

## L'associazione

L'associazione Dhagpo Imperia si occupa di promuovere lo studio e la pratica del buddhismo seguendo la via della scuola tibetana Karma Kagyu, nata in Tibet nell'undicesimo secolo.

Il XVII Karmapa Thaye Dorje è il detentore di questo lignaggio.



I soci possono seguire insegnamenti, studi di gruppo e pratiche di meditazione guidata. L'associazione mette a disposizione diversi testi per approfondire gli argomenti trattati.

## Motivazione

La creazione dell'associazione è stata motivata dalla convinzione che i metodi del buddhismo, se compresi e praticati con regolarità, sono in grado di sviluppare nelle persone una serenità e delle profonde qualità. Gli insegnanti qualificati che ospitiamo, con la loro esperienza e conoscenza, ci aiutano in questo cammino.

## Dove si può assistere agli insegnamenti

Gli insegnamenti si svolgono presso il centro sito in Via Carducci 8, a Imperia Porto Maurizio.

Si possono chiedere informazioni al seguente recapito telefonico: **333 3788695** (Carla), oppure scrivetececi all'indirizzo e-mail [imperia@dhagpo.org](mailto:imperia@dhagpo.org)

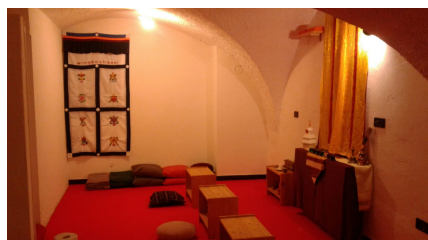
## Tesseramento

Per partecipare agli incontri (insegnamenti, meditazioni guidate, gruppi di studio) è necessario avere la tessera dell'associazione in corso di validità. Il costo è di 30 euro ed è valida un anno. L'associazione si finanzia con il ricavato delle tessere associative e con i contributi agli insegnamenti. Questa fa sì che le attività possano esistere.

## Sessioni di meditazioni guidate e studio

I soci si ritrovano per praticare la meditazione della calma mentale presso il centro in Via Carducci 8:

- Ogni prima domenica del mese, alle ore 10.30, si terranno la meditazione con il supporto del Buddha Shakyamuni e del respiro, e lo studio sul testo "Chiarire la Mente" di Lama Jigme Rinpoche.
- Ogni quarta domenica del mese, alle ore 10.30, si terrà solo lo studio.
- Il secondo, terzo, quarto sabato di ogni mese, alle ore 18.00, si terrà la sola meditazione.



# DHAGPO IMPERIA

Programma

*Settembre 2017 – Maggio 2018*



Associazione **Dhagpo Imperia**  
STUDIO E MEDITAZIONE BUDDHISTA

Recapiti telefonici: 333 3788695 (Carla)

E-mail: [imperia@dhagpo.org](mailto:imperia@dhagpo.org)

Sito web:

<http://imperia.dhagpo.org>

## Dhagpo Imperia PROGRAMMA DEGLI INSEGNAMENTI Settembre 2017 - Giugno 2018

Sabato 16 e domenica 17 settembre

**Meditazione in azione (seconda parte)**

**Lama Rabsel**

La compassione si radica nella condotta etica, si manifesta con i vari tipi di generosità e si stabilisce grazie alla pazienza. Siccome tale compassione va vissuta nelle situazioni della vita quotidiana, essa richiede discernimento per poter fare le scelte giuste. Associando meditazione e azione, la nostra compassione diventa sempre più chiara e il discernimento può illuminare le nostre azioni. Alterniamo insegnamento e sessioni di meditazioni guidate.

Sabato 16 settembre:

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sulla *Meditazione in azione*

Domenica 17 settembre:

Ore 10.30 – 13.00: Insegnamenti sulla *Meditazione in azione*

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sulla *Meditazione in azione*

Sabato 11 e domenica 12 novembre

**Lojong, l'addestramento della mente in 7 punti (secondo punto)**

**Drupla Lodrö**

Testo essenziale del buddhismo del grande veicolo, il Lojong è un'antica raccolta di precetti che permettono di trasformare ogni situazione positiva o negativa in un'opportunità di apertura e di evoluzione interiore. Grazie ai consigli dati, la meditazione e la vita quotidiana si arricchiscono reciprocamente. Sia il testo che il commento sono ormai disponibili in italiano presso le *edizioni Bignami* sotto il titolo *Lojong, la via verso il risveglio*.

Sabato 11 novembre:

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente in 7 punti

Domenica 12 novembre:

Ore 10.30 – 13.00: Insegnamenti sull'addestramento della mente in 7 punti

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente in 7 punti

Sabato 2 e domenica 3 dicembre 2017

**Lojong, l'addestramento della mente in 7 punti (terzo punto)**

**Lama Tsering**

Sabato 2 dicembre:

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Domenica 3 gennaio:

Ore 10.30 – 13.00: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Sabato 13 e domenica 14 gennaio

**Lojong, l'addestramento della mente (quarto punto)**

**Lama Rabsel**

Sabato 13 gennaio:

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Domenica 12 gennaio:

Ore 10.30 – 13.00: Sessioni di meditazioni guidate

Ore 15.00 – 18.00: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Sabato 24 e domenica 25 febbraio

**Lojong, l'addestramento della mente (quinto punto)**

**Lama Rabsel**

Sabato 24 febbraio:

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Domenica 25 febbraio:

Ore 10.30 – 13.00: Sessioni di meditazione guidate

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Sabato 21 e domenica 22 aprile

**Lojong, l'addestramento della mente (sesto punto)**

**Drupla Lodrö**

Sabato 21 aprile:

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Domenica 22 aprile:

Ore 10.30 – 13.00: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Sabato 2 e domenica 3 giugno

**Lojong, l'addestramento della mente (settimo punto)**

**Lama Tsering**

Sabato 2 giugno:

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente

Domenica 3 giugno:

Ore 10.30 – 13.00: Sessioni di meditazioni guidate

Ore 15.00 – 18.30: Insegnamenti sull'addestramento della mente