

CALENDARIO SETTEMBRE-DICEMBRE 24

SETTEMBRE	
Domenica 1	MEDITAZIONE E PUJA
Domenica 22	MAESTRI INTERNAZIONALI - VEN. CHAMTRUL RINPOCE "TONG-LEN"
Domenica 29	MEDITAZIONE E PUJA (mattino)
OTTOBRE	
Giovedì 3	MEDITARE SUL MANDALA - LAMA LUCA
Domenica 6	V GIORNATA DELLA FRATELLANZA E DELLA PACE - SANTUARIO DI GRAGLIA MAESTRI INTERNAZIONALI - VEN. TSERING RINPOCE "AVALOKITESVARA"
Sabato 12	MEDITAZIONE IN MOVIMENTO TAI CHI - M' TIZIANO BATTAGLIA
Domenica 13	MEDITAZIONE E PUJA (mattino) FESTA DEL SAMTEN LING "BUDDHISMO & AMICIZIA" (pomeriggio)
Sabato 19	ARPA E MEDITAZIONE - ELSA CHIESA
Domenica 20	MEDITAZIONE E PUJA (mattino) VEN. LAMA PALJIN - IL BUDDHISMO RICONSIDERATO (pomeriggio)
NOVEMBRE	
Ven. 1 - Dom. 3	RITIRO INTENSIVO DI MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE - VINCENZO NOJA
Giovedì 7	MEDITARE SUL MANDALA - LAMA LUCA
Domenica 17	OPEN DAYS AL MONASTERO - MEDITAZIONE E PUJA ore 9.30 e visita guidata OPEN DAYS AL MONASTERO - ATTIVITÀ POMERIDIANE
Sabato 23	MEDITAZIONE IN MOVIMENTO TAI CHI - M' TIZIANO BATTAGLIA
Domenica 24	MEDITAZIONE E PUJA (mattino) VEN. LAMA PALJIN - IL BUDDHISMO RICONSIDERATO (pomeriggio)
DICEMBRE	
Giovedì 5	MEDITARE SUL MANDALA - LAMA LUCA
Domenica 8	OPEN DAYS AL MONASTERO - MEDITAZIONE E PUJA ore 9.30 e visita guidata OPEN DAYS AL MONASTERO - ATTIVITÀ POMERIDIANE
Sabato 14	MEDITAZIONE IN MOVIMENTO TAI CHI - M' TIZIANO BATTAGLIA
Domenica 15	MEDITAZIONE E PUJA (mattino) VEN. LAMA PALJIN - IL BUDDHISMO RICONSIDERATO (pomeriggio)
Martedì 31	FESTA DI CAPODANNO AL SAMTEN LING!



**MANDALA
SAMTEN LING**
DRIKUNG KAGYU ITALIA



Casale Campiglio 84
13895 Graglia Santuario (BI)
Telefono e Whatsapp: +39 371 485 0044
E-mail: info@mandalasangtenling.org



Unione
Buddhista
Italiana



PROGRAMMA
SETTEMBRE/
DICEMBRE
2024

PROGRAMMA SETTEMBRE-DICEMBRE 24

MAESTRI INTERNAZIONALI - VEN. CHAMTRUL RINPOCE LOBSANG GYATSO.

La pratica del dare e del prendere Tong-Len: come gestire la sofferenza e trasformarla in gioia e cura.

Domenica 22 settembre ore 10.30 – 16.30.

Dono dei Maestri del passato all'umanità, il Tong-Len è una tecnica meditativa radicata nella tradizione buddhista tibetana ma adatta anche agli occidentali, che consente di prendersi cura degli stati affettivi propri ed altrui attraverso la compassione, ottenendo benefici psicologici ed emozionali e un avanzamento rapido sul sentiero della crescita spirituale.

Evento aperto a tutti. È previsto un contributo.

PAROLE DI PACE - V GIORNATA DELLA FRATELLANZA E DELLA PACE AL SANTUARIO DI GRAGLIA.

Domenica 6 ottobre a partire dalle 11.30.

Dalle ore 11.30 alle 13.00, si svolgerà all'interno della Basilica del Santuario di Graglia la celebrazione della Giornata con i Rappresentanti delle diverse Religioni presenti sul territorio, che leggeranno parole di pace dai propri Testi sacri. Tra i Relatori il Rettore Don Eugenio Zampa e il Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, promotori dell'incontro.

Alle ore 13.00 si terrà un pranzo al Ristorante del Santuario, al prezzo fisso convenzionato di euro 15, da versare in loco.

Alle ore 14.30 il pubblico si sposterà presso il Centro Mandala Samten Ling dove il Ven. Drubpon Tsering Rinpoce, ospite della Giornata, terrà una lezione aperta a tutti sul tema universale della compassione. Evento aperto a tutti, su prenotazione presso la Segreteria del Mandala Samten Ling.

MAESTRI INTERNAZIONALI - VEN. DRUBPON TSERING RINPOCE.

Avalokitesvara: la manifestazione buddhica della compassione.

Domenica 6 ottobre dalle 14.30 alle 16.30.

L'insigne Maestro, Guida spirituale dei tre Centri fondati in Italia dal Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, darà un insegnamento sul bodhisattva Avalokitesvara, in tibetano "Chenresig", tra le più importanti figure nel Buddhismo: il Signore dallo sguardo compassionevole, che sceglie di restare in questa dimensione fin quando tutti esseri saranno liberati dalla sofferenza, al quale si collega il prezioso mantra delle sei sillabe. Evento aperto a tutti, ad offerta libera.

MEDITAZIONE E PUJA.

Domenica 1 e 29 settembre, 13 e 20 ottobre, 24 novembre e 15 dicembre ore 10:30 – 12:30.

