



18 novembre h. 20,45; 19 novembre h. 9.30/17.30; 20 novembre h. 9.30/12.30

## Ven. Ghesce Tenzin Tenphel

### La mente: la sua natura ultima e la sua realtà convenzionale

Nella vita quotidiana veniamo continuamente a contatto con stati di sofferenza della mente, ovvero quei difetti mentali che impediscono la liberazione ed oscurano la natura ultima e primordiale della mente; natura ultima che ha come caratteristiche la chiarezza e l'onniscienza.

Mentre i difetti mentali sono eventi occasionali, la natura ultima della mente è presente negli esseri in modo permanente. Nella visione buddhista la sofferenza deriva principalmente dall'ignoranza, dalla confusione insita in noi fra come le cose ci appaiono e come esistono realmente, la loro natura effettiva. Per superare la confusione bisogna comprendere le due realtà: la realtà ultima e la realtà convenzionale, quella apparente, conosciuta appunto per convenzione.

La comprensione della realtà ultima si fonda sulla visione della vacuità di tutti i fenomeni, mentre la comprensione della realtà convenzionale si basa a sua volta sull'interdipendenza dei fenomeni stessi. Analizzando la mente è possibile differenziare fra vari livelli, dal più grossolano al più sottile: la mente grossolana è quella direttamente collegata agli organi sensoriali, mentre la mente sottile è collegata alla nostra coscienza.

L'analisi raffinata dei livelli di coscienza, degli stati mentali e delle due realtà costituiscono uno strumento per soggiogare i difetti mentali e giungere alla pacificazione definitiva.

Gli insegnamenti saranno intervallati da pratiche meditative.

**Ghesce Tenzin Tenphel**, conosciuto al suo monastero come Ghesce Lhakpa, è stato allievo di Ghesce Tashi Bum. Ha conseguito il titolo accademico di Ghesce Lharampa (il più alto riconoscimento negli studi classici delle università monastiche tibetane) presso l'università buddhista di Sera Je. Ha poi proseguito gli studi nel collegio tantrico del Gyuto. Dopo essere ritornato in India per una breve parentesi, dal 1998 Ghesce Tenzin Tenphel è residente dell'Istituto Lama Tzong Khapa. Insegna sia nei corsi residenziali (Masters Program, Basic Program), sia durante i corsi dei week-end.

-----  
Costo 80 euro + 25 euro tessera associativa (105 euro) tramite bonifico bancario a:

**Mindfulness Project c/o Banca Etica**

**Codice Iban IT60 M050 1802 8000 0000 0126 494** - Codice Bic CCRTIT2T84A (per bonifici dall'estero)

Per frequentare il corso è necessario essere iscritti all'Associazione (tessera associativa 25 euro) compilando l'apposito modulo di iscrizione. Per info e iscrizioni: e-mail [centromilano@mindproject.com](mailto:centromilano@mindproject.com) tel. 3468461065 [www.mindproject.com](http://www.mindproject.com)

