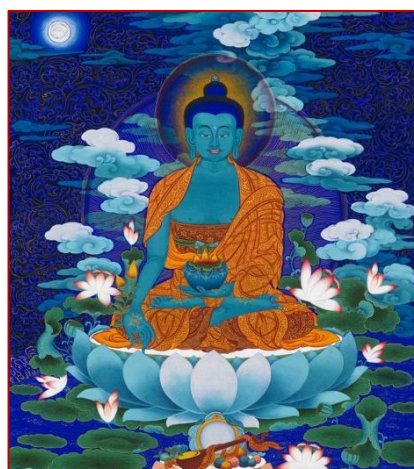


Lama Machig Rinpoche

maestro Dzogchen del Buddhismo Tibetano

RITIRO di MEDITAZIONE

Pratiche di guarigione e lunga vita
Tara e Buddha della Medicina



Ritiro residenziale per propiziare la nostra lunga vita libera da malattie e progredire sul sentiero spirituale tramite la meditazione su Tara, l'energia femminile illuminata e sul Buddha della Medicina (Sangye Menla), secondo la tradizione Buddhista Vajrayana.

21-23 Ottobre 2022

c/o La Chiara di Prumiano, Barberino V.Elsa (FI)

21/10 (20:30) : Inizio del Ritiro, sessione di istruzioni ed indicazioni

22/10 (7:00-21:30) Sessioni di meditazione

23/10 (7:00-12:00) Sessioni di meditazione e Cerimonia purificatrice del Fuoco

E' possibile partecipare al ritiro in forma residenziale, oppure senza pernottamento, per rispettare il clima di ritiro i pasti, colazione inclusa, verranno consumati collettivamente.

E' RICHIESTO IL MANTENIMENTO DEL NOBILE SILENZIO per l'intera durata del ritiro

COSTI: Soggiorno in Pensione Completa: 160 € (dalla cena di Ven.21 alla colazione di dom.23)

Soggiorno senza pernottamento (solo pasti): 65 € (dalla colazione di sab.22 alla colazione di dom.23)

Partecipazione al ritiro: 80 € **Il contributo di partecipazione al ritiro rappresenta un'offerta che sarà totalmente devoluta a sostegno dei progetti di Lama Machig Rinpoche**

PER INFO e ISCRIZIONI : La chiara di Prumiano, 055 8075727, info@prumiano.it

ULTERIORI INFORMAZIONI:

SCOPO DEL RITIRO:

Proponendo di “ritirarsi” per 3 giorni a meditare sui temi proposti non si vuole solamente invitare i praticanti a sperimentare una profonda esperienza meditativa fine al momento stesso; le pratiche tantriche di guarigione e lunga vita portano benefici anche nel medio e lungo termine, dedicare un giorno intero della propria vita alla recita e all’accumulazione dei mantra con la visualizzazione appropriata porta benefici nel nostro corpo sottile ed imprime buone tracce nel nostro continuum mentale, così da promuovere la guarigione e l’assenza di malattie psico-fisiche anche nel periodo a seguire. Si familiarizza inoltre con meditazioni e mantra che possono essere poi ripetute e praticate individualmente una volta tornati a casa.

A CHI E’ RIVOLTO:

Il ritiro è aperto a tutti; si svolgerà secondo i canoni della tradizione Buddhista Tantrica Vajrayana, per espressa volontà e gentilezza di Lama Machig Rinpoche la partecipazione non è vincolata ai soli praticanti Buddhisti.

Il ritiro sarà intensivo, per cui avere una minima dimestichezza con la meditazione può essere d’aiuto.

E’ particolarmente consigliato a tutti i professionisti che operano in relazione di aiuto: medici, psicologi, fisioterapisti, operatori sanitari, operatori del settore olistico, naturopati etc.

LE PRATICHE:

Tara e Sangye Menla, (il Buddha della medicina) sono Divinità di lunga vita, meditare su queste divinità aiuta ad eliminare gli ostacoli e le interferenze che possono abbreviare la nostra vita.

- Tara: L’energia illuminata al femminile

Tara è definita “la madre di tutti i Buddha e di tutti gli esseri”.

Buddha Tara è la natura della nostra mente, non è una donna o un individuo ma neanche un dipinto, un’immagine. È un’energia pura alla quale possiamo avvicinarci.

La sua energia femminile illuminata permette ai praticanti di ottenere qualsiasi realizzazione, non solo di tipo mondano e pratico, ma anche dal punto di vista spirituale.

- Pratica del Buddha della Medicina/Guarigione

La pratica del Buddha della Medicina, Supremo Guaritore o Sangye Menla in tibetano, non solo è un metodo di guarigione molto potente per se stessi e per gli altri, ma consente anche di trasformare le affezioni interiori di attaccamento, odio e ignoranza. Meditare quindi sul Buddha della Medicina può aiutarci a ridurre la malattia fisica e la sofferenza mentale.

- Cerimonia di purificazione

A chiusura del ritiro ci sarà la cerimonia collettiva del fuoco, per la purificazione di ostacoli e karma negativo tramite la pratica di Vajrasattva



IL LUOGO:

“La Chiara di Prumiano” è una splendida Villa del 600’ collocata all’interno di un piccolo borgo nel Chianti Fiorentino. Con un’attenzione particolare all’ecosostenibilità ci occupiamo di agricoltura biologica dal 1983 e utilizziamo forme di energie rinnovabili come i più recenti impianti di riscaldamento a biomassa ed il sistema di pannelli fotovoltaici.



La cucina è vegetariana, per richieste specifiche comunicarlo alla struttura con anticipo.

Vista la locazione isolata nel silenzio delle colline chiantigiane, il luogo è particolarmente indicato per un clima di ritiro e di silenzio.

Indirizzo: Strada di Cortine 12, 50021 Barberino V.E. (FI) – www.prumiano.it

COSA PORTARE:

La sala di meditazione è già fornita di cuscini e sedie, chi vuole può comunque portare propri supporti. Per i praticanti che ne dispongono è richiesto di portare gli strumenti rituali come damaru piccolo, dorje e campana.

Per chi usa quotidianamente dei farmaci o ausili sanitari è consigliato portarli e tenerli con se nelle sessioni di meditazione; lo stesso vale per particolari strumenti medicali o di diversa natura che i medici/terapisti usano durante il loro lavoro quotidiano.

Per la cerimonia di chiusura è consigliato vestire in bianco almeno nella metà superiore del corpo.

IL MAESTRO:

Dingri Machig Phukpa Rinpoche è un lama della scuola Nyingma del buddhismo tibetano, un Ngakpa, un praticante tantrico che da qualche anno, ormai, visita puntualmente l'Italia ed altri Paesi Europei; è amato per la sua umiltà e semplicità, è dotato di profonda compassione e amore per il prossimo e ha sempre un sorriso luminoso da condividere con gli altri.

In Italia oltre a dare insegnamenti guida ritiri di meditazione dal 2011, e dal 2013 il suo ritiro a La Chiara di Prumiano è un appuntamento immancabile ed atteso da numerosi praticanti provenienti da tutta Italia.

Tutte le informazioni sulla sua vita ed i suoi progetti sul sito www.machigrinpoche.info