



martedì **02.02.2021**

ore 20.00 su zoom



### COMMENTO DEL MAESTRO RESIDENTE SU "LE 8 STROFE PER L'ADDESTRAMENTO MENTALE parte 1

*Ven. Ghesce Lobsang Sherap*

L'addestramento mentale è un potente strumento per cambiare i nostri atteggiamenti condizionati e limitanti. Il testo spiega come allenare le nostre menti con metodo e saggezza. I primi 7 versi affrontano il metodo, l'utilizzo cioè di amorevolezza e bodhicitta, mentre l'ottavo parla della saggezza.

**Contributo richiesto (ai non soci) 10€**

giovedì **04.02.2021**

ore 20.00 su zoom



### MEDITIAMO INSIEME

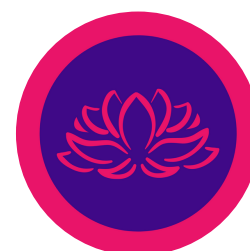
*Dharma Teacher Marina Spinelli*

Cominceremo a conoscere i Chakra, i vortici energetici di grande potenza che agiscono sul Prana in modo che venga utilizzato correttamente nei nostri organi regalandoci salute, armonia psichica e consapevolezza dei livelli superiori dell'esistenza.

**Per maggiori dettagli si rimanda alla locandina pubblicata sul sito del Centro.**

martedì **09.02.2021**

ore 20.00 su zoom



### COMMENTO DEL MAESTRO RESIDENTE SU "LE 8 STROFE PER L'ADDESTRAMENTO MENTALE parte 2

*Ven. Ghesce Lobsang Sherap*

L'addestramento mentale è un potente strumento per cambiare i nostri atteggiamenti condizionati e limitanti. Il testo spiega come allenare le nostre menti con metodo e saggezza. I primi 7 versi affrontano il metodo, l'utilizzo cioè di amorevolezza e bodhicitta, mentre l'ottavo parla della saggezza.

**Contributo richiesto (ai non soci) 10€**

martedì **16.02.2021**

ore 20.00 su zoom



## LA VIGILANZA MENTALE

*Dharma Teacher Isabella Testi*

La vigilanza è un addestramento della mente il cui scopo è quello di condurla verso uno stato di Retta Concentrazione.

Testo di riferimento: il Bodhisattwacharyavatara del Maestro Shantideva.

**Contributo richiesto (ai non soci) 10€**

giovedì **18.02.2021**

ore 20.00 su zoom



## MEDITIAMO INSIEME

*Dharma Teacher Marina Spinelli*

“L’Oggetto della Meditazione Shine’ e’ la Verita’ Assoluta” S.S. il Dalai Lama La Calma Dimorante o Shine’ e’ la Meditazione Concentrativa che ci permette di trasformare la nostra mente in stabile e chiara per conoscere, superando la distrazione, l’oggetto delle nostre Meditazioni in tutti i suoi aspetti sottili.

**Per maggiori dettagli si rimanda alla locandina pubblicata sul sito del Centro.**

martedì **23.02.2021**

ore 20.00 su zoom



## LA PAZIENZA

*Dharma Teacher Paolo Cavagnini*

La Guida allo Stile di Vita del Bodhisattva fornisce tutte le indicazioni per una corretta vita. Il capitolo sulla Pazienza sarà l'argomento da approfondire per l'intero anno di studio.

**Contributo richiesto (ai non soci) 10€**