

| <i>Dove</i>                                       | <i>Quando</i>  | <i>Orari</i>   | <i>Cosa</i>   | <i>Info</i>  |
|---|--|--|---|--|
| ROMA Via Clementina 7                             | il secondo e il quarto lunedì del mese                       | dalle 18.00 alle 19.30   | Gli incontri prevedono l'alternanza di riflessioni e dialogo, oltre ad uno spazio di meditazione seduta e camminata secondo le indicazioni della Tradizione Zen Rinzai praticata nella Scuola di Scaramuccia. Aperto a tutti. Con Gianfranco Keiko Lustrissimi    | <a href="mailto:roma@maitreya.it">roma@maitreya.it</a>       |
|   | ogni martedì ( <i>attualmente SOSPESO</i> )                  | dalle 19.00 alle 20.30   | Durante gli incontri verranno illustrate e praticate le meditazioni di samatha e vipassana secondo le istruzioni trasmesse dalla tradizione Mahamudra, secondo la tradizione tibetana Kagyupa. Con Lama Lodreu  | <a href="mailto:roma@maitreya.it">roma@maitreya.it</a>       |
|   | ogni mercoledì   | dalle 18.00 alle 20.00   | Meditazione condivisa secondo gli insegnamenti di bhikkhu Anālayo, e lettura di un testo di Dharma. Programma: 18,00/19,00 meditazione guidata; 19,00/19,30 lettura di un testo di Dharma; 19,30/20,00 meditazione silenziosa. Aperto a tutti. Con Giorgio Raspa  | <a href="mailto:roma@maitreya.it">roma@maitreya.it</a>       |
|   | ogni giovedì ( <i>attualmente soltanto ONLINE via Zoom</i> ) | dalle 18.30 alle 20.00   | Momenti di pratica si alterneranno con riflessioni sugli Insegnamenti del Buddha e dialogo per un Dharma da vivere nel presente, per una tradizione che non cessa di essere di farci vedere aldilà dell'apparenza. Aperto a tutti. Con Maria Angela Falà          | <a href="mailto:roma@maitreya.it">roma@maitreya.it</a>       |
| MILANO Via Cenisio 5                              | ogni lunedì  | 19.00-20.30, solo in presenza;<br>21.00-22.30 sia in presenza che online | Libero Corso serale dedicato a tutti i praticanti, principianti ed esperti che vogliono unirsi al Sangha e praticare meditazione in gruppo e conoscere ed approfondire il Buddha Dharma. Prenotazioni: <a href="mailto:maitreya.milano.it">maitreya.milano.it</a> | <a href="mailto:milano@maitreya.it">milano@maitreya.it</a>   |
| LIVORNO presso "La Porta d'Oro", in Via Goito 51c | ogni mercoledì   | dalle 19.00 alle 20.30   | Libero corso di meditazione vipassana. Aperto a tutti   | <a href="mailto:livorno@maitreya.it">livorno@maitreya.it</a> |