



MANDALA SAMTEN LING
MONASTERO DI GRAGLIA SANTUARIO (BIELLA)
PROGRAMMA APRILE-AGOSTO 2010

TESORI DEL SACRO DHARMA
 IL CENTRO STUDI TIBETANI MANDALA PRESENTA

Sua Eminenza Dagpo Ghenga Rinpoce

PER LA PRIMA VOLTA IN ITALIA

Domenica 25 aprile 2010

al Monastero Samten Ling di Graglia Santuario (Biella).

“Insegnamenti e iniziazione di Mahakala”

Mahakala, ‘il Grande Nero’, è uno dei principali Dharmapala, ovvero divinità irate protettrici degli insegnamenti del Buddha e dei suoi seguaci. Nella tradizione drikung kagyü, è principalmente praticato nell’emanazione a quattro braccia. Costituisce una rappresentazione della saggezza e della compassione dei Buddha, ma appare in forma intensamente irata per domare la mente degli esseri senzienti, afflitta da emozioni negative, e consentir loro di superare ogni ostacolo.

Il ven. Dagpo (Gampo) Chenga è l’VIII reincarnazione dell’allievo prediletto di Gampopa (1079-1153, epigono di Milarepa e fondatore del ramo dagpo dell’ordine kagyü). È nato nel 1968, nel villaggio sotto il monastero Drikung Thil (principale sede della tradizione drikung kagyü). Ha ricevuto istruzioni da eminenti maestri, ha studiato presso il Drikung Buddhist College e il Tibetan College di Lhasa, ha frequentato il Medical and Astrological College ed è ritenuto uno dei lama più eruditi della tradizione drikung kagyü. Già in giovane età, ha iniziato a scrivere saggi sotto il nome di Rase Konchog Gyatso. Gli scritti del ven. Dagpo Chenga sono come le sue istruzioni orali, ovvero semplici, chiari e precisi, contraddistinti da profonde intuizioni e da una notevole erudizione.

Domenica 25 aprile 2010, ore 10 - 17 con pausa pranzo. È prevista una quota di partecipazione.

Per iscrizioni tel. N° 015 44225 oppure tel. 340-0852285 (ore 10-13 dal lunedì al venerdì)

Calendario degli insegnamenti del ven. Dagpo Ghenga Rinpoce:

Martedì 20 aprile 2010, ore 20.30 Insegnamenti sul tema: “Il Gongchig, l’essenza dell’intera pratica”.

Presso il Centro studi tibetani Mandala Deua Ling, in via Roma 288c, a Merano (Bolzano).

È prevista una quota di partecipazione, ed è richiesta la prenotazione tel. 339/6510760

Giovedì 22 aprile 2010, ore 20.30 Insegnamenti sul tema: “La preghiera alle Sette Tare”.

Presso il Centro studi tibetani Mandala, via Martinetti 7, Milano.

È prevista una quota di partecipazione, ed è richiesta la prenotazione tel. 340/0852285 (ore 10-13 dal lunedì al venerdì).

BARDO E MEDITAZIONE

Seminari monografici tenuti dal

Ven Lama Paljin Tulku Rinpoce

La morte non è un evento misterioso ma è parte di un processo al cui centro c’è una coscienza che si trasferisce da una esistenza all’altra.

La possibilità che tale coscienza approdi ad una vita più fortunata o meno felice dipende dalla qualità delle azioni di corpo, parola e mente compiute nella vita attuale. Tali azioni lasciano un segno sulla coscienza e divengono fattori karmici, definiti *tendenze*, che la coscienza registra e porta con sé nelle vite future.

È comunque possibile purificare la coscienza con un comportamento positivo e tramite diversi percorsi meditativi atti a condurla verso uno stato di chiara luce con il quale si fonderà per non tornare più nel ciclo delle rinascite.

