



**CHE TUTTI GLI ESSERI SIANO FELICI, IN PACE, SERENI, CHE NON ABBIANO PROBLEMI O DIFFICOLTA' E CHE POSSANO RAGGIUNGERE IL SUCCESSO SPIRITUALE**

**24 - 26 Giugno 2016**

**Ritiro di Meditazione**

**condotto da**

**Rev. Unapana**

**Pemananda**

### **DOVE:**

Foresteria del Monastero di  
Santa Maria a Ripa, Via Porta  
di Borgo 34 A , Montecatini  
Alto, Pistoia

### **Orari:**

Inizio Venerdì 24 Giugno  
ore 16 - Fine Domenica  
26 Giugno ore 12,00

### **Costi:**

La quota è 125€ comprensivi  
di due pernottamenti, 6 pasti  
e il pranzo della domenica.  
L'offerta a Bhante Unapana  
Pemananda è libera e non  
compresa nella quota.

### **Iscrizioni e Info:**

Tel. 327 1779456

[meditazionetheravada@gmail.com](mailto:meditazionetheravada@gmail.com)

**24—26 Giugno 2016**

**UNAPANA PEMANANDA**



**Ritiro di Meditazione**

Foresteria del Monastero di Santa Maria a Ripa, Via Porta  
di Borgo 34 A , Montecatini Alto, Pistoia *Iscrizioni e Info:*  
Tel. 327 1779456 [meditazionetheravada@gmail.com](mailto:meditazionetheravada@gmail.com)

**30 Giugno 2016**  
**Incontro con Marco**  
**Meini**  
**Le 5 Leggi Biologiche**  
**del dr. Hamer**

**DOVE:**

**Foresteria del Monastero**  
**di Santa Maria a Ripa, Via**  
**Porta di Borgo 34 A ,**  
**Montecatini Alto, Pistoia**

**Orario:**  
**18.00 - 23,00**

**Costi:**  
**20€ a persona per**  
**corso + 10€ per cena**  
**(facoltativa)**

**Iscrizioni e Info:**

**Tel. 349/5079251 — 327**  
**1779456**  
**meini.marco@email.it -**  
**meditazionetheravada@g**  
**mail.com**

**30 giugno dalle ore 18 alle ore 23**

**MARCO MEINI**



*Anima Corpo*  
*Mente Salute*

**LE 5 LEGGI**  
**BIOLOGICHE**  
**del**  
**dr. HAMER**

**Foresteria del Monastero di Santa Maria a Ripa, Via Porta**  
**di Borgo 34 A , Montecatini Alto, Pistoia**  
**Iscrizioni e Info: Tel. 349/5079251 — 327 1779456**  
**meini.marco@email.it -**  
**meditazionetheravada@gmail.com**

**Mi sono interessato alle scoperte del dott. Hamer nel 2006. L'anno successivo ho iniziato la formazione come Consulente delle 5 leggi biologiche. Dal 2009 lavoro con le persone nel mio studio a Calenzano e ho potuto verificare il valore delle scoperte fatte dal Dr. Hamer.**

**Grazie all'esperienza che ho maturato in questi anni, considero le cinque leggi biologiche uno strumento di comprensione profonda di sé e una grande opportunità di crescita personale per chiunque ne colga l'essenza.**

**Nel colloquio utilizzo svariati strumenti di cui ho fatto esperienza durante la mia formazione personale per ciò che concerne il lavoro sul trauma, intervento strategico e altre tecniche che ho appreso e integrato nel tempo.**



La non rivalsa  
è la caratteristica di  
un grande essere.

Egli non origina  
rabbia.

Se viene aggredito,  
non fa parte della sua  
natura reagire.

La libertà dalla  
sofferenza è pari  
alla libertà  
dall'intenzione  
di causare dolore.

Non c'è vera grandezza  
se non c'è dominio  
sulla rabbia.

*Dhammapada*

La biologia e quindi i sintomi che manifestiamo nel nostro corpo ci raccontano della nostra parte più vera e da noi meno conosciuta e riconosciuta e il mio obiettivo durante la consulenza è permettere a queste parti della persona di essere illuminate e viste.

La spinta che otteniamo quando ci permettiamo questo genere di

Anima Corpo Mente Salute

## LE 5 LEGGI BIOLOGICHE DEL DR. HAMER

### Le Cicatrici delle Battaglie non combattute

Il nostro corpo porta le cicatrici  
delle battaglie che, nel corso della nostra vita,  
non abbiamo combattuto.

