



## 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:**

348.2484271 (Cinzia) - 338.2869592 (Gianmario)

E-mail: [MeditazioneGuidata@fem.it](mailto:MeditazioneGuidata@fem.it)

# COGLIERE L'ESSENZA DELLA MEDITAZIONE IN CINQUE SEMPLICI PASSI



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

**Sabato 9 Maggio 2009 dalle 15.00 alle 18.00**  
presso PALESTRA SEVEN CLUB – VIA OLIMPIA  
ALME' – (BERGAMO)

Organizzato da ASSOCIAZIONE DAWA

vai su [www.associazionedawa.it](http://www.associazionedawa.it) per le indicazioni stradali

# ***COGLIERE L'ESSENZA DELLA MEDITAZIONE IN CINQUE SEMPLICI PASSI***

In questa pomeriggio, avremo la possibilità di scoprire insieme:

- Una semplice ma profonda **pratica di Meditazione**, e la ragione per cui è una delle più efficaci che esista;
- Cos'è la Meditazione, cosa significa meditare e perché è importante meditare;
- I **Benefici** della Meditazione;
- Una chiarissima spiegazione **in cinque fasi** che "illumina" sia il principiante assoluto, sia il meditante con esperienza pluriennale;
- Come trasformare la confusione su tutto ciò che abbiamo letto o sentito dire sulla meditazione, in **chiarezza** derivante dall'esperienza diretta;
- 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, "attriti", artificialità o frivolezze "esotiche";

- L'errore più grande in cui ricade la maggior parte dei meditanti, compresi quelli più esperti, che può vanificare la pratica di Meditazione;
- Come poter gustare l'essenza di una **Tradizione Autentica** senza essere respinti dal suo "guscio esotico";
- Il segreto gelosamente custodito della "visione pura";
- 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:*

**sabato 9 Maggio 2009 dalle 15.00 alle 18.00**

*Entrata ad Offerta Libera*

**Posti limitati - gradita la prenotazione**

**TELEFONA per INFO e per ISCRIVERTI:**


**348.2484271 (Cinzia) - 338.2869592 (Gianmario)**



E-mail: [MeditazioneGuidata@fem.it](mailto:MeditazioneGuidata@fem.it)


*organizzato da ASSOCIAZIONE DAWA*

vai su [www.associazionedawa.it](http://www.associazionedawa.it) per le indicazioni stradali



 Via Autostrada, Bergamo BG

1. Procedi in direzione <b>sud</b> su <b>Via Autostrada</b>	0,6 km 0,6 km (totale)
2. Alla rotonda, prendi l'uscita <b>5a</b> allo svincolo <b>Circonvallazione Paltriniano</b> per <b>SP35/Bergamo/SS470</b> Circa 2 min	0,8 km 1,3 km (totale)
3. Entra in <b>Circonvallazione Paltriniano</b>	0,6 km 2,0 km (totale)
4. Alla rotonda, prendi l'uscita <b>2a</b> per <b>Circonvallazione Mugazzone</b> Circa 1 min	1,1 km 3,0 km (totale)
5. Prosegui su <b>Viadotto di Boccaleone</b>	0,3 km 3,4 km (totale)
6. Prosegui dritto per rimanere su <b>Viadotto di Boccaleone</b>	0,6 km 3,9 km (totale)
 7. Svolta leggermente a <b>sinistra</b> in <b>Circonvallazione delle Valli</b>	0,8 km 4,7 km (totale)
8. Prosegui su <b>Circonvallazione Plorzano</b> Circa 1 min	1,5 km 6,2 km (totale)
9. Prosegui su <b>Circonvallazione Fabriciano</b> Circa 2 min	2,2 km 8,4 km (totale)
10. Prosegui su <b>Via Pontesecco</b>	0,2 km 8,6 km (totale)
11. Prosegui su <b>Via Ramera/SS470</b> Continua a seguire la Via Ramera Circa 1 min	1,1 km 9,7 km (totale)
12. Prosegui su <b>Via Petos</b>	0,5 km 10,2 km (totale)
13. Prosegui su <b>Via Guglielmo Marconi/SS470</b> Continua a seguire la SS470 Circa 2 min	1,7 km 11,9 km (totale)
 14. Svolta a <b>sinistra</b> in <b>Via Olimpia</b> Circa 1 min	0,5 km 12,4 km (totale)

 Via Olimpia, 24011 Almè BG

Queste indicazioni stradali servono solo per pianificare il viaggio. Le condizioni stradali potrebbero differire dai risultati delle mappe a causa di costruzioni in corso, traffico, meteo o altri eventi. Pianifica il tuo percorso considerando questi fattori. Rispetta la segnaletica stradale.

Map data ©2009 Tele Atlas