



MONASTERO MANDALA SAMTEN LING

GRAGLIA SANTUARIO –BIELLA -ITALIA

PROGRAMMA SETTEMBRE 2011 – GENNAIO 2012

MANDALA SAMTEN LING : LUOGO DI RITIRI E DEL RISVEGLIO INTERIORE



Il Monastero Mandala Samten Ling è un **centro di ritiri** all'interno del quale potremo imparare a fare passi sul sentiero dell'interiorità e della liberazione dalla confusione e prendere coscienza della nostra situazione fisica, mentale e spirituale, aiutati in questa ricerca dall'ambiente naturale particolarmente suggestivo e ricco di energia. Nella Medicina Tradizionale Tibetana, il termine energia si riferisce all'energia dinamica che è all'origine di tutto l'esistente, microcosmo e macrocosmo compresi. A livello del corpo fisico è il principio vitale psicofisico. L'energia è generata dall'interazione dei Cinque Elementi Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra. La funzione basilare dello Spazio è la vacuità o la potenzialità, dalla quale sorgono tutti i fenomeni. L'elemento Aria produce il movimento, la crescita e lo sviluppo. La natura del Fuoco è la rapidità e il calore che inducono alla maturazione. Le funzioni dell'elemento Acqua sono la fluidità e la coesione, mentre quelle della Terra sono la solidità e la stabilità. Il Samten Ling racchiude a livello purissimo tutti gli elementi e quindi queste giornate di ritiro, aperte a tutti ed effettuate sotto la guida di un Maestro qualificato, sono una grande opportunità per imparare a calmare la mente e, allo stesso tempo, sostare in uno splendido ambiente naturale godendo delle sue energie rigeneratrici, abbandonando il samsara e cercando la via della serenità.



INCONTRI

BASE di MEDITAZIONE

condotti dal Ghelong Lobsang Tharcin – Monaco Lorenzo

Ingresso ad offerta

Orario 14,30-17, 30

Immersi nel verde della montagna dove si trova il nostro centro, sotto la conduzione del Ghelong Lobsan Tharcin, apprenderemo postura, respirazioni e meditazioni di base.

Una serie di incontri per imparare a rilassarci e a concentrarci, a interrompere il fluire dei pensieri che spesso ci assillano e a gestire la mente in modo più pacato.

Ogni incontro si svolgerà attraverso un raccoglimento iniziale, meditazione, domande e risposte conclusive.

*Vi preghiamo confermare la vostra presenza in segreteria
(Tel: 015 442251 o 340 0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì)*

SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO
-----	Domenica 2	-----	Domenica 4	-----

LE STAGIONI E I RITIRI

*Le stagioni segnano i nostri ritiri: la natura del Samten Ling cambia in continuazione, a fine ottobre la luce cala, si assaporano le ultime castagne, le foglie iniziano a cadere. Ecco ... **IL RITIRO AUTUNNALE:**



L'ADDESTRAMENTO MENTALE IN 7 PUNTI

30 ottobre, 31 ottobre, 1 novembre

La vita diventa per l'uomo d'oggi sempre più caotica e piena di tensioni. Le emozioni distruttive hanno spesso il sopravvento sulla obiettività e diventa difficile vedere le cose nella loro dimensione relativa. L'antidoto alla sofferenza che nasce dal quotidiano è da sempre stato oggetto di una scrupolosa ricerca all'interno della tradizione Mahayana. Milleduecento anni fa il Bodhisattva Serlingpa elaborò una tecnica per l'addestramento della mente che da allora è stata ininterrottamente trasmessa da Maestro ad allievo per giungere inalterata fino ai giorni nostri. Basato sulla possibilità che ognuno ha di modificare i propri atteggiamenti mentali regressivi e raggiungere la calma mentale, questo insegnamento ha il pregio di illustrare chiaramente il sistema per trasformare le imperfezioni del nostro modo di vedere le cose ed uscire dalla trappola dei pensieri negativi. Il ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, che ha elaborato un testo di Geshe Chekawa (1101-1175) avvalendosi delle traduzioni di numerosi esperti tibetani e occidentali, ne commenterà il contenuto guidando le meditazioni ad esso collegate.



*Arriva poi l'inverno, come non assaporare **IL RITIRO INVERNALE?**

LE 37 PRATICHE DEL BODHISATTVA

6 - 7 - 8 gennaio

Nel Buddhismo colui che si impegna a raggiungere l'illuminazione per aiutare tutti gli esseri senzienti a liberarsi dalla sofferenza è detto Bodhisattva. La via dell'illuminazione è fatta di studio, di meditazione e di impegno nella pratica. Per accompagnare chi intraprende il sentiero, un grande Maestro del dodicesimo secolo, Thogmet Zangpo, ha trasmesso uno specifico insegnamento orale, in seguito diffuso per iscritto, il cui contenuto ha lo scopo di indicare le azioni purificatrici ed altruistiche sulle quali la mente del Bodhisattva dovrebbe essere quotidianamente concentrata. Si tratta di 37 suggerimenti preziosi, dettati da una guida spirituale di elevato valore, che saranno commentati dal ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce nel corso di tre giorni dedicati alla pace interiore ed alla meditazione.