Tra le innumerevoli tecniche di purificazione, che vanno dalla recitazione di mantra agli esercizi yogici, fino ad arrivare ad elaborate pratiche iniziatiche legate a complesse visualizzazioni, figura anche il trasferimento di coscienza. Nel buddhismo tibetano si ritiene infatti possibile intervenire sulla coscienza non soltanto sul piano della purificazione ma addirittura indirizzandone il flusso e la destinazione al momento della morte. Il seminario “Bardo e Meditazione” si svilupperà nell’arco di una domenica al mese dalle 10,00 alle 16,30. La struttura del corso prevede un insegnamento teorico ed esercizi di meditazione finalizzati a supportare dal punto di vista tecnico gli argomenti delle lezioni. Ogni giornata sarà incentrata su un argomento monografico ed è aperta a tutti. Per iscrizioni telefonare n° 015 442251 oppure tel. 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì.

APRILE	MAGGIO	GIUGNO
Domenica	Domenica	Domenica
11	16	27
<i>Ore</i>	<i>Ore</i>	<i>Ore</i>
10/12.30 14/16,30	10/12.30 14/16,30	10/12.30 14 /16,30

ATTIVITÀ	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
<p align="center">LE ENERGIE SOTTILI DEI CHAKRA</p> <p>I chakra sono centri di energia sottile situati nel corpo umano. Essi sono i gangli di una rete fittissima che conta migliaia di punti energetici distribuiti in corrispondenza di tutti i nuclei vitali che costituiscono la struttura del nostro fisico. In sanscrito chakra vuol dire "ruota". Secondo la tradizione orientale questi centri vibrazionali hanno infatti la forma di un vortice che riceve l'energia dall'esterno e la trasmette all'organismo. La conoscenza di questi centri di energia è antica e si ritrova in tutti i popoli. I chakra più importanti sono sette ma in alcune tradizioni, come nella medicina tibetana, se ne considerano solo cinque. Le vibrazioni di queste ruote invisibili sono anche correlate alle vibrazioni dei suoni e dei colori la cui influenza sul mondo della materia è ben nota. Le condizioni di equilibrio del nostro corpo e della nostra mente dipendono dall'armonioso funzionamento dei chakra sui quali è possibile agire col supporto di posture, mantra, meditazioni od altri strumenti di riattivazione che si trovano in natura, come le erbe e le pietre. Nel corso dei nostri incontri esamineremo le caratteristiche di ciascuno dei sette chakra principali con particolare riferimento alla loro interrelazione con le nostre energie fisiche e psichiche. <i>Il corso si svolgerà un lunedì al mese dalle ore 20,30 alle 22. Per iscrizioni telefonare n° 015 442251 oppure tel. 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì.</i></p>	<p>Lunedì 12 <i>Ore</i> 20,30/22</p>	<p>Lunedì 17 <i>Ore</i> 20,30/22</p>	<p>Lunedì 28 <i>Ore</i> 20,30/22</p>
<p>SEMINARI BASE DI MEDITAZIONE condotti da Marina Canova <i>Ingresso ad offerta. Ore 14,30-17,30</i> La meditazione è la pratica che serve per calmare la mente e muovere le nostre energie in modo più armonico. Una serie di seminari base di meditazione, aperti a tutti, cui è possibile partecipare anche in modo non continuativo: in ognuno di essi, con diversi esercizi e sotto la guida di un'insegnante esperta, si apprenderanno postura, respirazioni e meditazioni di base per imparare a rilassarci, concentrarci ed interrompere il flusso dei pensieri che spesso ci assillano. Anche a casa, da soli, sarà poi possibile praticare questi semplici esercizi e, essendo più stabili, sentirci più rilassati, ampliare e migliorare la consapevolezza ed il benessere psicofisico. <i>E' necessaria l'iscrizione in segreteria per ogni singolo incontro. Telefonare al n° 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì.</i></p>	<p>Domenica 18 <i>Ore</i> 14,30/17,30</p>	<p>Domenica 23 <i>Ore</i> 14,30/17,30</p>	<p>Domenica 20 <i>Ore</i> 14, 30/17,30</p>
