

# INFORMAZIONI

**Mandala Samten Ling Centro Studi Tibetani  
Drikung Kagyu Italia**

Casale Campiglie 84

13895 Graglia Santuario Biella (Bi)

**Telefono e whatsapp +39 371 485 0044**

**E-mail: [info@mandalasamtenling.org](mailto:info@mandalasamtenling.org)**

Per l'adesione agli incontri, ritiri e attività contattare:

**Telefono e whatsapp +39 371 485 0044**

Il centro è aperto sabato dalle ore 10,30 al 18 per soci e interessati.

La segreteria è contattabile tutti i giorni, dalle 10 alle 18,30.

Per visitare il monastero è necessario prendere appuntamento telefonando in segreteria.

## PER RAGGIUNGERE IL CENTRO

In autostrada da Torino, uscire a Santhià e dirigersi verso Biella.

In autostrada da Milano, uscire a Carisio e dirigersi verso Biella.

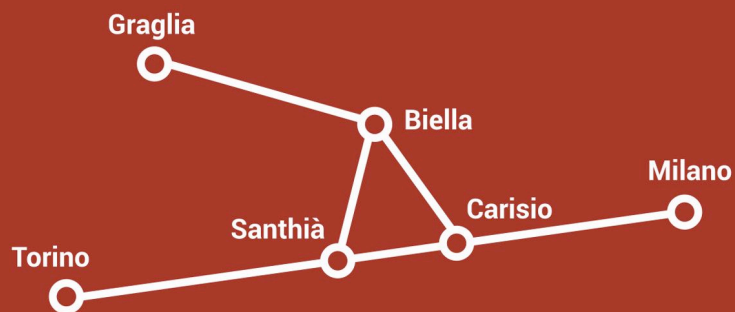
Da Biella proseguire per Graglia Santuario.

Dal Santuario continuare sulla medesima strada direzione Bossola.

Dopo circa un chilometro dal Santuario vedrete la statua del Buddha sulla destra della strada.

Suonare al cancello, entrare e lasciare la macchina nell'apposita zona adibita a parcheggio. Infine, avanzare a piedi sino alla casa con i festoni multicolori.

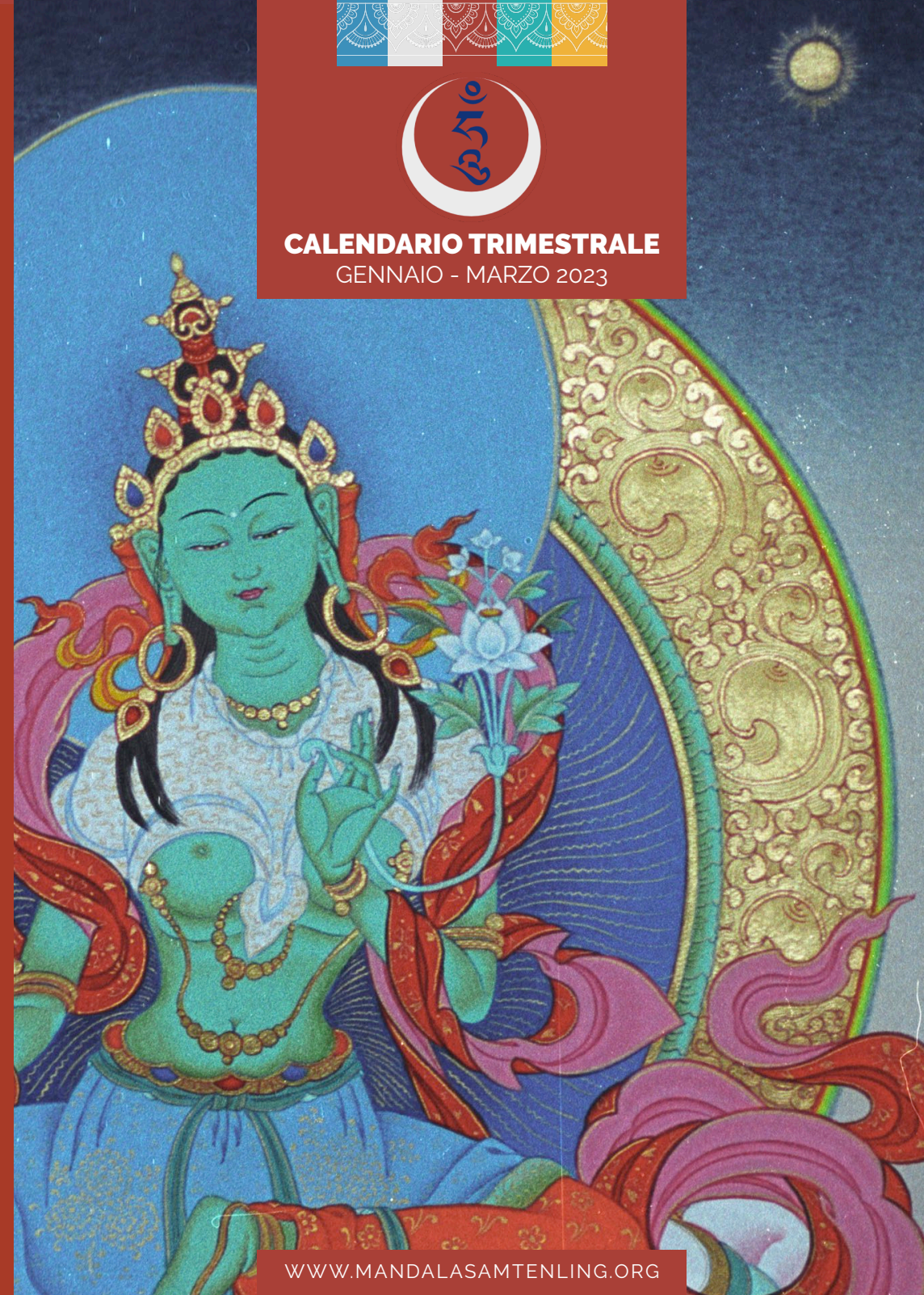
In treno la stazione più vicina è Biella San Paolo con pullman in direzione Graglia Santuario.