Domenica 17 novembre e 8 dicembre ore 9.30 - 11.30 (vedi anche "Open Days").

Appuntamento con il Sangha, la comunità dei praticanti, per la meditazione del mattino e la celebrazione di un rito tibetano di preghiera millenario, dedicando i meriti e le energie prodotti nel corso della cerimonia al beneficio delle persone e anche degli animali a noi cari. Evento gratuito e aperto a tutti.

IL BUDDHISMO RICONSIDERATO - VEN. LAMA PALJIN TULKU RINPOCE.

In presenza e online sulla piattaforma Zoom.

Domenica 20 ottobre, 24 novembre e 15 dicembre ore 15.30 – 17.30.

Un percorso che prosegue, adatto anche a nuovi iscritti, con lo scopo di avere una più chiara e corretta visione del Buddhismo, al di là della superstizione e del misticismo fantastico. Un cenacolo di ricerca approfondita, per conoscere la reale figura del Buddha e i preziosi fondamenti di una Dottrina che da 2500 anni vive illuminando il mondo con principi di straordinaria saggezza.

Titoli: "Ulteriori riflessioni sugli aggregati", "Riflessioni sulla sofferenza", "All'origine della sofferenza".

Incontri riservati ai Soci del Mandala Samten Ling in regola con la quota 2024.

È previsto un contributo.

ARPA E MEDITAZIONE - ELSA CHIESA.

Sabato 19 ottobre ore 15.00 - 18.00.

La docente, bio-musicista ed esperta di meditazione Vipassana, utilizza il suono e le vibrazioni dell'arpa celtica per aprire il cuore all'amorevole gentilezza o Metta, liberandone le risorse per affrontare tutte le difficoltà della vita quotidiana.

Evento aperto a tutti. È previsto un contributo.

MEDITARE SUL MANDALA - LAMA LUCA.

On line sulla piattaforma Zoom.

Giovedì 3 ottobre, 7 novembre e 5 dicembre ore 19.00 – 20.15.

In un ciclo di sei incontri, che proseguiranno nel 2025, conosceremo il Mandala come creazione artistica simbolica e oggetto fondamentale di pratica nel Buddhismo tibetano. Saranno proposte ai partecipanti riflessioni e visualizzazioni guidate sugli elementi che lo costituiscono, allo scopo di interpretarne il profondo significato: "prendere l'essenza" del Mandala per imprimere nella mente le tappe del viaggio verso il risveglio.

Incontri riservati ai Soci dei Centri Mandala Samten Ling, Mandala Milano e Mandala Deua Ling.

È previsto un contributo.

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO: TAI CHI - MAESTRO TIZIANO BATTAGLIA.

Sabato 12 ottobre, 23 novembre e 14 dicembre ore 10.30 – 15.30.

La millenaria arte cinese del Tai Chi Chuan, ispirata al flusso dei moti nel ciclo Yin-Yang, sviluppa le doti della calma e della consapevolezza, attraverso la pratica di una meditazione attiva che armonizza corpo e mente. Rivolta ad allievi di tutte le età, migliora la postura e la respirazione, favorisce la riduzione dello stress e il ristabilirsi dello stato di salute.

Incontri riservati ai Soci del Mandala Samten Ling in regola con la quota 2024. È previsto un contributo.

FESTA DEL SAMTEN LING: BUDDHISMO & AMICIZIA.

Domenica 13 ottobre ore 14.30 – 17.30.

Festa di inaugurazione dell'anno sociale, dedicata ai Soci ed agli Amici del Centro, Un prezioso intervento del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, la presentazione del nuovo programma delle attività, la performance musicale "Dal cuore per il cuore" di Irene Mosca Handpan, una cerimonia dedicata all'amicizia, il rinfresco e tanto altro.

Evento gratuito aperto a tutti.

LA LIBERAZIONE IN VITA: DAL SAMSARA AL NIRVANA

RITIRO INTENSIVO DI MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE CON VINCENZO NOJA

Venerdì 1° novembre ore 18.00 - domenica 3 novembre ore 12.00.

Ritiro esperienziale con esercizi di riscaldamento e Qi Gong, tecniche di respirazione e visitazione del corpo, meditazioni guidate, riflessioni sui testi dei grandi Maestri spirituali, addestramento mentale con meditazione Shamata e Vipassana. Un percorso completo di purificazione, al termine del quale si sperimenta una mente chiara, vuota e ferma come uno specchio, una pace da portare con sé nella vita quotidiana.

Evento riservato ai Soci del Mandala Samten Ling in regola con la quota 2024. È previsto un contributo.

OPEN DAYS AL MONASTERO BUDDHISTA DI GRAGLIA.

Domenica 17 novembre e 8 dicembre a partire dalle ore 9.30.

Una giornata a disposizione della comunità, per conoscere il Centro e il suo territorio, con una scelta di attività gratuite e adatte a tutti. Al mattino la meditazione con il gruppo dei praticanti (Sangha), la suggestiva cerimonia della Puja e una visita guidata. Al pomeriggio si alterneranno lezioni di meditazione ed incontri con esperti su temi come la medicina tibetana e l'astrologia.

Evento gratuito e aperto a tutti.

FESTA DI CAPODANNO AL SAMTEN LING!

Martedì 31 dicembre a partire dalle ore 20.30.

Serata all'insegna della amicizia e della gioia condivisa, per accogliere insieme il 2025 con i migliori auspici!

Evento aperto a tutti. È previsto un contributo.

INFORMAZIONI:

www.mandalasamtenling.org

PRENOTAZIONI E ISCRIZIONI:

371 485 0044

coordinamento@mandalasamtenling.org