



Punto di partenza del sentiero buddista è il processo di introspezione: i vari accadimenti, positivi e negativi, non sono il frutto di eventi fortuiti né causati dall'esterno, noi stessi siamo gli artefici del nostro destino. La mente è la fonte di tutte le affezioni e virtù, e il buddismo offre strumenti per realizzare uno stato mentale virtuoso, non contaminato da negatività, squilibri e disarmonie.

Sono metodi che trovano immediata applicazione nella vita di tutti i giorni e che aiutano ad affrontare in maniera più consapevole e serena le difficoltà che la vita presenta. Attualmente diversi Maestri tibetani danno insegnamenti in occidente: per quanto possano apparire lontani dalla nostra realtà, di fatto offrono una lettura della realtà comprensibile e logica, lontana da approcci puramente fideistici. Per la sua visione universale, per questa analisi precisa e puntuale dell'uomo e dell'esistenza, il messaggio del Buddha è rivolto a chiunque, senza distinzione di sesso, etnia, religione. Specialmente in questi tempi, segnati da conflitti e caratterizzati dall'incertezza e dalla confusione, la saggezza di Buddha rappresenta un punto di riferimento e di speranza per tutta l'umanità.

Nel nostro Centro vengono organizzati incontri periodici con Lama del buddismo tibetano altamente qualificati: preziose occasioni di ricevere insegnamenti direttamente da chi dedica la propria vita al benessere di tutti gli esseri senzienti.

Il Centro Studi Tibetani Tenzin Ciö Ling è nato a Sondrio nel 1989, su ispirazione del Maestro Tibetano Ghesce Tenzin Gampo. Nel corso degli anni il Centro ha organizzato numerosi eventi aperti al pubblico:

- conferenze di Maestri, creazione di Mandala da parte dei monaci, mercatino di artigianato tibetano.

Più recentemente, ha offerto alla cittadinanza alcune conferenze su temi di interesse pubblico, invitando a Sondrio relatori di rilievo nazionale. Ricordiamo, tra i più rilevanti, la conferenza sul fine vita con Padre Guidalberto Bormolini e Daniela Muggia e la conferenza del Prof. Gioacchino Pagliaro sui benefici della meditazione in oncologia suffragati dalle più recenti scoperte della fisica quantistica.

Da sempre il Centro Studi è impegnato a favorire un cammino di benessere e di crescita personale, che dalla persona possa poi riflettersi nella qualità delle sue relazioni. Dal momento che corpo e mente sono in stretta relazione e si influenzano reciprocamente, è importante rendere flessibile il corpo e armonizzare le energie interne. A questo scopo sono proposti i corsi di Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong e I Cinque Tibetani. Ma, soprattutto, il Centro offre un ambiente sano e protetto in cui praticare la meditazione, ascoltare gli insegnamenti dei Maestri e coltivare gli aspetti positivi della mente.



CENTRO
STUDI
TIBETANI
**TENZIN
CIÖ.LING**
Sondrio

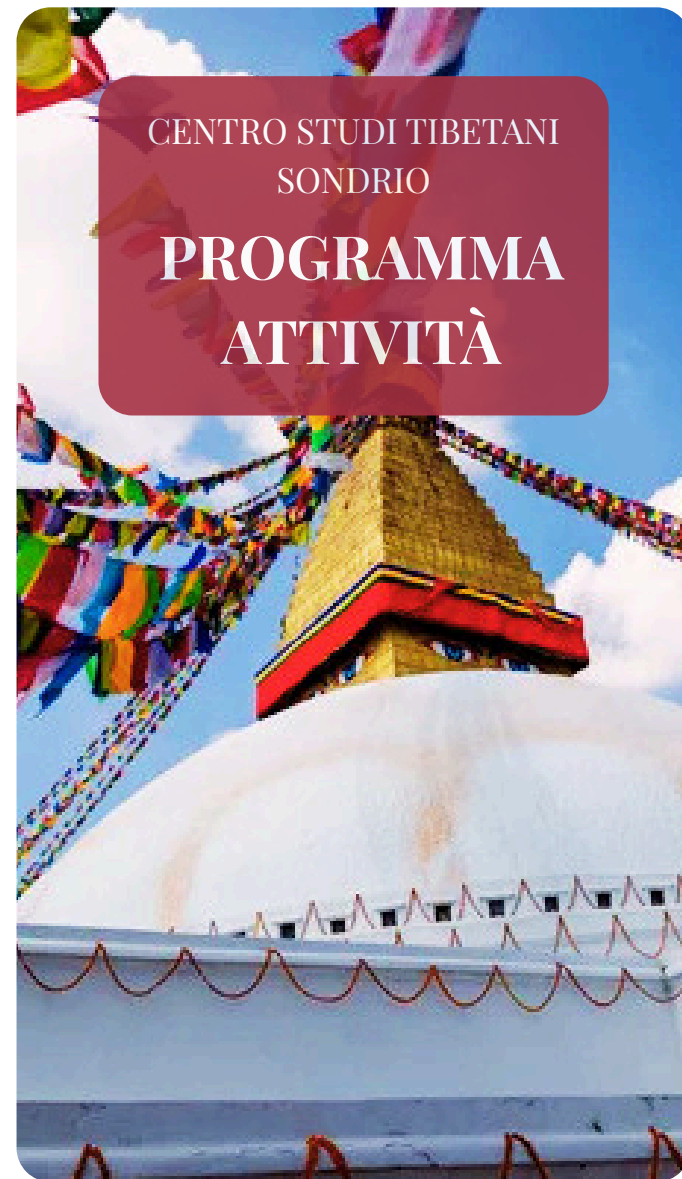
**GALLERIA PARRAVICINI, 8
23100 SONDRIO (SO)
T. 328 7689759
INFO@CENTROTENZIN.ORG
WWW.CENTROTENZIN.ORG**



