

centro buddhista
menla 
kadampa in Ticino



Programma
2017
agosto - dicembre



LOCARNO

Centro Menla
via Cittadella 8

Impara a meditare

Il giovedì alle ore 20.00

corso di meditazione in 4 serate: 7/14/21/28 settembre 2017

Lo scopo della meditazione è di rendere la nostra mente tranquilla e pacifica. In questo corso impareremo alcune semplici meditazioni che potremo praticare anche a casa nostra e riceveremo dei consigli utili per affrontare lo stress e l'irrequietezza mentale. Partecipazione Fr. 50.-

Iscrizioni: info@buddhismo.ch 079 506 69 68

Meditazioni

il giovedì alle ore 20.00

31 agosto, 12/26 ottobre, 2/16/ 30 novembre, 7/14 dicembre

Dharma e Dinner

Venerdì 22 settembre / 20 ottobre / 24 novembre
ore 19.00

In un ambiente rilassato e piacevole proponiamo una meditazione guidata, un breve insegnamento, seguiti da un gustoso buffet vegetariano.

Fr. 20.- tutto compreso

Informazioni e iscrizioni scrivendo a info@buddhismo.ch

Conferenze (contributo fr. 10.-)

Il lunedì alle ore 20.00

28 agosto: **Il potere benefico della meditazione**

4 settembre: **Amore e compassione nella vita quotidiana**

18 settembre: **Quale è lo scopo della vita umana?**

16 ottobre: **Buddhismo e misticismo fra oriente e occidente**

30 ottobre: **Tutti i fenomeni sono come dei sogni**

6 novembre: **Guarda nello specchio della tua mente**

20 novembre: **Rompere le cattive abitudini**

4 dicembre: **Goditi l'istante presente**

18 dicembre: **Crede in te stesso**





BALERNA

Via Vela 22

Meditazioni

il giovedì alle ore 20.00

In un ambiente confortevole ed accogliente proponiamo delle meditazioni guidate adatte anche ai principianti e a chi intende confrontarsi con questa antica pratica. La partecipazione è libera, è gradita un'offerta.

31 agosto, 7/14/21/28 settembre, 12/19/26 ottobre, 2/16/23/30 novembre, 7/14 dicembre

MENDRISIO

via Giuseppe Motta 2

Conferenze

Albergo Milano
mercoledì ore 20.00.

Proponiamo dei momenti di condivisione della filosofia buddhista e di discussione per approfondire in modo interattivo degli argomenti che ci riguardano tutti. Le serate si svolgeranno all'Albergo Milano (di fronte alla stazione di Mendrisio). Contributo Fr. 10.-

20 settembre: **Fuori dallo stress: tecniche di consapevolezza**

18 ottobre: **Fatalità: destino o karma**

22 novembre: **Vedere oltre i nostri limiti**

13 dicembre: **Subiamo o creiamo il nostro mondo?**



BIASCA

Via dei Borradori 4



Semplicemente meditare

mercoledì ore 20.00

Questi incontri si rivolgono a chi desidera approfondire l'esperienza della pace interiore e della meditazione attraverso degli esercizi guidati.

20 settembre, 4/11/18 ottobre, 15/22 novembre, 6 dicembre

Pregchiere rituali

Tara: preghiera rituale di buona fortuna
ore 16.00

8 agosto/ 8 settembre/ 8 ottobre/ 8 dicembre

Powa: trasmissione della coscienza per i defunti
domenica ore 10.00

17 settembre/ 8 ottobre/ 1 novembre

Conferenze

Biasca Bibliomedia via Lepori 9

mercoledì ore 20.00

contributo fr. 10.-

25 settembre: **Il potere dell'amore e della compassione**

25 ottobre: **Guarda nello specchio della tua mente**

29 novembre: **Fatalità, destino o Karma**





GIUBIASCO

Centro Emovere
via Rompeda 1f

Vivere consapevolmente: corso di meditazione mindfulness

giovedì alle 20.00

Proponiamo un percorso di consapevolezza per migliorare la nostra esperienza interiore attraverso delle meditazioni guidate e semplici da eseguire. In queste serate impareremo dei metodi che derivano dalla tradizione buddhista per migliorare la nostra esperienza nella meditazione e nella vita quotidiana. Il corso si rivolge a tutti. Partecipazione Fr. 80.-
Iscrizioni info@buddhismo.ch

079 230 09 56

21/28 settembre, 5/12/19/26 ottobre

Meditazioni guidate

giovedì ore 20.00

16/23 novembre, 7/14 dicembre

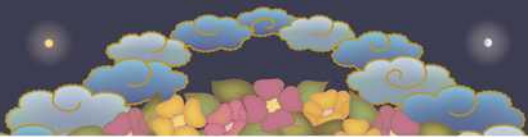
Conferenza:

giovedì 30 novembre
ore 20.00

Morte e Rinascita

contributo Fr. 10.-





Seminari, conferenze e ritiri con il monaco **Gen Kelsang Gyalchog**

Centro Menla
via Cittadella 8
Locarno

Il monaco Gen Kelsang Gyalchog insegna il Buddhismo Kadampa da oltre 20 anni e dal 2012 è il maestro residente del Centro Menla.

Gen Gyalchog rappresenta l'esempio di come sia possibile combinare la vita spirituale di un monaco buddhista con uno stile di vita attivo e occidentale.

