



## CENTRO BUDDHISTA GIANG CIUB

Via Fiume, 11 – 24030 Paladina (BG)

[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com) e-mail [centrojangchub@gmail.com](mailto:centrojangchub@gmail.com) tel. 035/637060

### PROGRAMMA MAGGIO 2017



Un ricordo dell'Iniziazione e del Ritiro del Buddha Majushri tenutosi a Toscolano Maderno (Lago di Garda) dal 21 al 23 aprile 2017

#### **MARTEDÌ 2 MAGGIO – ORE 20.30**

Il Maestro residente Ghesce Lobsang Sherab riprende gli insegnamenti sul testo **BHAVANAKRAMA (STADI DELLA MEDITAZIONE)** DEL MAESTRO INDIANO KAMALASHILA (9° SEC. D.C.)  
... a seguire Meditazione guidata

#### **MARTEDÌ 9 MAGGIO – ORE 20.30**

Il Maestro residente Ghesce Lobsang Sherab continua gli insegnamenti sul testo **BHAVANAKRAMA (STADI DELLA MEDITAZIONE)** DEL MAESTRO INDIANO KAMALASHILA (9° SEC. D.C.)  
... a seguire, vedi nota in fondo alla seconda pagina

#### **MARTEDÌ 16 MAGGIO – ORE 20.30**

Il Maestro residente Ghesce Lobsang Sherab riprende gli insegnamenti tratti dal testo **"LA LIBERAZIONE NEL PALMO DELLA TUA MANO"** (XXI GIORNO) E RELATIVI AI TEMI :

- **COME ADDESTRARSI NELLE ULTIME DUE PERFEZIONI**

#### **MARTEDÌ 23 MAGGIO – ORE 20.30**

Il Maestro residente Ghesce Lobsang Sherab continua gli insegnamenti tratti dal testo **"LA LIBERAZIONE NEL PALMO DELLA TUA MANO"** (XXI GIORNO) E RELATIVI AI TEMI :

- **COME ADDESTRARSI NELLE ULTIME DUE PERFEZIONI**

## **MARTEDÌ 30 MAGGIO – ORE 20.30**

Gli amici di Dharma che si stanno "allenando" dal mese di aprile nell'esposizione di alcuni insegnamenti di base della Filosofia Buddhista per il conseguimento del titolo di Dharma Teacher, dovranno affrontare i seguenti temi:

- Il rifugio
- I benefici del Dharma
- Le prime 3 delle sei Perfezioni (Generosità, Moralità, Pazienza)
- Le seconde 3 delle sei Perfezioni (Perseveranza Entusiastica, Concentrazione, Saggezza)

Gli interventi dovranno durare non più di 20 minuti.

## **PROSSIMI APPUNTAMENTI - DOMENICA 28 MAGGIO 2017**

### **CORSO DI BASE PER PRINCIPIANTI LE 4 NOBILI VERITÀ**

Il corso che rappresenta un elemento cardine della Filosofia Buddhista verrà affrontato da 3 angolazioni diverse:

- un approccio tipicamente concettuale (con riferimento ai classici Testi di studio Buddhisti)
- un approccio esperienziale (attraverso la pratica yogica, alcuni esercizi di respiro e di rilassamento incrementeranno la capacità di concentrazione e meditazione)
- un approccio energetico-vibrazionale (attraverso il suono delle campane armoniche tibetane)

Il corso è principalmente indirizzato a tutti coloro che, senza una preparazione specifica, desiderano accostarsi alla ricchezza e alla profondità degli insegnamenti buddhisti

Il corso si svolgerà :

**presso la sede del Centro Giang Ciub di Paladina (BG)**

**dalle ore 15.00 alle 18.00** e sarà condotto da

**Isabella Testi – Presidente Centro Giang Ciub, Dott.ssa Marina Spinelli, Wayne Gaylord**

Il numero minimo per poter attivare il corso è di n°15 partecipanti

Il contributo richiesto è di € 20 a lezione (a sostegno del Centro Giang Ciub)

**Le persone interessate sono pregate di contattare via mail il seguente indirizzo :**

**[isabella.testi@fastwebnet.it](mailto:isabella.testi@fastwebnet.it) entro il 20.05.2017**



**Appello  
del Maestro Ghesce Lobsang Sherap**

**Dona il tuo 5 % X MILLE  
KAILASH ONLUS**

## **MARTEDÌ 9 MAGGIO 2017**

**Presentazione del Bilancio e relativa approvazione**