



Lama Machig Rinpoche

Monaco DzogChen della scuola Nyingma del Buddhismo tibetano, nato nel villaggio di Shatok a Dingri in Tibet.

Ha studiato in India con grandi lama di tutte e quattro le scuole del Buddhismo tibetano, in particolar modo Nyingmapa, completando gli studi in Filosofia Buddhista a Dharamsala.

Dopo aver ricevuto molti insegnamenti DzogChen entra in ritiro per tre anni e tre mesi a Yangla Shu, in Nepal (luogo sacro dove ha meditato anche Guru Padmasambhava).

Attualmente Vive a Katmandu, in Nepal, dove è impegnato nella diffusione degli insegnamenti del Buddha e nella realizzazione di progetti umanitari e culturali.

Traduzione a cura della dott.ssa **Carmen Simioli**

Villa Tecla

Via Rimini 29/31 a Flumini di Quartu Sant'Elena – Cagliari

12 e 13 Marzo 2015

Ritiro sul Buddha della Medicina

La pratica del Buddha della Medicina ha lo scopo di mantenere la salute e prevenire le malattie, così possiamo alleviare le sofferenze causate dalle affezioni mentali e dalle malattie, migliorando la nostra salute e ricevendo grandi benefici spirituali

14 e 15 Marzo 2015

Ritiro sulla pratica del Chöd

Il Chöd è una pratica molto potente che taglia alla radice l'ignoranza, causa principale di infelicità, depressione, stress e sofferenza.

A cura del Gruppo di Studi del Buddhismo Tibetano

Incontri di approfondimento e meditazione
il martedì e il giovedì alle 20:15
in Via Nenni angolo Via Mercadante
a Quartu S. Elena (Cagliari)
il lunedì alle 20:30
in Viale Caprera 18/b a Sassari
<http://www.meditazionetibetana.org>

Per partecipare ai ritiri è necessario essersi precedentemente iscritti.

Per informazioni e per l'iscrizione:

3404060000 (giorni festivi e dalle 18:30 alle 20:00 dei feriali)

3492674613 (tutti i giorni eccetto il sabato dalle 17:00 alle 20:00)

dharmasugata@gmail.com