Per combattere una battaglia è necessario sentire di avere l'età, le armi e la conoscenza sufficienti per sostenerla. Se siamo abituati a non ascoltare i bisogni del nostro sistema nella sua complessità e non facciamo i relativi movimenti nella nostra vita, rimanderemo continuamente le nostre decisioni e quindi le nostre battaglie. Nel frattempo, i processi biologici necessari ad affrontare il combattimento si saranno attivati e continueranno ad essere attivi finché non ne usufruiremo. Nella maggior parte dei casi, i nostri sintomi sono la naturale conseguenza delle continue riattivazioni dei programmi biologici speciali della natura, dovute al fatto che non ci siamo ascoltati e che non abbiamo scelto responsabilmente la strada più adatta a noi.

Se hai un disagio FISICO ED emotivo che ti accompagna da tempo e hai il desiderio di rileggerlo alla luce delle 5 leggi biologiche "portalo" con te all'incontro.

Per info [www.cinqueleggibiologiche.it](http://www.cinqueleggibiologiche.it)

#### Informazioni

Il corso è a cura di MARCO MEINI Consulente 5LB.

#### Luogo:

Foresteria del Monastero di Santa Maria a Ripa, Via Porta di Borgo 34 A  
Montecatini Alto, Pistoia

#### Iscrizioni e Info

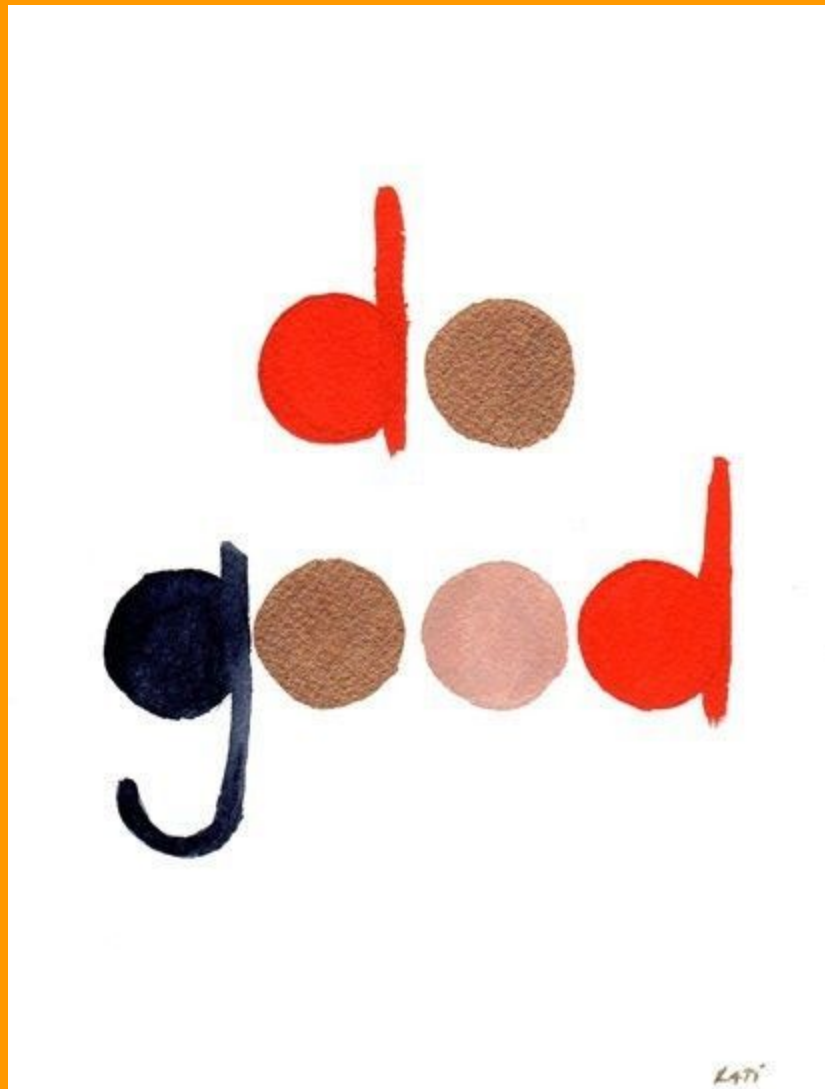
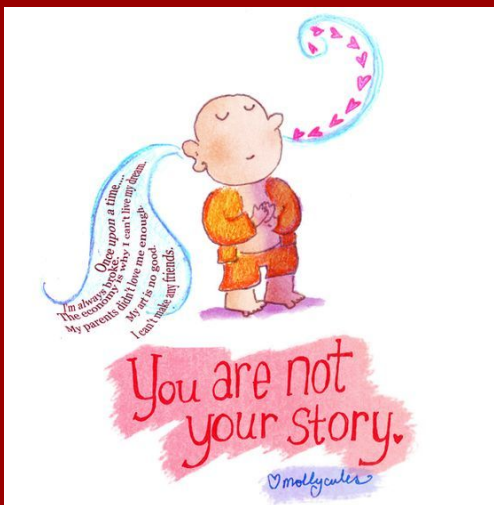
Tel. 349/5079251 — 327 1779456  
[meini.marco@email.it](mailto:meini.marco@email.it) - [meditazionetheravada@gmail.com](mailto:meditazionetheravada@gmail.com)  
30 giugno Orario: 18.00 - 23,00  
Euro 20 a persona per corso + euro 10 per buffet (facoltativo)  
E' gradita un'offerta a favore delle Suore Benedettine del Monastero di Santa Maria a Ripa