Centro Studi Tibetani Tenzin Cio Ling Sondrio



Tenzin Cio Ling (@centro.studitibetani) · Sondrio



CENTRO
STUDI
TIBETANI
**TENZIN
CIÖ.LING**
Sondrio



LA MENTE DEL RISVEGLIO

Lunedì 7:30 - 8:15

Per iniziare al meglio la settimana, proponiamo uno spazio di tranquillità, aperto a tutti, dove potremo riflettere e meditare.

In questo spazio osserveremo, consapevoli di noi stessi: la quiete è condizione favorevole per riconoscere e coltivare le nostre buone qualità interiori. Chi lo desidera, può utilizzare le nostre 'carte interiori', frasi-guida su cui meditare.



RIMETTIAMO I PIEDI PER TERRA

Martedì 13:45 - 14:30

Meditazione camminata per entrare in contatto profondo con sé stessi.

Questo tipo di meditazione è una pratica semplice e universale, e consiste nel camminare lentamente restando concentrati sulla respirazione, sui movimenti dei piedi e il contatto con il suolo. Lo scopo è restare nel presente e lasciar cadere ogni pensiero e distrazione: si potrà così migliorare la propria consapevolezza e sperimentare uno stato di pace, di apertura e riconnessione di sé stessi con il tutto. Praticandola insieme nel nostro Centro si avranno le migliori condizioni per imparare la tecnica, per poter poi - nelle condizioni climatiche più favorevoli - sperimentarla anche in ambiente aperto. "Faccio passi brevi, procedo lentamente, con il cuore aperto all'esperienza della pace. Non devo sbrigarmi, perché non sto andando da nessuna parte. Con ogni passo genero l'energia della calma e della presenza mentale, e questa energia risana e trasforma il mio essere" (tratto da: *La pace è ogni passo* di Thich Nhat Hahn)



INCONTRI DEL MERCOLEDÌ

Mercoledì 20:30 - 22:00

Un percorso personale che aiuta ad armonizzare le nostre relazioni e ad affrontare con più serenità le prove che la vita ci presenta.

Questi incontri si propongono di fornire strumenti semplici e diretti per capire e superare i condizionamenti che ci impediscono di trasformare le difficoltà in opportunità di crescita e vivere con più consapevolezza e serenità. Ispirati alla profonda conoscenza buddista della mente, forniscono chiavi di lettura che aiutano a comprendere le spinte emozionali alla base delle nostre reazioni, modificarle gradualmente e raggiungere maggiore equilibrio interno.

Gli incontri sono aperti a tutti, sia alle persone che non seguono un percorso spirituale, sia a coloro che lo seguono, di qualunque tradizione.

Sarà favorito un approccio interattivo, con scambio di idee ed esperienze che si alterneranno a momenti di riflessione e di meditazione, in un ambiente protetto e amichevole, che ci aiuterà a seguire un percorso di crescita interiore.

Si potrà seguire in presenza presso il Centro oppure in modalità on line tramite la piattaforma Zoom, prenotandosi.

Per qualsiasi informazione e per avere il link, telefonare o mandare un messaggio WhatsApp in segreteria al numero 328 7689759.



MEDITAZIONE GUIDATA

Venerdì 13:45 - 14:30

Questi incontri offrono un approccio esperienziale alla pratica della meditazione analitica.

Dopo aver calmato la mente focalizzando l'attenzione sul respiro naturale, i partecipanti vengono accompagnati nell'analisi di un tema specifico, partendo dalla propria esperienza e suggerendo diversi punti di vista volti ad attivare stati mentali positivi come l'empatia, l'amore, la compassione e la saggezza. L'esperienza diretta della pace e serenità che questi stati mentali inducono, porta ad aprire il cuore e la mente, allargando la visione che abbiamo di noi stessi e del mondo e a scoprire, al di là delle differenze, i bisogni e le difficoltà che condividiamo con tutti gli esseri umani. Gradualmente e in modo naturale, si abbandoneranno i comportamenti e le tendenze negative e affioreranno le qualità e le risorse per vivere in modo pieno e significativo. È un cammino graduale adatto a chi cerca un percorso di crescita spirituale, desidera superare il vuoto esistenziale e scoprire dentro di sé il senso pieno della vita.



INOLTRE...

**Yoga
Yoga dolce
Tai Chi Chuan**



**Qi Gong
I Cinque Tibetani**

**PRENOTA ORA LA TUA LEZIONE
DI PROVA GRATUITA !!!**



WhatsApp

328 7689759