



## ITALO CILLO CHONI DORJE

è insegnante di meditazione secondo la tradizione antica (*Nyingma*) del Buddhismo tibetano.

Per molti anni, e sotto la guida di diversi Lama, ha studiato e praticato gli insegnamenti di

tre delle quattro scuole del Buddhismo tibetano, completando numerosi cicli di pratiche e ritiri individuali.

È uno dei primi studenti occidentali del Maestro tibetano Adzom Rinpoche, che gli ha chiesto di insegnare e diffondere le pratiche fondamentali dello *Dzogchen Nyingthig*, il "Nucleo Essenziale della Grande Perfezione".

Nei suoi insegnamenti trasmette l'essenza di oltre 20 anni di esperienza nella meditazione e in innumerevoli sistemi di Sviluppo e Realizzazione Personale/Spirituale.

Felicemente sposato e padre di tre figli, unisce alla profonda ispirazione spirituale il senso di ironia, gioiosa e irriverente, di chi ha sempre vissuto nel mondo.

Apprezzato per la passione e la chiarezza dei suoi insegnamenti, ha tenuto conferenze pubbliche e corsi di meditazione nelle principali città italiane, in sette Paesi europei e in Estremo Oriente.

[www.MeditazioneGuidata.it](http://www.MeditazioneGuidata.it)

[www.Realizzazione.it](http://www.Realizzazione.it)

### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

3493700565 (Silvana) - 029465481 (Roberto)

E-mail\_ [silvanavoga@libero.it](mailto:silvanavoga@libero.it)

# I QUATTRO PENSIERI CHE TRASFORMANO LA MENTE



## INCONTRO ALLA SCOPERTA della "MENTE NATURALE" con ITALO CHONI DORJE

**Domenica 10 maggio 2009 dalle 10.00 alle  
18.00**

*presso LA FIERA DI ABBIATEGRASSO - VIA TICINO  
ABBIATEGRASSO - MI*

*Organizzato da ASSOCIAZIONE DAWA*

# ***I QUATTRO PENSIERI CHE TRASFORMANO LA MENTE***

In questa giornata, scopriremo insieme:

- 📌 Una semplice ma profonda **pratica di Meditazione**, che contiene i punti essenziali della Via di Liberazione
- 📌 Il significato e il vero valore di una "**preziosa vita umana**" (il **primo** pensiero che trasforma la mente)
- 📌 Come accrescere la nostra saggezza, libertà e felicità meditando su "**impermanenza e morte**" (il **secondo** dei 4 pensieri che trasformano la mente)
- 📌 Cosa è veramente e come funziona il **karma** (il **terzo** dei 4 pensieri che trasformano la mente)
- 📌 Cosa significa (concretamente, nella vita quotidiana) **samsara**, e in che modo è collegato al **quarto** pensiero che trasforma la mente
- 📌 Cos'è la Meditazione, cosa significa meditare e perché è importante meditare
- 📌 Un approccio chiaro e completo alla Realizzazione (personale e spirituale) che **funziona** senza il bisogno di aderire a particolari "filosofie" o "religioni"
- 📌 Come integrare **veramente** il sentiero spirituale nell'effettivo stile di vita dei nostri tempi e dei nostri

luoghi: senza tensioni, "atriti", artificiosità o frivolezze "esotiche"

- 📌 Come utilizzare **studio e meditazione combinati** per il nostro sviluppo personale e spirituale
- 📌 Come svelare e lasciare emergere lo "stato naturale della mente", la più grande ricchezza che ciascuno possiede, a prescindere dalle convinzioni "spirituali";
- 📌 Un'introduzione al sistema della **Meditazione Guidata** e una chiara istruzione, passo dopo passo, per metterla in pratica.

**Occorre portare: normali abiti comodi, cuscino, materassino, sono già invece disponibili sedie. Inoltre cibo per il pranzo (si mangerà insieme durante la cerimonia detta Offerta dello Tsog).**

*Svolgimento:*

**Domenica 10 Maggio 2009  
dalle 10,00 alle 18,00**

*Il costo dell'incontro è di € 20,00*

**Alla Fiera in Via Ticino  
Abbiategrasso – Mi**

Al momento dell'iscrizione verranno date indicazioni stradali precise inviando mappa di Abbiategrasso e tragitto in auto e in treno

**TELEFONA per INFO e per ISCRIVERTI:  
349 3700565 (Silvana)- 02 9465481 (Roberto)**

E-mail: [silvanayoga@libero.it](mailto:silvanayoga@libero.it)