prenderemo consapevolezza delle molte resistenze che ci impediscono di aprire il nostro cuore. Purificandolo e andando oltre la paura d'amare e di essere amato favoriremo il risveglio della sua innata saggezza. Eviteremo di cadere nelle consuete trappole delle dinamiche di conflitto. Daremo all'amore delle nuove possibilità d'espressione e saremo capaci di vivere finalmente delle relazioni salutari.



## Mario Chanavaro

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 e 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. Negli ultimi 30 anni ha incontrato e ricevuto preziosi insegnamenti da molti maestri tra i quali: S. S. il Dalai Lama, S. S. il Karmapa, il Ven. Kirti Tsenshab Rinpoche, Krishnamurti, Namkhai Norbu e il maestro mahayana Hsuan Hua. Ha ricoperto la carica di presidente dell'Unione Buddista Italiana (UBI) e di 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. 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 Promolibri ha pubblicato “La via del Pellegrino”. Con Venexia ha pubblicato “Spiritualità olistica – L'alba di un nuovo risveglio”. Per il Punto d'Incontro ha pubblicato “Meditare fa bene”.

### Il ritiro si terrà presso il Centro di Meditazione Kushi Ling di Arco

Un luogo isolato nell'ambiente roccioso e tranquillo della zona di Arco, a circa 8 km a nord del Lago di Garda, in Trentino. La casa si trova al centro di un terreno di circa 3,8 ettari, circondata da prati, orti e frutteti coltivati biologicamente. È stata ristrutturata secondo i principi della bioedilizia nel tradizionale stile trentino. In 10 camere per ospiti trovano posto circa 25 corsisti; la sala di meditazione è di 78 m2. C'è inoltre spazio a volontà per eventuali tende.

### Come raggiungere Kushi Ling

#### Da sud

Uscire dall'autostrada A 22 a Rovereto sud. Da lì prendere la strada verso Arco.

#### Da nord

Uscire dall'autostrada A 22 a Trento centro. Da lì prendere la strada 45 bis verso Riva del Garda fino ad Arco.

#### Da Arco

Dal centro città prendere la strada (a destra) verso Laghel. Arrivati alla chiesa Santa Maria di Laghel si prende la salita a sinistra e si segue tutta la strada (circa 3 km) fino alle Fontane: è l'ultima casa.

#### In treno

Arrivare fino a Rovereto e prendere l'autobus fino ad Arco. Lì si prende un taxi fino al Centro Kushi Ling. (Tel taxi: 347 4349688).

### Centro di Meditazione KUSHI LING

Alle Fontane, Laghel di sopra, 19 - 38062 ARCO (TN)

Tel: 347-2113471 - [www.kushi-ling.com](http://www.kushi-ling.com)