integrazione è estremamente vitale ed è anche la mia esperienza personale di vita che condivido con chi si rivolge a me in studio.



*Neither fire nor wind,  
birth nor death  
can erase  
our good deeds.*

Né il fuoco né il vento, né la nascita né la morte possono cancellare le nostre buone azioni



Che bisogno c'è di un pozzo  
se l'acqua è ovunque?  
Avendo estirpato la brama  
alla radice,  
Di che cosa si va alla ricerca?  
Udāna - Udapana Sutta - 7.9. Il pozzo

16 - 17 Luglio 2016

Incontro con  
Alessandra Urso  
**DISEGNARE UN BUDDHA**

**DOVE:**

Foresteria del Monastero di  
Santa Maria a Ripa, Via Porta  
di Borgo 34 A , Montecatini  
Alto, Pistoia

**Orari:**

2 incontri giornalieri (una  
sessione mattutina di due ore,  
10,30-12,30 e una pomeridiana  
di quattro ore, 15,30 - 19,30).  
All'inizio e alla fine di ogni  
sessione è prevista una  
seduta di meditazione.

**Costi:**

La quota vitto/alloggio (due  
notti, 6 pasti + corso) è 125€. Il  
costo del corso soltanto è  
55€. E' possibile partecipare  
soltanto al corso al costo di  
55€. senza pranzi o 85€ con  
pranzi (2).

**Iscrizioni e Info:**

Tel. 327 1779456  
meditazionetheravada@gmail.  
com



16—17 luglio 2016

**Disegnare un Buddha**

insegnante

**Alessandra Urso**



Foresteria del Monastero di Santa Maria a Ripa, Via  
Porta di Borgo 34 A , Montecatini Alto, Pistoia  
Iscrizioni e Info: tel. 327 1779456  
meditazionetheravada@gmail.com

Questo corso si rivolge a chi desidera realizzare immagini sacre e praticare un'attività di purificazione. Facendo riferimento alle tradizionali Thangkas (dipinti sacri delle divinità) si riprodurrà un'immagine di Buddha seguendo le proporzioni e lo schema cromatico del canone tibetano. Non è necessaria alcuna competenza artistica, né alcuna conoscenza specifica del Buddhismo.

*Programma del corso*

- Creazione dei righelli (stecche graduate) dal disegno base con le proporzioni canoniche Tibetane, Squadratura del cartone da disegnare, Struttura di base del disegno: asse centrale, riporto delle misure principali, uso delle squadrette per la definizione delle righe orizzontali,



Il Dhamma è la migliore conoscenza  
per ogni persona  
In questa vita e nella prossima  
Dīgha Nikāya  
Aggañña Sutta

Individuazione del centro delle Auree, e disegno dei cerchi con il compasso, Incroci di individuazione delle varie parti del corpo, Schizzi di prova del disegno delle varie parti, su fogli separati, Incroci di individuazione del Trono dei Lotti, Studio dei colori da una stampa originale e sintesi dei colori principali, Stesura dei colori base in forma diluita (leggera), Definizione dei chiaroscuri, Definizione delle aree con colori coprenti, Definizione dei contorni, Definizione dei particolari, Definizione del tipo di fondo.

