



INCONTRI INTENSIVI DI MEDITAZIONE

condotti da **ANDREA CAPELLARI**

Ha studiato e praticato principalmente il Buddhismo tibetano nella scuola Gelug-pa e ricevuto istruzioni anche da maestri Sakya, Kagyu e Nyingma. In particolare ha approfondito i corpus di studi teorici in tibetano e le meditazioni di Vipassana e Shamatha, secondo il programma tradizionale dei monaci Theravada.

Ha ricevuto insegnamenti e iniziazioni da S.S. il Dalai Lama, Ribur Rinpoce, Kirti Tsenjab Rinpoce, Ciobghie

Trician Rinpoce e moltissimi altri eminenti maestri della tradizione tibetana.

Ha completato un ritiro di meditazione solitaria di due anni sullo sviluppo di concentrazione.

Successivamente ha insegnato in numerosi centri Buddhisti e condotto ritiri di meditazione.

Da alcuni anni collabora con istituti di neuroscienze, tra cui il centro universitario di neuroscienze di Lione, interessati a studiare le modifiche cerebrali che incorrono nei meditatori esperti.

“Andrea Capellari è uno dei migliori insegnanti occidentali di meditazione che conosca. Ha decenni di formazione formale in filosofia buddista, psicologia e meditazione e ha trascorso anni in ritiro di meditazione solitaria.” B. Alan Wallace, PHD

In questi anni la meditazione e le sue varie declinazioni stanno vivendo un'incredibile diffusione in tutto il mondo Occidentale. Le tecniche meditative, che sono tecniche pratiche, sono efficaci anche per chi non sta percorrendo un sentiero spirituale: ad esempio in periodi di forte stress, o come sostegno per le performance sportive e atletiche o, ancora, come strumento per aumentare il proprio potenziale cognitivo.

Il motivo per cui però non tutti sembrano arrivare agli stessi risultati è che **ognuno di noi si avvicina alla meditazione partendo da una mente diversa**: diverse aspirazioni, diverso carattere, diversi punti di forza. Nei monasteri orientali, dove tutti i monaci conducono una vita simile e vengono dallo stesso background, le stesse istruzioni vanno bene per tutti. Ma la società occidentale e i problemi che sorgono come effetto delle nostre storie personali a volte rendono necessari metodi specifici.

Alcuni di noi possono trovare difficile rilassarsi. Per altri è faticoso rimanere svegli. Ci sono persone che non riescono a meditare per mancanza di costanza : diversi problemi che le persone incontrano quando si avvicinano alla meditazione sono gli stessi che si portano dietro nella vita di tutti i giorni. Paure, difficoltà e abitudini controproducenti emergono quando siamo seduti sul cuscino come durante il nostro lavoro o nella vita privata.

Questo appuntamento mensile è consigliato a chi intende sostenere e approfondire la propria pratica personale. Date dei prossimi incontri :

▪ **sabato 16 febbraio – 9 marzo – 13 aprile : ore 14.30 - 17.00 e sabato 1° giugno : ore 10.30-17.00** ▪

MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti, 7 - 20147 Milano - TEL : 340.0852285
centromandalamilano@gmail.com - www.centromandala.org
Associato all'Unione Buddhista Italiana e all'Unione Buddhista Europea