



La natura della mente. Saggezza, compassione ed emozioni disturbanti.

Primo di una serie di tre incontri sul modo di gestire le difficoltà della vita quotidiana e trovare serenità e gioia interiori, usando gli strumenti della saggezza buddhista. Il primo incontro riguarderà la natura della mente e l'addestramento mentale per contrastare le emozioni disturbanti. Il secondo si soffermerà sulle modalità con cui sviluppare una mente altruistica e compassionevole, potenziando il coraggio e la serenità interiori. Il terzo approfondirà il tema della vacuità, già introdotto negli incontri precedenti, ponendolo in relazione con le suggestioni del film *Matrix* e con gli studi sulla percezione.



Gabriele Piana. Ha insegnato filosofia al liceo e all'università come ricercatore di filosofia morale presso la facoltà di Scienze della formazione. Nel 2005 ha incontrato, grazie alla gentilezza di alcuni suoi maestri (Ghesce Ciampa Ghiatso, Dagri Rimpoce, Ghesce Tenzin Tenphel), gli insegnamenti di Dharma. Nel 2011, dopo tre anni e tre mesi di benefico training monastico, ha deciso di ritornare allo stato di praticante laico, continuando a insegnare testi di filosofia e psicologia buddhista e meditazione. Attualmente ha l'incarico di insegnante per il corso Basic Program on line 2010/2014 presso l'Istituto Lama Tsong Khapa.

Fauglia

Domenica 27 gennaio 2013 - ore 9,30/18

Programma:

- 9,30 Inizio Insegnamenti / Meditazioni (spiegazioni, domande e risposte). Portare un proprio cuscino e coperta.
- 12,30/14,30 Pranzo comunitario. Portiamo tutti qualcosa da condividere. (15 min. di meditazione consapevole sul cibo).
- 14,30/18 Insegnamenti/Meditazioni.
Breve pausa tè.

Quota di partecipazione: € 10

Sede: via Botra n°2 Fauglia (PI) adiacente al Ristorante

“La Fattoria di Davide” tra Collesalvetti e Fauglia.

Informazioni ed iscrizioni tel. a: Alessandro M. 320 6062889
Alessandro V. 339 3353684
Fatima F. 338 1016086