



MANDALA  
SAMTEN LING  
DRIKUNG KAGYU ITALIA



domenica **8** e **22** ottobre  
mercoledì **1**  
e domenica **12** novembre  
domenica **3** e **17** dicembre  
ore 10/12,30

MEDITAZIONE  
E  
PUJA



## MEDITAZIONE E PUJA

Come in molti aspetti dell'insegnamento buddhista, la **guida di un maestro** è fondamentale per apprendere i passaggi necessari ad una corretta interpretazione e applicazione degli insegnamenti ricevuti.

In questa occasione sarà il **Lama Tenzin Janpel**, attraverso una sessione di meditazione guidata che prevede l'applicazione di tecniche di rilassamento e concentrazione a preparare i partecipanti alla cerimonia della **Puja dell'Armonia universale** condotta dai discepoli del Ven. Lama Pajin Tulku Rinpoche.

Nella tradizione buddhista la **Puja è una pratica rituale di preghiera** volta a sviluppare azioni benefiche. Nel corso della cerimonia vengono effettuate le rituali offerte dello Tsog. Il processo meditativo segnato dalla recita di formule rituali e sviluppo di visualizzazioni, aiuta a sviluppare una mente consapevole in grado di sconfiggere le interferenze negative e di generare benefici per tutti gli esseri senzienti.

**La meditazione e la successiva cerimonia sono aperte a tutti.**

Su richiesta, l'energia prodotta nel corso della puja potrà essere dedicata al bene di persone o animali a noi care.

La meditazione e la successiva cerimonia sono gratuite e aperte a tutti.

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

371 485 0044

[coordinamento@mandalasangtenling.org](mailto:coordinamento@mandalasangtenling.org)

[www.mandalasangtenling.org](http://www.mandalasangtenling.org)

