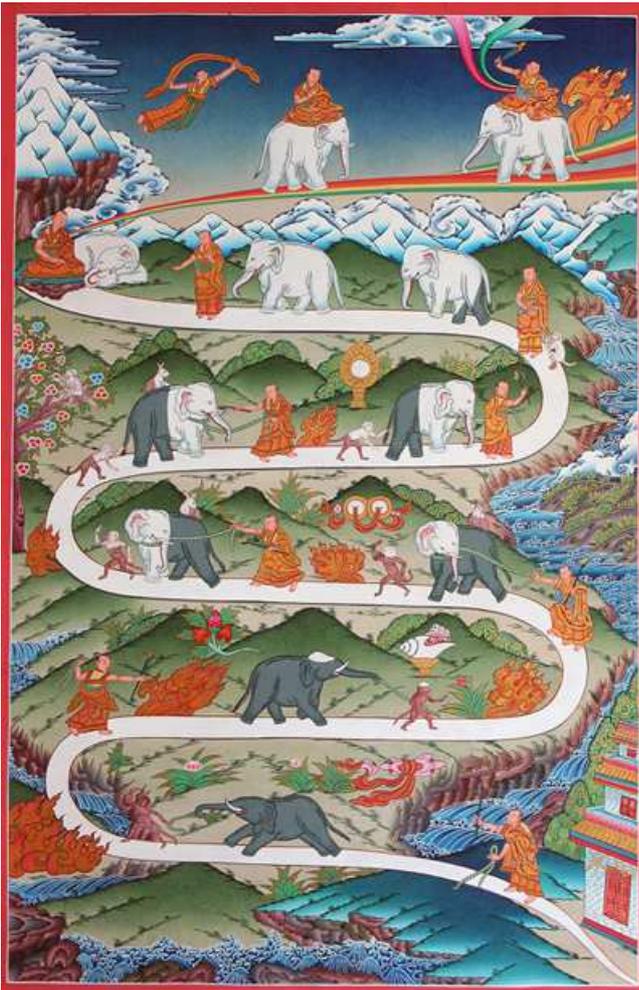


## “Acquietare la mente”



Corso di *shamatha* (tib. *shiné*) basato sull'insegnamento del IX Karmapa Wangchuk Dorje (1556-1603).

Testo di riferimento:

*La Mahamudra che elimina il buio dell'ignoranza.*

Il conduttore tradurrà direttamente dal tibetano la sezione del testo riguardante *shamatha*.

12 incontri a cadenza settimanale, il giovedì dalle 21 alle 22,15.

### Presentazione del corso

27 settembre

### Calendario del corso

4, 11, 18, 25 ottobre;

8, 15, 22, 29 novembre;

6, 13, 20 dicembre;

10 gennaio.

### Sede del corso

Studio Iyengar Yoga,  
Via B. Galliani 15 bis,  
Torino

Per poter partecipare occorre iscriversi all'inizio del corso.

“La parola sanscrita ‘Shamatha’ fu tradotta in Tibetano col termine ‘Shiné’, che è letteralmente la traduzione delle due sillabe ‘sha-ma’ in ‘shi-wa’ (cioè: pace) e la sillaba ‘tha’ in ‘né-pa’ (che significa stabilità, o stasi). Nel contesto, tutto ciò significa che quando la mente è sopraffatta dai pensieri di rabbia, tristezza, rincredimento o brama, essa è totalmente distratta. Ma in *shamatha* la mente è molto rilassata e a suo agio, senza difficoltà o avversione. La mente è ferma e pertanto questo è uno stato di pace. Dunque la mente non è coinvolta in attività forzata o in disagio, ma è stabile in uno stato di pace spontanea. Vi sono diversi tipi di *samadhi* o stati meditativi, ma la meditazione *shamatha* è la base di tutti gli stati meditativi in cui la mente è uniformemente stabilizzata e rimane completamente focalizzata su un oggetto di meditazione” (Insegnamento di Khenchen Thrangu Rinpoche).

**Giuseppe Barotto** si è laureato in filosofia presso l'Università degli Studi di Napoli “L'Orientale” e ha conseguito il dottorato di ricerca in Studi Indologici e Tibetologici presso l'Università di Torino.