Associato all'Unione Buddhista Italiana e all'Unione Buddhista Europea.  
Membro del Tavolo per il dialogo interreligioso di Biella.



**CALENDARIO TRIMESTRALE**  
GENNAIO - MARZO 2023



[WWW.MANDALASAMTENLING.ORG](http://WWW.MANDALASAMTENLING.ORG)

## ANNO 2023 PRIMO TRIMESTRE

### RITIRO D'INVERNO IN PRESENZA

#### UN'ANTICA PRATICA DI PURIFICAZIONE PER LIBERARCI DALL'ANSIA E DALLE PAURE

DA VENERDI 6 GENNAIO, ORE 10,30  
A DOMENICA 8 GENNAIO, ORE 12,00

Molto spesso le circostanze difficili sono portatrici di uno squilibrio che può generare un pessimo rapporto con noi stessi e con gli altri. Tale profondo disagio nasce dalla situazione del mondo che ci circonda e genera in noi, a livello interiore, blocchi energetici, debolezza, ansie, paure. Un'antica pratica tibetana per rimuovere le interferenze e i conseguenti oscuramenti, permette di aumentare le nostre energie attraverso un semplice ma potente rituale di purificazione che può essere praticato quotidianamente con grandi benefici. Il ritiro, condotto dal Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce si svolge in tre sessioni che comprenderanno: le pratiche preliminari, gli approfondimenti sulla teoria e sulla tecnica, la trasmissione del rituale.



### I NOSTRI INSEGNAMENTI ON-LINE

#### BUDDHISMO RICONSIDERATO PER UNA RILETTURA DEL BUDDHISMO

22 GENNAIO, 5 FEBBRAIO,  
5 MARZO, ORE 15,30

Seminario online tenuto dal Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce su piattaforma Zoom incentrato sulla storia del Buddha e della sua Dottrina. Aperti a coloro che intendono dedicarsi allo studio e all'analisi separando le informazioni essenziali dalle favole e dal mito, con lo scopo

di avere una più chiara e corretta visione del buddhismo, al di là della superstizione e del misticismo fantastico.

Gli incontri sono riservati ai soci in regola con la quota associativa dell'anno 2023 ed è prevista una offerta.

#### CON LA GUIDA DEL MAESTRO: PER INIZIARE UN PERCORSO DI CRESCITA INTERIORE

23 GENNAIO, 13 FEBBRAIO,  
20 MARZO, ORE 20,30

Teoria e pratica dei preliminari comuni o esterni e dei preliminari straordinari o interni, spiegati da chi li ha studiati ed eseguiti con dedizione e scrupolo.

I preliminari sono le porte d'accesso alle tecniche meditative avanzate e aprono la via a un percorso spirituale che fortifica il corpo e la mente. Dedicato a coloro che sono alla ricerca di un Maestro e intendono migliorarsi seguendo con serietà e impegno le sue istruzioni. Il corso, tenuto dal Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, si terrà in modalità online su zoom per sviluppare un rapporto che consenta anche la formulazione in diretta di domande e risposte.

