24 GENNAIO - 21 FEBBRAIO - 21 MARZO

TENZIN JAMPEL (LAMA LUCA)

LE RADICI DELLA MEDITAZIONE

MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

LE RADICI DELLA MEDITAZIONE

Un ciclo di incontri aperto a tutti, sia principianti che persone con esperienza meditativa, desiderose di apprendere o consolidare le basi della meditazione buddhista tibetana, in modo semplice e guidato.

Gli incontri saranno tenuti in presenza e con cadenza mensile, verranno spiegate e messe in pratica le tecniche utili a rilassare la mente, fortificare la concentrazione e accrescere il sentimento della gentilezza.

I benefici della pratica meditativa si possono verificare già dalle prime esperienze, e quando essa viene praticata regolarmente ci induce ad un profondo senso di calma, pace e benessere psico-fisico, tutti stati mentali di grande utilità per liberarci dai disagi tipici di questa epoca di tensioni e confusione.

La meditazione può essere appresa da chiunque, a ogni età e senza limitazioni né controindicazioni.

Tenzin Jampel (Lama Luca) *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.*

sabato 24 gennaio - sabato 21 febbraio - sabato 21 marzo
dalle ore 14.30 alle16.30

Incontro riservato ai Soci - è previsto un contributo

Unione Buddhista Italiana

ebu
European Buddhist Union

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