



La mente come “il creatore” della realtà

23 Maggio-25 Maggio

Programma: Affrontare i problemi con una mente serena

Insegnante : Patrick Lambelet

Dove : Agriturismo San Lorenzo della Rabatta

- Da dove nascono i nostri problemi? Come possiamo affrontarli con più saggezza e serenità?
- Qual è il modo in cui la nostra mente influenza e crea la nostra realtà?
- Perché sperimentiamo la sofferenza e le difficoltà, e come possiamo migliorare la nostra vita?
- Quali sono le condizioni che creano il disagio e quelle che creano la felicità?

In questo corso, esploreremo le antiche tecniche del buddhismo per affrontare e eliminare le difficoltà, le frustrazioni, il dolore, la rabbia, l'isolamento e la depressione che sono causa di sofferenza e disagio.

Ogni fenomeno esiste in relazione alla nostra percezione. Si esaminerà la mente e come sia fondamentale la conoscenza dei propri stati mentali rispetto alle nostre esperienze di felicità e sofferenza e come si può cominciare ad avere più consapevolezza di questi processi interiori.

- Ci saranno sessioni d'insegnamento alternate con sessioni di meditazione
- Ci si soffermerà su pratiche di consapevolezza e di concentrazione per imparare i metodi idonei a calmare la mente ed entrare in contatto con la sua vera natura.

***Patrick Lambelet** (di origine Statunitense-Svizzero) è discepolo di Ghesce Ciampa Ghatso, Sua Santità il Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, e altri maestri Tibetani. È diplomato (BA) in dottrine umanistiche ed è stato redattore di Leonardo (rivista da M.I.T. Press) e vari libri sul buddhismo Tibetano. Nel 1998 ha intrapreso il Masters Program di sette anni a Pomaia e, dopo aver completato gli studi teorici, ha fatto un ritiro solitario di nove mesi. Da 2006 insegna Alla Scoperta del Buddhismo a Pomaia e guida corsi e ritiri di meditazione in vari centri in Italia, oltre a partecipare come relatore a incontri interreligiosi e in università. Da 2008 al 2013, è stato il tutor per il corso on-line in inglese del Masters Program di sei anni in filosofia buddhista.*

SAN LORENZO DELLA RABATTA

AGRITURISMO



Il corso avrà inizio alle 19,30 del Venerdì e terminerà alle 12,30 di Domenica

Costo del corso euro 60. Per informazioni sul corso contattare : gloriagiordano@fastwebnet.it

Per informazioni sul soggiorno presso l'agriturismo contattare : info@sanlorenzodellarabatta.com

www.sanlorenzodellarabatta.com

AGRITURISMO SAN LORENZO DELLA RABATTA

loc. San lorenzodellarabatta – Cenerente-Perugia -075690764 cell.3316768889