



CENTRO BUDDHISTA TIBETANO

GIANG CIUB

INTERRELIGIOSO E INTERCULTURALE

Programma di studio MARZO 2022

MARTEDÌ 1.03.22

Commento del testo “La Liberazione nel palmo della tua mano” del Ven. Maestro Pabonka Rimpoce

Questo testo preziosissimo rappresenta la più completa presentazione degli insegnamenti del Sentiero Graduale per l'Illuminazione secondo la tradizione del Buddhismo del Tibet. Gli ultimi due capitoli hanno per oggetto la Concentrazione Meditativa e la Saggezza

Commento del testo “Le 37 pratiche del Bodhisattwa” composto in una grotta nei pressi di Ngulchu Rinchen dal monaco **Thogme**, Maestro di scritture e ragionamenti per il beneficio suo e altrui.

Entrambi i testi verranno analizzati dal **Maestro Residente Ghesce Lobsang Sherap**

Info e prenotazioni

20.30- 22.00

MARTEDÌ 8.03.22

Festa della donna

In occasione della Festa della Donna, una giornata dedicata al ricordo e alla riflessione sulle conquiste politiche, sociali ed economiche di tutte le donne, la Presidente e la Vicepresidente del Centro, **Isabella Testi** e **Marina Spinelli** guidano una serata speciale così articolata:

- Energie femminili nel Buddhismo. Donne di Saggezza nel Buddhismo
- Meditazione guidata di Gentilezza ed Amore
- Lettura della Poesia “Dedicato alle donne” di Madre Teresa di Calcutta

Info e prenotazioni

20.30 - 22.00

GIOVEDÌ 10.03.22

Corso di Yoga

guidato da Francesca Pirola

In ogni periodo di incertezza e stanchezza, è facile sentirsi disorientati e affannati, e portare dentro di sé un groviglio di emozioni e pensieri difficile da districare. Ci si sente pesanti, ma non per questo stabili. Con questo corso di yoga proveremo a rimetterci in ascolto autentico del corpo e delle nostre radici: lavoreremo principalmente sulla parte inferiore del corpo, richiamando sempre l'attenzione verso i nostri punti di contatto con la terra, e così risveglieremo *Muladhara*, il chakra rosso della base, che ci regalerà un nuovo senso di solidità, pace e radicamento - essenziali per ogni sfida che ci aspetta giù dal tappetino.

Info e prenotazioni

18.30 - 19.30

Meditiamo Insieme

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

E' un corso guidato ed appositamente studiato per tutti al fine di raggiungere una salute stabile, la pace interiore e cambiare il proprio sguardo su ciò che ci circonda insegnandoci a vivere consapevolmente e felicemente nel momento presente.

Insieme scopriremo la Meditazione, una pratica semplice ma antichissima dai molteplici effetti benefici scientificamente dimostrati, che ci mette in contatto con noi stessi e con le energie naturali che ci circondano.

Pacificando, calmando e tranquillizzando la perpetua agitazione in cui viviamo ed il flusso continuo di immagini, pensieri, emozioni sentiremo in noi un vero cambiamento ed una trasformazione del modo in cui facciamo ogni giorno l'esperienza del mondo.

Info e prenotazioni

20.30 - 22.00

MARTEDÌ 15.03.22

Commento del testo “La Liberazione nel palmo della tua mano” del Ven. Maestro Pabonka Rimpoce

Questo testo preziosissimo rappresenta la più completa presentazione degli insegnamenti del Sentiero Graduale per l'Illuminazione secondo la tradizione del Buddhismo del Tibet. Gli ultimi due capitoli hanno per oggetto la Concentrazione Meditativa e la Saggezza

Commento del testo “Le 37 pratiche del Bodhisattwa” composto in una grotta nei pressi di Ngulchu Rinchen dal monaco **Thogme**, Maestro di scritture e ragionamenti per il beneficio suo e altrui.

Entrambi i testi verranno analizzati dal **Maestro Residente Ghesce Lobsang Sherap**

[Info e prenotazioni](#)

20.30- 22.00

GIOVEDÌ 17.03.22

Corso di Yoga

guidato da Francesca Pirola

[Info e prenotazioni](#)

18.30 - 19.30

MARTEDÌ 22.03.22

Commento della quinta parte del testo “La Liberazione nel palmo della tua mano” del Ven. Maestro Pabonka Rimpoce

guidato dal Dharma Teacher Paolo Cavagnini

“Lo scopo intermedio”

Addestrare la mente negli stadi in comune con lo scopo intermedio significa innanzitutto sviluppare il desiderio della liberazione, riflettendo analiticamente e approfonditamente sulle sofferenze generali e specifiche del samsara

[Info e prenotazioni](#)

20.30 - 22.00

GIOVEDÌ 24.03.22

Corso di Yoga

guidato da Francesca Pirola

Info e prenotazioni

18.30 - 19.30

Meditazione Tradizionale Buddhista e di riequilibrio dei Chakra

guidato dalla Dharma Teacher Marina Spinelli

E' una meditazione tantrica che ha lo scopo di fornire una guida su come vedere con chiarezza la natura della mente e della realtà che ci circonda. Nel corso si alterneranno due differenti percorsi evolutivi: il primo ha lo scopo di riequilibrare ed armonizzare i Chakra, Centri Energetici del nostro corpo in cui scorre la forza vitale. Imparando a lavorare con le proprie energie giungeremo ad una comprensione più completa e profonda di noi stessi, del nostro benessere e dell'anatomia energetica.

Il secondo percorso è una sequenza di Meditazioni tantriche regalateci da S.S. il Dalai Lama al fine di addestrare la nostra mente e liberarla dalla sofferenza per raggiungere pace e gioia interiore che sono il presupposto di un'autentica e duratura felicità.

Info e prenotazioni

20.30 - 22.00

MARTEDÌ 29.03.22

Commento al testo DHAMMAPADA

guidato dalla Dharma Teacher Isabella Testi

A volte tradotto come Cammino del Dharma il DHAMMAPADA è un testo molto popolare e molto apprezzato in ogni ambito del Buddhismo. Formato da 26 capitoli e 423 versetti contiene (secondo la tradizione) parole realmente pronunciate dal Buddha in diverse occasioni. Dai tempi antichi fino ad oggi, il Dhammapada è stato considerato l'espressione più sintetica della Dottrina Buddhista e una sorta di testamento del capo spirituale del Buddhismo.

Info e prenotazioni

20.30 - 22.00

GIOVEDÌ 31.03.22

Corso di Yoga

guidato da Francesca Pirola

Info e prenotazioni

18.30 - 19.30

Rimane aperto il corso di **TAI CHI**,
guidato dal **Maestro Carlo Leali**.

Le persone interessate sono pregate di contattare il centro via
mail

Gli incontri si terranno presso la nuova sede del Centro "Spazio in Luce"

in via Angelo Mazzi 28 - 24018 Villa d'Alme (BG) e su  **zoom**

escluse le attività di Yoga che si svolgono solo in presenza

www.jang-chub.com

centrojangchub@gmail.com