



MANDALA SAMTEN LING
MONASTERO DI GRAGLIA SANTUARIO (BIELLA)
PROGRAMMA GENNAIO-MARZO 2010

ATTIVITÀ	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
<p style="text-align: center;">RITIRO DI TARA</p> <p style="text-align: center;">§</p> <p style="text-align: center;">INIZIO ANNO NUOVO</p> <p style="text-align: center;">1- 2 - 3 GENNAIO 2010</p> <p style="text-align: center;"><i>Tre giorni presso il Monastero di Graglia per dedicarsi alla ricerca interiore e iniziare il nuovo anno in un clima fecondo di pace e serenità, sotto la guida del ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce.</i></p> <p style="text-align: center;">Da Venerdì 1/01/2010 ore 10 a Domenica 3 /01/2010 ore 17 <i>Il ritiro è aperto a tutti e per iscrizioni telefonare al n° 015- 442251 oppure n° 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì</i></p>	Venerdì 1 Sabato 2 Domenica 3		
<p style="text-align: center;">GIORNATE DI RITIRO INDIVIDUALE</p> <p style="text-align: center;"><i>al Monastero Samten Ling</i></p> <p style="text-align: center;">con il Ven.Lama Paljin Tulku Rinpoce</p> <p><i>Nel momento in cui i problemi ci travagliano e ci sentiamo confusi può essere utile fermarsi a riflettere per fare luce dentro di noi e muoverci in una direzione più armoniosa.</i></p> <p><i>Il ritiro individuale è l'occasione per potersi dedicare alla scoperta della pace interiore con un lavoro su se stessi, secondo un programma concordato con il Lama.</i></p> <p><i>In un ambiente immerso nel verde e a contatto con la natura, lontano dalla vita caotica di tutti i giorni, si avrà l'opportunità di avere la guida di un Maestro per intraprendere o approfondire, con un ritmo adatto alla riflessione, il percorso centrato sulle specifiche esigenze di ciascuno.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Per effettuare un ritiro individuale, che può essere esteso anche a più giorni, è necessario prenotarsi telefonando al n° 015 442251 oppure al 340 0852285 (ore 10-13 dal lunedì al venerdì)</i></p>	Lunedì 18	Lunedì 15	Lunedì 22

ATTIVITÀ	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
<p style="text-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.</p> <p>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.</i> <i>Per iscrizioni telefonare n° 015 442251 oppure tel. 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì.</i></p>	<p>Lunedì</p> <p>18</p> <p>Ore 20,30/22</p>	<p>Lunedì</p> <p>15</p> <p>Ore 20,30/22</p>	<p>Lunedì</p> <p>22</p> <p>Ore 20,30/22</p>
<p style="text-align: center;">BARDO E MEDITAZIONE</p> <p style="text-align: center;">Seminari monografici tenuti dal Ven Lama Paljin Tulku Rinpoce</p> <p>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.</p> <p>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 <i>tendenze</i>, che la coscienza registra e porta con sé nelle vite future. E' 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ogni giornata sarà incentrata su un argomento monografico ed è aperta a tutti. <i>Per iscrizioni telefonare n° 015 442251 oppure tel. 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì.</i></p>	<p>Domenica</p> <p>17</p> <p>Ore 10/12,30 14/16,30</p>	<p>Domenica</p> <p>14</p> <p>Ore 10/12,30 14/16,30</p>	<p>Domenica</p> <p>21</p> <p>Ore 10/12,30 14/16,30</p>
<p>SEMINARI BASE DI MEDITAZIONE condotti da Marina Canova</p> <p><i>Ingresso ad offerta. Ore 14,30-17,30</i></p> <p>La meditazione è la pratica che serve per calmare la mente e muovere le nostre energie in modo più armonico.</p> <p>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.</p> <p><i>E' necessaria l'iscrizione in segreteria per ogni singolo incontro.</i> <i>Telefonare al n° 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì</i></p>	<p>Domenica</p> <p>31</p> <p>Ore 14,30/17,30</p>	<p>Domenica</p> <p>28</p> <p>Ore 14,30/17,30</p>	<p>Domenica</p> <p>28</p> <p>Ore 14,30/17,30</p>

NOTIZIE UTILI

- ✿ **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 00000 112006
- ✿ **Come raggiungere il Centro:** *in treno.* Si arriva fino alla stazione di Biella San Paolo. *In auto:* 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.

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