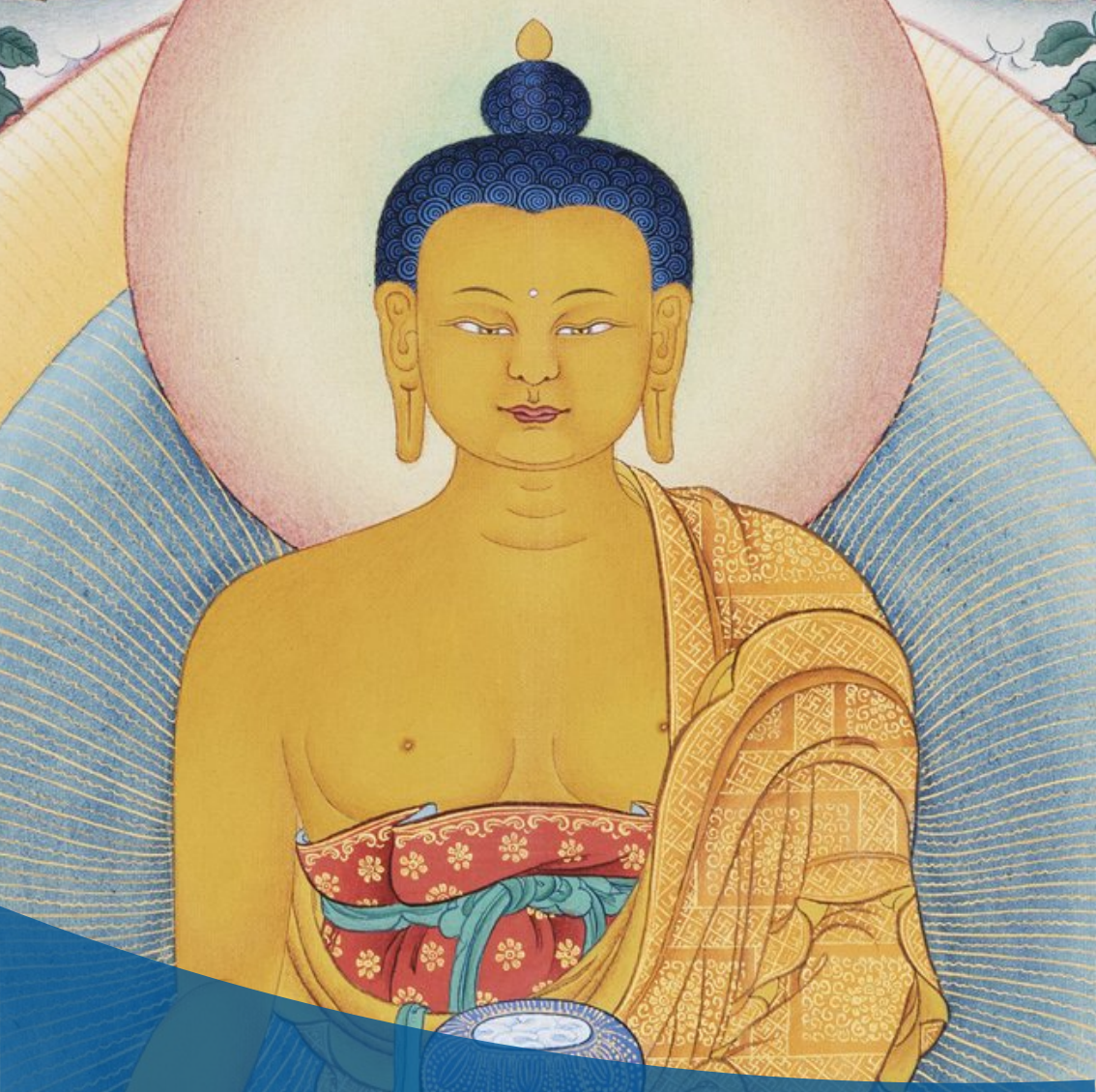

8 NOVEMBRE - 6 DICEMBRE 2025

TENZIN JAMPEL (LAMA LUCA)

TROVARE RIFUGIO DALLA SOFFERENZA CON LA MEDITAZIONE

MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

TROVARE RIFUGIO DALLA SOFFERENZA CON LA MEDITAZIONE

Incontri con TENZIN JAMPEL - ore 14.30-16.30

Nel Buddhismo tibetano il Rifugio è considerato la base fondamentale del sentiero, tanto che senza di esso ogni pratica si dice risulti sterile e inefficace.Esso implica inizialmente una scelta personale, la decisione consapevole di voler studiare e praticare, non vi può essere un sentiero in assenza di questo proposito.

In seconda battuta il Rifugio è simile ad una bussola capace di orientare la mente nella direzione del bene e dell'altruismo, la direzione coincidente con quella della pratica Buddhista.
In seguito esso costituisce la protezione del praticante da ogni agente distraente e ogni ostruzione nel corso del suo viaggio.

Il Rifugio in ultima analisi è un intero universo, l'universo dove dimorano tutti i Maestri del passato, del presente e del futuro, rappresentazione della meta di chi aspira a realizzare le medesime qualità espresse da ognuno di loro.

Nel corso degli incontri condotti da Lama Luca ci immergeremo attraverso visualizzazioni e meditazioni guidate nella dimensione del Rifugio fino a comprenderne il suo essere simultaneamente l'intenzione, il primo passo, ogni passo e la destinazione del nostro viaggio verso il risveglio.

Gli incontri sono aperti a tutti, si intende infatti fornire ai partecipanti gli strumenti essenziali per comprendere al meglio la filosofia alla base del Buddhismo e potersi così approcciare ad esso in maniera corretta

Tenzin Jampel (Luca Straffi) *è uno studioso dei sistemi meditativi del Buddhismo tibetano, con particolare riferimento al Lam Rim ed al Bardo. Ha ricevuto trasmissioni da qualificati Maestri nella tradizione pittorica Karma Gadri e nelle pratiche preliminari alla Mahamudra secondo la tradizione Drikung Kagyu. È discepolo del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce dal quale ha ricevuto l'autorizzazione all'insegnamento della meditazione.*

Unione Buddhista Italiana

ebu European Buddhist Union

CENTRO MANDALA MILANO - VIA P. MARTINETTI, 7 - 20147 MILANO (MI)