



## 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

393 6171968 (Aba) - 348 0140427 (Antonio)

E-mail: [allaluce@gmail.com](mailto:allaluce@gmail.com)

# I QUATTRO PENSIERI CHE TRASFORMANO LA MENTE



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

**Domenica 29 Novembre 2009**

**dalle 15.00 alle 18.30**

presso CENTRO CA' VECCHIA

VIA MARANINA 9

SASSO MARCONI (BO)

Organizzato da: ASDC "CUORE DI LUCE"

# ***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 e tappetino per sedersi.**  
**\*\*\* Per chi lo desidera, sono disponibili sedie \*\*\***

*Svolgimento:*

**Domenica 29 Novembre 2009**  
**Ore 12:30 pranzo presso il ristorante del Centro Ca' Vecchia (facoltativo; obbligatoria la prenotazione e comunicazione agli organizzatori).**  
**Dalle 15.00 alle 18.30: svolgimento seminario**  
*Il costo dell'incontro è di € 20,00*

**TELEFONA per INFO e per ISCRIVERTI:**  
**393 6171968 (Aba)- 348 0140427 (Antonio)**  
*E-mail: [allaluce@gmail.com](mailto:allaluce@gmail.com)*

**Come arrivare :**

**<http://www.cavecchia.it/comearrivare.html>**