



## CENTRO BUDDHISTA GIANG CIUB

Via Fiume, 11 – 24030 Paladina (BG)

[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com) e-mail [centrojangchub@gmail.com](mailto:centrojangchub@gmail.com) tel. 035/637060

### PROGRAMMA DI STUDIO

SETTEMBRE – OTTOBRE – NOVEMBRE – DICEMBRE 2019



*Non giudicare sbagliato ciò che non conosci,  
ma cogli l'occasione per comprendere*

SETTEMBRE			
Giorno	Ora	Argomento	Relatore
Martedì 3	20.30	<b>Iniziazione del Buddha Manjushri</b> Il Buddha Manjushri incarna la Saggezza e aiuta il praticante a trasformare le emozioni negative purificando le negatività della mente. La spada che tiene nella mano destra recide il nodo dell'ignoranza	Ven. Ghesce Lobsang Sherap
Martedì 10	20.30	<u>Lojong (Addestramento mentale)</u> (1° parte) L'addestramento mentale è uno degli insegnamenti più preziosi del saggio indiano Atisha	Isabella Testi

**MONACI TIBETANI ad ANIME e NUVOLE IN FIERA  
CHIUDUNO (BG) 12-15 SETTEMBRE 2019  
FESTIVAL DEL BENESSERE**

Ghesce Dorge e Lama Choekyong del Monastero Tibetano di Cisterna di Latina costruiranno un **MANDALA** all'interno della manifestazione dedicata al benessere inteso quale equilibrio tra mente, corpo e anima. La manifestazione che si propone l'obiettivo di portare maggiore consapevolezza nel nostro stile di vita e nei nostri consumi è alla sua seconda edizione.

Per maggiori info si rimanda al sito di Anime e Nuvole  
[www.animenuvole.it](http://www.animenuvole.it)

Martedì 17	20.30	<p align="center"><u>La puja dei 7 Rami</u> (1° parte)</p> <p>La puja dei 7 rami è una pratica preliminare all'ascolto del Dharma o alla meditazione che ha lo scopo di stabilire uno stato mentale ricettivo</p>	Paolo Cavagnini
Martedì 24	20.30	<p align="center"><u>Dhammapada</u></p> <p>Il Maestro residente riprende il commento di questo testo preziosissimo chiamato anche "Cammino del Dharma". Secondo la Tradizione contiene 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</p>	Ven. Ghesce Lobsang Sherap
<b>OTTOBRE</b>			
Martedì 1	20.30	<p align="center"><u>Dhammapada</u></p> <p>Il Maestro residente continua il commento di questo testo preziosissimo chiamato anche "Cammino del Dharma".</p>	Ven. Ghesce Lobsang Sherap
Martedì 8	20.30	<p align="center"><u>La Ghirlanda di Gemme di un Bodhisattwa</u> (1° parte)</p> <p>Questo prezioso testo è stato composto dal grande Pandita indiano Atisha. I versi di una straordinaria intensità aiutano la mente a liberarsi da tutti i suoi inquinanti mentali</p>	Valentina Rango
Sabato 12	<p><b>OPEN DAY</b></p> <p>dalle 10.00 alle 17.00</p>		

Martedì 15	20.30	<u>Analisi e commento degli OTTO VERSI</u>  Gli 8 versi consistono in una meditazione analitica su 8 argomenti finalizzati al cambiamento radicale delle nostre abitudini mentali	Marina Spinelli
<b>DOMENICA 20</b>	10.30	Meditazione guidata sui temi fondanti del Lam Rim <b>pranzo condiviso</b>	Ven. Ghesce Lobsang Sherap
Martedì 22	20.30	<u>Dhammapada</u> Il Maestro residente continua il commento di questo testo preziosissimo chiamato anche "Cammino del Dharma".	Ven. Ghesce Lobsang Sherap
Martedì 29	20.20	<u>Lojong (Addestramento mentale)</u> (2° parte)  L'addestramento mentale è uno degli insegnamenti più preziosi del saggio indiano Atisha	Isabella Testi

## NOVEMBRE

Martedì 5	20.30	<u>Dhammapada</u> Il Maestro residente continua il commento di questo testo preziosissimo chiamato anche "Cammino del Dharma".	Ven. Ghesce Lobsang Sherap
Martedì 12	20.30	<u>La puja dei 7 Rami</u> (2° parte)  La puja dei 7 rami è una pratica preliminare all'ascolto del Dharma o alla meditazione che ha lo scopo di stabilire uno stato mentale ricettivo	Paolo Cavagnini
Martedì 19	20.30	<u>La Ghirlanda di Gemme di un Bodhisattwa</u> (2° parte)  Questo prezioso testo è stato composto dal grande Pandita indiano Atisha. I versi di una straordinaria intensità aiutano la mente a liberarsi da tutti i suoi inquinanti mentali	Valentina Rango

		<u>Dhammapada</u>	
Martedì 26	20.30	Il Maestro residente continua il commento di questo testo preziosissimo chiamato anche "Cammino del Dharma".	Ven. Ghesce Lobsang Sherap

<b>DICEMBRE</b>			
-----------------	--	--	--

Martedì 3	20.30	<u>L'essenza e il cuore della meditazione</u>  Alcuni maestri dicono che meditare è riportare la mente a casa. Si tratta in ogni caso di una tecnica molto potente che permette di allineare il corpo e la mente	Marina Spinelli
Martedì 10	20.30	<b>Serata dedicata al dibattito</b>  Una serata di dialogo, di riflessione e di confronto sui temi trattati in questa prima parte dell'anno di studio.	Isabella Testi
Martedì 17	20.30	<u>Dhammapada</u>  Il Maestro residente continua il commento di questo testo preziosissimo chiamato anche "Cammino del Dharma".	Ven. Ghesce Lobsang Sherap

<p>22 dicembre Chiusura del centro per le festività natalizie</p>
---

## **ALTRE ATTIVITA'**

a partire dal 1° Ottobre

- CORSO YOGA (a partire dal mese di Ottobre . Seguiranno dettagli)
- UNA SERATA AL MESE DA DEDICARE ALLA LETTURA (vedi file allegato)