I suoi insegnamenti manifestano gioia e ispirazione e sono conosciuti per la loro chiarezza e concretezza.



domenica 10 settembre 09.30-16.30

LASCIARE ANDARE IL PASSATO PER SCONFIGGERE LE PAURE

Spesso non riusciamo a lasciare andare le esperienze vissute. Questa tendenza ad afferrare il passato influenza il modo di vedere noi stessi e gli altri, mina le nostre sicurezze e condiziona le nostre azioni. A volte possiamo rimanere intrappolati in uno stato di rabbia e di dolore per un tempo indefinito e questo ci impedisce di sconfiggere le paure e di vivere appieno la nostra vita. In questo seminario scopriremo come lasciare andare il passato e guardare avanti con sguardo positivo.

In tedesco con traduzione in italiano.

Contributo Fr. 40.-

conferenze pubbliche con il monaco **Gen Kelsang Gyalchog**

ingresso libero

mercoledì 13 settembre ore 20.00

hotel La Tureta
P.za Grande 43
Giubiasco

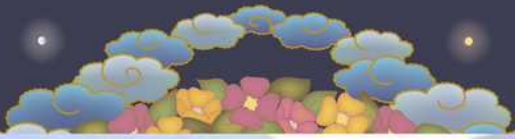
Consapevolezza per una vita felice

mercoledì 4 ottobre ore 20.00

Centro Menla Locarno
via Cittadella 8

Trasforma la tua vita





domenica 22 ottobre 09.30-16.30

SCOPRIRE IL NOSTRO POTENZIALE PURO

In questo seminario il monaco buddhista Gen Kelsang Gyalchog ci parlerà del nostro potenziale. Scopriremo di avere un potenziale puro e illimitato. Ogni essere vivente, senza eccezione, ha il potenziale per purificare completamente la sua mente da ogni traccia di negatività. Poiché la negatività è la fonte dell'infelicità, rimuovendola completamente dalla nostra mente possiamo rimanere felici per tutto il tempo. Impareremo, come accedere a questo potenziale indistruttibile e scopriremo di avere una fonte illimitata di felicità e pace interiore. Riusciremo così a portare un reale beneficio alle persone che amiamo e a dare un contributo prezioso al mondo che ci circonda.

In tedesco con traduzione in italiano.

Contributo Fr. 40.-

dal 8 al 12 novembre

LE ISTRUZIONI ORALI DEL MAHAMUDRA

Ritiro di meditazione con il

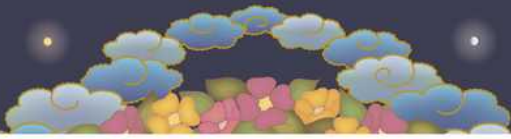
Maestro Gen Kelsang Gyalchog

International Retreat Center (IRC) Törbel (Vallese)

Dopo aver ricevuto la trasmissione orale di questi insegnamenti nel 2016 nel corso del festival d'estate che si è svolto nel 2016 in Inghilterra, abbiamo la possibilità di addestrarci in queste meditazioni seguendo le indicazioni contenute nel libro "Le istruzioni orali del Mahamudra" del venerabile Geshe Kelsang Gyatso. In questi insegnamenti troviamo una chiara, corretta e completa spiegazione della vacuità e della grande beatitudine. Le meditazioni sono guidate ed accessibili a tutti, anche a coloro che non hanno ancora ricevuto un'iniziazione dello Yoga Tantra supremo, ammesso che abbiano il desiderio di riceverne una nel futuro.

I prezzi del corso e del pernottamento, nonché la modalità di pagamento, sono visibili sul sito www.buddhismo.ch. Potete iscrivervi a partire dal 1 agosto e fino al 20 ottobre 2017 scrivendo a: info@buddhismo.ch.





domenica 3 dicembre 09.30-16.30

RICETTE CONTRO LA SOLITUDINE

Le relazioni con gli altri rappresentano spesso un problema. Ci sentiamo a volte incompresi, traditi o abbandonati. Per uscire da questo circolo vizioso Buddha ci ha insegnato ad apprezzare gli altri: anche loro vivono gli stessi problemi, inoltre un atteggiamento sinceramente benevolo ed altruistico ci guarisce dall'attitudine egocentrica, che rappresenta la vera causa della solitudine e della sofferenza. Sviluppando un interesse per tutti gli altri esseri viventi ci sentiremo di nuovo connessi con l'universo e anche le nostre relazioni personali cominceranno a migliorare.. Gradualmente riusciremo così a lasciare andare tutto ciò che ci ostacola nella vita – le nostre preoccupazioni, problemi, paure e frustrazioni e vivremo un'esperienza di ottimismo, benessere e libertà.

In tedesco con traduzione in italiano.

Contributo Fr. 40.-

dal 26 dicembre 2017 al 1 gennaio 2018

LA VIA INTERIORE

Ritiro di meditazione sulla pratica del Lamrim

con il Maestro **Gen Kelsang Gyalchog**

Centro Menla Locarno

centro buddhista

Menla 

kadampa in Ticino

via Cittadella 8

6600 Locarno

0041 79 506 69 68

www.buddhismo.ch

info@buddhismo.ch



NKT-IKBU

 **Centro Buddhista Menla**