<p>CELEBRAZIONE DEL VESAK: Nel 2010 ricorre il venticinquesimo anno di fondazione dell'UBI. Convenzionalmente, le celebrazioni del Vesak si svolgono durante l'ultimo fine-settimana di maggio e prevedono, oltre alle cerimonie religiose, dei momenti di incontro e confronti con esponenti di altre culture e religioni su temi di attualità sociale. Poiché il Vesak nazionale quest'anno verrà celebrato a Milano, i Centri Mandala di Milano e Mandala Samten Ling di Graglia (Bi) non festeggeranno con una propria manifestazione come di consueto, ma aderiranno all'iniziativa promossa dall'Unione Buddhista Italiana. Il programma sarà pubblicato al più presto sul sito UBI e del Centro Mandala.</p>			
<p align="center">IMPORTANTE COMUNICAZIONE</p> <p align="center"><u>Le date dei " Ritiri " di agosto al Monastero Mandala Samten Ling"</u></p> <p align="center">Docente ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce</p> <p align="center">1a settimana: da domenica 1 agosto ore 17 A domenica 8 agosto ORE 14</p> <p align="center">2a settimana: da domenica 8 agosto ore 17 A domenica 15 agosto ORE 14</p> <p align="center"><i>Sono già aperte le prenotazioni. Iscrizioni tassative in segreteria entro 15 giorni dalla data di inizio del ritiro. Per iscrizioni telefonare n° 015 442251 oppure tel. 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì</i></p>			
<p align="center">NOTIZIE UTILI</p> <ul style="list-style-type: none"> * Per visitare il Centro occorre prendere appuntamento (tel. 015 442251) * Possono partecipare alle attività del Centro Mandala Samten Ling i soci del Centro Mandala che fanno capo al Lama Paljin Tulku Rinpoce, in regola con il versamento della quota associativa, e della Onlus "Mandala – Le Vie della Solidarietà", in regola con il versamento della quota associativa, che è di 25 euro annuali per i soci ordinari e 50 euro per i soci sostenitori. * L'adesione ai corsi, seminari (riservata ai soci) va confermata almeno due settimane prima del loro inizio, mediante il versamento delle relative quote di partecipazione. Le iscrizioni possono essere effettuate indifferentemente telefonando alla segreteria di Graglia Santuario (tel. 015 442251) o di Milano (tel. 340-0852285 dalle ore 10 alle 13 da lunedì a venerdì). * Cosa portare nei seminari residenziali: abiti comodi, lenzuola e federa, salviette per uso personale e per coprire il tappetino, pantofole e scarpe adatte per i boschi. * Per effettuare donazioni al nostro Monastero, Biverbanca, Filiale di Graglia CAB 44510 ABI 06090 intestato a Mandala Samten Ling– Centro Studi Tibetani – Casale Campiglie, 84 – 13895 Graglia Santuario (Biella). Codice IBAN : IT 95 A 06090 44510 000000 112006 * Come raggiungere il Centro: <i>in treno.</i> Si arriva fino alla stazione di Biella San Paolo. <i>In auto:</i> per chi arriva in autostrada da Torino uscire al casello Santhià e prendere la direzione di Biella. Da Milano, uscire a Carisio e arrivare a Biella, quindi proseguire per Graglia Santuario. Di qui prendere la strada per Bossola. Giunti alla statua del Buddha situata a destra della strada, suonare al cancello, entrare e lasciare la macchina nell'apposita zona adibita a parcheggio. Infine avanzare a piedi sino alla casa con i festoni multicolori. <p align="center">MANDALA SAMTEN LING CENTRO STUDI TIBETANI Casale Campiglie, 84 – 13895 Graglia Santuario (Biella). Tel. +39 015 442251 / e-mail: mandala.samtenling@alice.it - sito: www.centromandala.org</p>			
<p align="center">Cara amica, caro amico, vuoi aiutare la nostra onlus, Mandala - Le Vie della Solidarietà ?</p> <p align="center">Destina il 5 per mille della tua IRPEF scrivendo nell'apposito spazio il codice fiscale, (non il nome) della nostra onlus, che è : 97314240157</p> <p align="center">GRAZIE!!! Visita il nostro sito www.mandalaonlus.org per vedere i progetti realizzati.</p> <p align="center">La nostra onlus è tra gli enti destinatari di questa disposizione e figura nell'apposito elenco del sito dell'Agenzia delle Entrate (www.agenziaentrate.it)</p>			