

# IN AGOSTO AL MANDALA SAMTENLING

## RITIRO DI MAHAMUDRA: SPRIGIONA IL TUO POTENZIALE INTERIORE



La pratica meditativa principale della Mahamudra si fonda su due passaggi: la meditazione e la visione.

È necessario in ogni caso iniziare con i preliminari, che fanno da supporto alla Via e preparano la mente a quello stato di serenità dal quale il praticante non si stacca mai, neanche di fronte ai problemi della vita di tutti i giorni.

Impariamo a eliminare gli ostacoli che impediscono la Liberazione, esprimendo un atteggiamento mentale di positività verso qualsiasi cosa e mantenendo la mente nella sua natura pura e incontaminata, inseparabile dalla pace interiore.

Facciamo emergere le nostre qualità essenziali liberandoci dai concetti errati.

Non ci sono sensi di colpa, non ci sono difetti, non ci sono giudizi, né ansia, né solitudine, ma solo esperienze.

E ogni esperienza, positiva o negativa, può essere l'avvio per un grande cambiamento.

Con la Mahamudra sviluppiamo la fiducia in noi stessi e possiamo trasformare ogni nostro pensiero, parola e azione, in quella consapevolezza che diviene una grande forza per noi e una benedizione per chi ci sta vicino.



Il ritiro di Mahamudra, condotto dal venerabile Lama Paljinin Tulku Rinpoce è aperto a tutti, dura una settimana e si può effettuare in una delle date seguenti:

🌀 **Prima sessione** da domenica 7 ore 16:00 a domenica 14 agosto ore 14:30

🌀 **Seconda sessione** da domenica 14 ore 16:00 a domenica 21 agosto ore 14:30

Si ricorda che tutte le attività del Centro sono riservate ai soci in regola con il pagamento della quota associativa dell'anno in corso.

### Per informazioni e iscrizioni:

Tenzin Tseuan (Marina Basso): [coordinamento@mandalasangtenling.org](mailto:coordinamento@mandalasangtenling.org)

Cell e Whatsapp: 338 9830899



Monastero Mandala Samten Ling