*I primi fiori... **Il Ritiro di primavera: 7 - 8 - 9 aprile**

*Il caldo afoso non c'è al Samten Ling.. **I Ritiri di agosto: 5- 12 agosto e 12-19 agosto**

I ritiri di una settimana sono importanti per la nostra crescita spirituale, sia per la grande possibilità di restare a contatto per lungo tempo con il nostro Maestro, sia per passare un periodo fuori dagli schemi usuali che quotidianamente rendono difficile fermare il lavoro della mente. Sotto la benefica ed esperta guida del Maestro potremo imparare a fare dei passi sul sentiero dell'interiorità e della liberazione dalla confusione mentale, aiutati in questa ricerca anche dall'ambiente naturale particolarmente suggestivo e ricco di energia.

Sono già aperte le prenotazioni. Iscrizioni tassative in segreteria entro 15 giorni dalla data di inizio del ritiro.

Per informazioni telefonare in segreteria. Tel: 015 442251 o 340 0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì

GIORNATE DI RITIRO INDIVIDUALE

AL MONASTERO SAMTEN LING

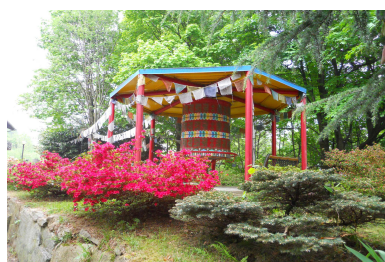
CON IL VEN. LAMA PALJIN TULKU RINPOCE

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.

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.

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.

Per effettuare un ritiro individuale di una giornata, 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>SETTEMBRE</i>	<i>OTTOBRE</i>	<i>NOVEMBRE</i>	<i>DICEMBRE</i>	<i>GENNAIO 2012</i>
Lunedì 26	Lunedì 17	Lunedì 28	Lunedì 12	Lunedì 9

BARDO E MEDITAZIONE

**Insegnamenti 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. 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. 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.

L'insegnamento "Bardo e Meditazione" si svilupperà nell'arco di una domenica al mese dalle 10,30 alle 17,00. e prevede una parte teorica accompagnata da 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..

Informazioni e iscrizioni in segreteria: tel. 015 442251 o 340-0852285 ore 10-13 da lunedì a venerdì

<i>OTTOBRE</i>	<i>NOVEMBRE</i>	<i>DICEMBRE</i>	<i>GENNAIO 2012</i>
Domenica 16 10,30 - 12,30 14,30-17,00	Domenica 27 10,30 - 12,30 14,30-17,00	Domenica 11 10,30 - 12,30 14,30-17,00	-----

Eventuali manifestazioni fuori calendario saranno tempestivamente comunicate ai soci ed inserite sul nostro sito.

www.mandalasamtenling.org

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.

L'**adesione** alle attività è riservata ai **soci** e 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 del Samten Ling (tel. 015 442251) o di Milano (tel. 340-0852285 dalle ore 10 alle 13 dal lunedì al 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** e sponsorizzazioni al nostro Monastero, utilizzate il codice

IBAN IT 64 P 06 09044510 000011200647 presso Biverbanca Filiale di Graglia intestato a

Mandala Samten Ling – Centro Studi Tibetani – Casale Campiglie, 84 – 13895 Graglia Santuario (Biella).

Come raggiungere il Centro: in treno. Si arriva fino alla stazione di Biella San Paolo. Di qui un autobus porta a Graglia Santuario.

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.

Riepilogo Incontri al Samten Ling

SETTEMBRE 2011	Lunedì 26	RITIRO INDIVIDUALE
OTTOBRE 2011	Domenica 2 Domenica 16 Lunedì 17	INCONTRI - BASE DI MEDITAZIONE BARDO E MEDITAZIONE RITIRO INDIVIDUALE
IL RITIRO AUTUNNALE	30 ottobre, 31 ottobre, 1 novembre L'ADDESTRAMENTO MENTALE IN 7 PUNTI	
NOVEMBRE 2011	1 novembre Domenica 27 Lunedì 28	RITIRO BARDO E MEDITAZIONE- RITIRO INDIVIDUALE
DICEMBRE 2011	Domenica 4 Domenica 11 Lunedì 12	INCONTRI - BASE DI MEDITAZIONE BARDO E MEDITAZIONE RITIRO INDIVIDUALE
GENNAIO 2012 IL RITIRO INVERNALE	6 - 7 - 8 gennaio Lunedì 9	LE 37 PRATICHE DEL BODHISATTVA RITIRO INDIVIDUALE

MONASTERO MANDALA SAMTEN LING

Casale Campiglie, 84 – 13895 Graglia Santuario (Biella)

Tel. - Fax +39 015 442251

e-mail: mandala . samtenling@alice.it – info@mandalasamtenling.org

sito : www.mandalasamtenling.org