### *I Materiali*

- Cartone rigido per illustrazione cm 50x70 (è carta per dipingere finissima incollata su un cartone dello spessore di circa 5 mm: la superficie da dipingere deve essere bianca, molto liscia e assorbire bene l'acqua, vale a dire assolutamente non lucida). Preferisco far lavorare sul cartone da illustrazione perché non si rovina e è più semplice da usare per chi incomincia, rende come un quadro e si può incorniciare, matite con mina: B, 2B e 4B, stecche e squadrette da disegno tecnico, compasso, temperamatite, gomma pane (morbida) e gomma normale, pennelli di diverse dimensioni: dal più sottile che trovate (diametro 0), ad un pennello del diametro di un dito per dipingere i diversi particolari. Ogni studente dovrebbe averne almeno quattro di diverse dimensioni comprese tra queste che vi ho detto, colori a tempera: bianco, nero, blu, giallo, rosso, verde, blu di Prussia, verde oliva, verde smeraldo, oca, rosso magenta, arancio, rosso bordeaux, oro, una stampa a testa del disegno del Buddha della Medicina con le misure canoniche, in formato cm 40x60, un pezzo di cartone per costruirsi i righelli 40x60 e forbici o taglierino per tagliarlo.

### *Gli Orari*

Il corso prevede 2 incontri giornalieri (una sessione mattutina di due ore, 10,30-12,30 e una pomeridiana di quattro ore, 15,30 - 19,30). All'inizio ed alla fine di ogni sessione è prevista una seduta di meditazione.

### *Costi*

Il costo totale per vitto e alloggio per due notti e 6 pasti più il corso è 125 euro. E' possibile partecipare soltanto al corso al costo di 55 euro.

PER INFO E ISCRIZIONI: 327  
1779456—meditazionetheravada@gmail.com

22 - 24 Luglio 2016  
Ritiro di Meditazione  
con Bhante  
Kusalananda

**DOVE:**

Foresteria del Monastero di  
Santa Maria a Ripa, Via Porta di  
Borgo 34 A , Montecatini Alto,  
Pistoia

**Orari:**

Inizio Venerdì 22 Luglio ore  
18 - Fine Domenica 24  
Luglio ore 12,00

**Costi:**

La quota è 125€ comprensivi di  
due pernottamenti, 6 pasti e il  
pranzo della domenica. L'offerta  
a Bhante Kusalananda è libera e  
non compresa nella quota  
vitto/alloggio.

**Iscrizioni e Info:**

Tel. 327 1779456  
meditazionetheravada@gm  
ail.com



22—24 Luglio 2016

**BHANTE KUSALANANDA**

Ritiro di Meditazione

Argomento del ritiro:

**Verità relativa e Verità assoluta**

Foresteria del Monastero di Santa Maria a Ripa, Via Porta  
di Borgo 34 A , Montecatini Alto, Pistoia—*Iscrizioni e Info:*  
tel. 327 1779456 meditazionetheravada@gmail.com

Kusalananda, al secolo Alberto Alcozer, nasce a Genova, in Italia nel 1964. Dopo un percorso spirituale di preparazione passato al tempio Musang am di Lerici sotto la guida del Maestro Tae Hye sunim in qualità di upasaka, decide di "lasciare casa" prendendo i precetti da anagarika.

A seguire un ritiro di sei mesi in Birmania presso il centro Shwee Oo Min, con il Maestro di meditazione vipassana Ashin-Tejaniya dove viene ordinato Bikkhu, nella tradizione Theravada birmana.

Risiede attualmente al Tempio Musang am di Lerici presso la Comunità Bodhidharma, ed ha contatti con realtà associative legate al mondo del volontariato, come l'Associazione Karuna onlus di Genova, di cui è segretario. E' da anni in contatto collaborativo con il Tempio srilankese Sambudu di Genova di cui è sostenitore.

9 - 11 Settembre 2016

Ritiro di Meditazione  
con Gabriele Piana

**DOVE:**

Foresteria del Monastero di  
Santa Maria a Ripa, Via Porta di  
Borgo 34 A , Montecatini Alto,  
Pistoia

**Orari:**

Inizio Venerdì 9 Settembre ore  
18 - Fine Domenica 11  
Settembre ore 12,00

**Costi:**

La quota è 125€ comprensivi di  
due pernottamenti, 6 pasti e il  
pranzo della domenica. L'offerta  
a Gabriele Piana è libera e non  
compresa nella quota  
vitto/alloggio.

