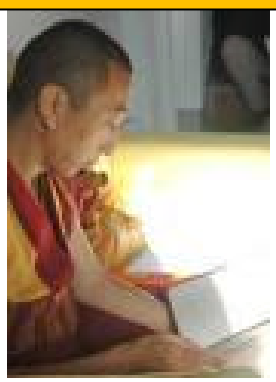
INSEGNAMENTI DI BUDDHISMO 17 – 18 – 19 giugno 2011



17 giugno h. 20,45; 18 giugno h. 9.45/17.30; 19 giugno h. 9.45/12.30

Ghesce Gedun Tharchin

Come trasformare le emozioni

Nel corso della vita siamo tutti obbligati a fare i conti con le nostre emozioni: nel rapporto con noi stessi, con gli altri, in qualsiasi ambiente e in ogni momento viviamo continue cariche emotive. La gestione dell'emotività non è sempre semplice ed immediata, anzi, a volte è estremamente difficoltosa e può facilmente condurre ad incomprensioni, conflitti, liti, difficoltà di relazione ed incapacità a stare bene con sé stessi. Sovente le emozioni ci invadono, o meglio, sovente ci lasciamo invadere dalle emozioni in modo tale da fonderci con esse: io e l'emozione che sto vivendo siamo la medesima cosa. Non sempre la nostra mente riesce a vivere con consapevolezza il processo emozionale, ma, quando ciò avviene, qualcosa cambia, il processo si modifica e la trasformazione può avere luogo. Dalle parole del Buddha in poi, i grandi Maestri orientali hanno spiegato come liberarsi dai "veleni della mente" (principalmente la rabbia, l'attaccamento e l'illusione dell'ignoranza) per poi mutarli in sentimenti positivi mediante l'utilizzo di precisi "antidoti". Le forme di meditazione analitica e concentrativa sostengono la nostra consapevolezza e favoriscono il riconoscimento degli stati emotivi, per poi giungere a rimuovere le cause delle maggiori pulsioni negative; ciò al fine di rendere luminoso e limpido anche il lato più oscuro della nostra mente, trasformando le ombre in luce.

Ghesce Gedun Tharchin, Lama Tibetano della tradizione Gheluk, è nato nel 1963 in Nepal; ha completato il classico addestramento nel Buddhismo Tibetano al Collegio Jangtse dell'Università Monastica Gaden di Tibet in India ed è stato ordinato da Sua Santità il 14° Dalai Lama. Si è specializzato nei cinque grandi trattati del Buddhismo: la Prajnaparamita, la Madyamika, l'Abhidharma, la Pramana e il Vinaya, conseguendo così i gradi di Karam, Lopon e Lharam del Gelukpa University. Durante la permanenza in monastero ha assolto a diverse responsabilità, fungendo da segretario presso la sua comunità Gajang Gyalrong Khangtsen, lo Jangtse Dratsang, il Gaden Lachi, membro della commissione d'esame della Gelukpa University e ha insegnato filosofia nei monasteri Gaden e Gyudmed. Ha studiato Filosofia e Religione Occidentale al Beta College e all'Università Angelicum a Roma dove è stato docente all'Istituto di Studi Orientali e Africani (ISIAO - ISMEO). Dal 1996 insegna filosofia e meditazione Buddhista in molti centri in Italia e all'estero. Attualmente è fondatore e Guida Spirituale dell'Istituto Lam Rim di Roma. Pubblica periodicamente articoli su vari giornali e riviste, e nel 2003 è stato pubblicato il suo primo volume in italiano "La Via del Nirvana, Il Dharma del Buddha" edito da Ellin Salae. Ha organizzato una rete di aiuto e sostegno economico a favore di centinaia di bambini, studenti, anziani e ammalati residenti nei monasteri e nelle Comunità Tibetane in India e in Nepal.

Costo 80 euro + 25 euro tessera ass. (105 euro) tramite bonifico bancario a: Mindfulness Project c/o Banca Etica

Codice Iban IT60 M050 1802 8000 0000 0126 494 - Codice Bic CCRTIT2T84A (per bonifici dall'estero)

Per frequentare il corso è necessario essere iscritti all'Associazione (tessera associativa 25 euro) compilando l'apposito modulo di iscrizione. Per info e iscrizioni: e-mail **centromilano@mindproject.com** tel. 3468461065

www.mindproject.com