



**Istituto Tek Ciok Sam Ling Men Cio Ling Healing Sound**

**Sede legale e amministrativa Via Pietro Donadei 8 Belvedere Langhe 12060 (Cuneo) Italia**  
Tel 0173 743006 mail:langhebuddha@gmail.com / [www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org](http://www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org)

## **PROGRAMMA DICEMBRE 2022**

**Maria Rosa Bersanetti Samling Geolma Saraswaty**

**Tutti i giorni ore 08,00-09,00 Guru Pugia (Lama Ciopa)**

**Martedì ore 18/19,30 sede centro corso le basi per la meditazione**

**20,00/20,30 meditazione per tutti guidata**

**streaming sul canale del Centro-Facebook**

**Mercoledì ore 15/18 orario apertura biblioteca per consultazione testi**

**Ore 18/19,30 corso di Yoga e Ngalsò benessere fisico e interiore**

**Venerdì ore 21 letture e spiegazioni su testi di base del Buddhismo**

**Domenica ore 17-19 Aspetti fondamentali dell'insegnamento del Buddha:**

**Dialogo e scambio sulla pratica di autoguarigione**

**dell'ambiente con letture e pratica dal testo di Lama Gangchen l'Autoguarigione dell'Ambiente**



**Il Dharma e la pratica della meditazione ci aiuta a rendere felice la nostra vita.**

**Per sapere cosa è la meditazione e sentirne il beneficio basta solo provare l'esperienza che è aperta a tutti.**

**Il Centro è una associazione senza scopo di lucro sostenuto dalle offerte dei soci, dal volontariato e dall'8x1000 come Centro associato Unione Buddhista Italiana.**

**Alcune attività del Centro vengono pubblicate Online sul canale You Tube e pagina Facebook**

**Il programma qui presentato può essere suscettibile di cambiamenti di orari o giorni per eventi religiosi**



**Istituto Tek Ciok Sam Ling Men Cio Ling Healing Sound**

**Sede legale e amministrativa Via Pietro Donadei 8 Belvedere Langhe 12060 (Cuneo) Italia**

**Partita Iva e Codice fiscale: 02570190047 codice fatturazione :E06UCUD-**

**Tel 0173 743006 mail: langhebuddha@gmail.com / [www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org](http://www.belvederelanghebuddhameditationcenter.org)**

## **CORSO RITIRO DI NATALE**

**26 / 28 DICEMBRE 2022**

**INSEGNAMENTI DI BASE**

e

**MEDITAZIONI E MANTRA DEI BUDDHA DELLA  
GUARIGIONI**

**CON MARIA ROSA BERSANETTI**

Questo corso-ritiro avrà come orario 16-19. La prima parte del programma verrà spiegato un argomento di base del Dharma: la rinuncia al samsara, la motivazione, la compassione, l'ego l'io, le sei perfezioni della saggezza.

Le seconda parte del programma si esamineranno e ci eserciteremo alla pratica del mantra con le sadhane brevi utilizzate per il risveglio della saggezza della guarigione dei Buddha: Buddha della Medicina, Tara Bianca, Amitayus Paranswary, Ushnisciavijaya.