**Iscrizioni e Info:**

Tel. 327 1779456  
meditazionetheravada@gmail.com



9—11 Settembre 2016

**Gabriele Piana**



**Ritiro di Meditazione**

Argomento del ritiro:

***Amore e Natura della mente***

Foresteria del Monastero di Santa Maria a Ripa, Via Porta di  
Borgo 34 A , Montecatini Alto, Pistoia  
Iscrizioni e Info: tel. 327 1779456  
meditazionetheravada@gmail.com

Gabriele Piana si è laureato in Filosofia presso l'Università Cattolica di Milano. Dopo la laurea, ha svolto attività di traduzione e ha conseguito un dottorato di ricerca in filosofia. In seguito ha insegnato al liceo e ha insegnato all'università di Palermo (Scienze della formazione) come ricercatore di filosofia morale, scrivendo diversi articoli e alcuni libri e collaborando con le riviste Aut Aut e Millepiani. Nel 2005 grazie alla gentilezza di alcuni suoi maestri ha preso rifugio nel Dharma. Ha quindi portato a termine il Masters Program residenziale in studi buddhisti 2008-2013 presso l'Istituto Lama Tzong Khapa. Nel 2011, dopo tre anni di



benefico training monastico, è ritornato allo stato di praticante laico, continuando a insegnare teoria e meditazione buddhista. Attualmente insegna per il Masters Program online 2015-2021 e per il Basic Program online 2015-2017 presso l'Istituto Lama Tzong khapa. E' insegnante registrato dell'FPMT.

Pubblicazioni: *Le scene della scrittura nell'opera di Jacques Derrida* (Mimesis 2001); *Conoscenza e riconoscimento del corpo* (Mimesis 2005); "Malattia e guarigione", in *Cirpit Review*, n. 3 -2012; "La teoria buddhista della mente tra questioni epistemologiche e filosofia", in AA.VV., *Neuroscienze e spiritualità* (Astrolabio 2014).



7 - 9 Ottobre 2016  
Ritiro di Meditazione  
con Mario Thanavaro

**DOVE:**

Foresteria del Monastero di  
Santa Maria a Ripa, Via Porta di  
Borgo 34 A , Montecatini Alto,  
Pistoia

**Orari:**

Inizio Venerdì 7 Ottobre ore 18 -  
Fine Domenica 9 Ottobre ore  
12,00

**Costi:**

La quota è 125€ comprensivi di  
due pernottamenti, 6 pasti e il  
pranzo della domenica. L'offerta  
a Mario Thanavaro è libera e non  
compresa nella quota  
vitto/alloggio.

**Iscrizioni e Info:**

Tel. 327 1779456  
meditazionetheravada@gmail.co  
m



7—9 ottobre 2016

Ritiro di Meditazione condotto da

**Mario Thanavaro**



Monastero Santa Maria a Ripa, Montecatini Alto,  
Pistoia—Per Info e prenotazioni 327 1779456—  
meditazione theravada@gmail.com

L'asceta Gotama si astiene dal danneggiare semi e raccolti. Egli mangia una volta al giorno e non di sera, si astiene dal mangiare in momenti inopportuni. Evita di guardare danze, canti, musica e spettacoli. Si astiene dall'usare ghirlande, profumi, cosmetici, ornamenti e adornamenti. Evita di usare letti alti o lussuosi. Evita di accettare oro e argento. Evita di accettare grano crudo o carne cruda, non frequenta donne e fanciulle, schiavi e schiave, pecore e capre, galli e maiali, elefanti, bestiame, cavalli e giumente, campi e piccoli terreni,



**Una delle camere della Foresteria**



**Corridoio del chiostro superiore, generalmente utilizzato per la meditazione camminata**



**Chiostro della Foresteria**

si astiene da incarichi,  
dal comprare e  
vendere,  
dall'ingannare con falsi  
pesi e misure, dal  
corrompere, da falsità  
e da ipocrisie, dal  
ferire, uccidere,  
imprigionare, dal  
rubare e dal prendere  
cibo con la forza. Per  
questi motivi i mondani  
lodano il Tathagata.

*Dīgha Nikāya*  
*Brahmajala Sutta*

<http://www.canonepali.net/dhamma/Dhammacakkapavattanasutta.htm>

<http://www.canonepali.net/dhamma/lavare-i-piatti-per-lavare-i-piatti.htm>

<https://suttacentral.net/>

<https://www.facebook.com/meditazionepistoiacity/>

---

## Incontri settimanali di Meditazione Theravada

---

Tutti i lunedì ore 18 - 19 meditazione via  
skype.

---

Incontri di meditazione settimanali presso  
Foresteria Monastero Santa Maria a Ripa.  
per info 327 1779456

---

Che tutti gli esseri siano felici, in pace, sereni!!!