

Sabato 17 dicembre dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

SEMINARIO ESPERIENZIALE

EDUCARE IL CUORE ADDESTRARE LA MENTE



Jacques Vigne

Educare il cuore e addestrare la mente è il modo attraverso il quale l'essere umano può cambiare se stesso. Gli ostacoli sono opportunità per sviluppare la nostra forza spirituale, in questo senso tutta la vita diventa un campo di pratica. In più, essere in grado di sentire le tensioni interiori come vuote ci rende capaci di accogliere la sofferenza e di trasformarla in guarigione e luce.

Saranno presi in considerazione alcuni aforismi precisi fra i cinquanta presenti nel testo sull'addestramento della mente. Lavoreremo su questi con la meditazione e le visualizzazioni. Per esempio, meditazioni per vedere la propria vita come un

sogno, per osservare l'incoerenza dell'ego che rimane tuttavia al centro di molte nostre azioni, per sviluppare l'amore e l'umorismo rispetto a noi stessi, prima di volere applicarlo agli altri.

Venerdì 16 dicembre dalle 18.30 alle 21.00 circa

Incontro e presentazione del nuovo libro pubblicato da MC Editrice sulla figura di **Tenzin Palmo** e gli insegnamenti del Buddhismo Tibetano: I sette punti di addestramento della mente. Come educare la mente e cambiare le abitudini che ci procurano sofferenza nell'agire quotidiano. Gli insegnamenti di Tenzin Palmo raccolti dal vivo da **Jacques Vigne**.

Il primo libro in lingua italiana sulla figura e gli insegnamenti di Tenzin Palmo: un'opportunità per avvicinare il pensiero

buddhista nella tradizione tibetana attraverso le parole vive dell'esperienza.

Londinese, una delle prime occidentali a essere ordinata monaca buddhista, Tenzin Palmo ha passato 12 anni in solitudine, vivendo in una grotta nella foresta himalayana. Successivamente ha creato il monastero femminile Dongyu Gatsal Ling, ridando vita a quella tradizione del monachesimo delle donne che era stata molto importante nella tradizione tibetana. Anche per questo, nel 2008 ha ricevuto il titolo di Jetsunma, Venerabile Maestra



Centro Culturale Anantamatra Via Carlo Torre 22 – Milano
Tel 028375518 – cell 3384288113
www.anantamatra.it info@asantamatra.it