



LO YOGA DEL SOGNO
con
CHOEKHORTSHANG RINPOCHE
a San Marino

Dopo il prezioso insegnamento sul Bardo, lo stato intermedio tra morte e Rinascita, **Choekhortshang Rinpoche** torna a San Marino con un tema correlato, quello dello **Yoga del Sogno**. Questa pratica, appartenente al ciclo del Tantra Madre della tradizione Bon-Buddista tibetana, è utilizzata da secoli per incrementare la nostra consapevolezza sia durante il sogno che durante la veglia. A differenza dall'approccio psicologico occidentale, lo scopo ultimo dello yoga del sogno tibetano è quello di riconoscere la natura della mente, o l'illuminazione stessa. Esso ci aiuta ad approfondire la nostra consapevolezza durante il sognare di notte, nelle esperienze simili ai sogni del giorno e in quelle del bardo dopo la morte. Durante il ritiro Rinpoche illustrerà il rapporto che esiste tra gli stati di sogno e di veglia e tra lo stato del sogno e quello del Bardo. Darà inoltre istruzioni sulle **“quattro pratiche fondamentali di preparazione”** da eseguire prima di andare a dormire e su gli utilizzi ed i metodi del sogno lucido. Come sempre, le sue esaurienti spiegazioni saranno seguite da sessioni di pratica.



Conferenza gratuita

Venerdì 27 Marzo 2020 - ore 21:00/22:30

Centro Sociale di Dogana, Piazza M. Tini 7 - Dogana (RSM)

Seminario a pagamento

Sabato 28 e Domenica 29 Marzo - ore 09:30/18:00

Sede Associazione “hArmony and Love”

Via Tre Settembre 125, 47891 Dogana (RSM)

Consulta la Biografia del relatore e il Programma dettagliato del Seminario nel nostro sito: www.harmonyandlove-rsm.org



Per informazioni e contatti

www.harmonyandlove-rsm.org

info@harmonyandlove-rsm.org

3298220258 (Anna)

3383318038 (Massimo)

In collaborazione con:

**Centro
Sociale
Dogana**

**Associazione
LUGTOK LING
www.lungtokling.org**