L'incontro è riservato ai soci in regola con la quota associativa dell'anno 2023.

#### MEDITAZIONE SUL BARDO

12 e 26 GENNAIO, 9 e 23 FEBBRAIO,  
9 e 23 MARZO, ORE 20,30

Serie di incontri online tenuti da Tenzin Jampel (Luca Straffi). Il Bardo Todhol è un insegnamento profondamente simbolico e intriso del mito legato alla figura di Guru Rinpoche Padmasambhava, colui che introdusse per la prima volta il buddhismo in Tibet nell'VIII secolo. Gli incontri si svilupperanno attraverso sessioni di lettura, meditazione e dibattito sul testo nella sua edizione completa curata da Coleman e Thupten Jinpa e con il commento introduttivo di S.S. il XIV Dalai Lama. Gli incontri sono riservati ai soci in regola con la quota associativa dell'anno 2023 ed è gradita una offerta.



### ATTIVITA' SVOLTE IN PRESENZA

#### INIZIAZIONE AL SAMTEN LING TRASMESSA DAL VEN. LAMA DRUPON TSERING RINPOCE

DOMENICA 26 MARZO



Il Venerabile Drupon Tsering Rinpoce è dal 2003 Lama residente presso l'Istituto Drikung Garchen di Monaco di Baviera.

Appartenente alla tradizione Drikung, Kagyu del Buddhismo Tibetano, egli rappresenta H.E. Garchen Rinpoce in tutta Europa. Drupon Tsering Rinpoce ha ricevuto numerose autorizzazioni, iniziazioni e istruzioni da parte di H.E. Garchen Rinpoce e numerosi Grandi Maestri. Nel 2004, anno della scimmia, H.H. Kyabgön Chetsang Rinpoche e H.E. Garchen Rinpoce gli conferiscono il titolo di Drubpon "Maestro del Ritiro".

#### MEDITAZIONE IN MOVIMENTO: TAI CHI CHUAN – LA FORMA 108

21 GENNAIO, 11 FEBBRAIO,  
18 MARZO, ORE 10,30 - 15,30

Condotta da Tiziano Battaglia. Conosciuto anche come "meditazione attiva" o "meditazione in movimento", il Tai Chi sviluppa la calma e la consapevolezza, migliora la respirazione, l'equilibrio e la postura, riduce lo stress, ristora il sistema neurovegetativo e riporta in equilibrio omeostatico tutti gli organi. Gli incontri sono riservati ai soci in regola con la

quota associativa dell'anno 2023 ed è prevista una offerta.

#### LIBERARE LA MENTE DAGLI OSCURAMENTI CON LA PUJA DELL'ARMONIA UNIVERSALE

22 GENNAIO, 12 FEBBRAIO,  
19 MARZO, ORE 10,30 - 12,30

Nella tradizione buddhista, la Puja è una pratica che serve a sviluppare le azioni benefiche. Ritenuta fonte di potenti benedizioni, si conclude con l'offerta dello Tsog. Celebrata dai discepoli del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, la Puja ci permetterà di collegarci con la parte spirituale che c'è in noi. Attraverso un processo meditativo che si completa esteriormente tramite la recitazione delle formule rituali e la visualizzazione, potenziamo la nostra energia positiva, affinché ci aiuti a placare e superare le negatività che ci affliggono, risvegliando la nostra forza interiore. Purificando la nostra mente sconfiggiamo le interferenze negative e dimoriamo nella Luce.

La cerimonia è aperta a tutti e su richiesta la puja può essere dedicata per il bene di persone o animali.

#### IMPARIAMO A DISEGNARE E DIPINGERE COME ESERCIZIO ARTISTICO MEDITATIVO

29 GENNAIO, 26 FEBBRAIO,  
12 MARZO, ORE 10,30 - 17,00

Docente Pierdionigia Buttacavoli (Tenzin Khadro) diplomata presso la Tsering Art School di Kathmandu. Nella tradizione buddhista tibetana, la pittura e il disegno di immagini legate all'iconografia sacra sono un momento meditativo. L'esercizio della pazienza, della concentrazione e della perseveranza sono infatti alla base di quest'arte. Ogni segno tracciato dal pittore è espressione della sua profonda interiorità, sia che venga rappresentata una divinità sia che venga riprodotto un simbolo decorativo. Corso aperto a tutti, anche ai principianti. Gli incontri sono riservati ai soci in regola con la quota associativa dell'anno 2023 ed è prevista una offerta.