



INTERNATIONAL
DZOGCHEN COMMUNITY
GELEGLING BOLOGNA

Gelegling
COMUNITÀ
DZOGCHEN
BOLOGNA

presenta

ELIO GUARISCO



CORSO DI MINDFULNESS

**Cinque weekend per un
approccio completo alla consapevolezza
applicata al respiro, al corpo, alla mente,
all'osservatore e la consapevolezza
naturale, senza riferimenti.**

La Mindfulness mette in grado di gestire pensieri, sensazioni ed emozioni invece di esserne dominati attraverso il rafforzamento meditativo dell'attenzione nei suoi stadi di base e profondi.

Libreria IBIS
Via Castiglione 11 Bologna

*Info: gelegling.bologna@gmail.com
Libreria Ibis 051239818*

Sede del Corso:

Libreria Ibis Via Castiglione 11 Bologna

Calendario e orari:

- Febbraio: Sabato 20, ore 17,30-19,30; Domenica 21, ore 10-12.
- Marzo: Sabato 19, ore 17,30-19,30; Domenica 20, ore 10-12.
- Aprile: Sabato 23, ore 17,30-19,30; Domenica 24, ore 10-12.
- Maggio: Sabato 28, ore 17,30-19,30; Domenica 29, ore 10-12.
- Giugno: Sabato 18, ore 17,30-19,30; Domenica 19, ore 10-12.

Costi:

50,00 euro a week end, 200,00 euro 5 week end

Iban IT02V0638567684510702034673 Comunità Dzog-chen Bologna

Sconto 20 % per associati Comunità Dzogchen

Elio Guarisco all'inizio degli anni 70 studia in India con Goenka, il maggior esponente della tradizione meditativa Birmana del Vipassana. Al suo ritorno dall'India approfondisce tale conoscenza con insegnanti occidentali che si formarono alla Scuola di U Bha Kin, tra i quali John Coleman, Mr. Hover e Ruth Denison. Poco tempo dopo si trasferisce in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua Tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione studiando con una decina di importanti Maestri Tibetani, in particolare con uno dei consiglieri spirituali del XIV Dalai Lama. E in quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddhisti Tibetani Ghepel Ling e Terra delle Dakini a Milano. Invitato da Kalu Rinpoche, eminente Maestro di meditazione della Scuola Kagyu, Elio Guarisco si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano. Nel 1986 inizia lo studio dello Dzogchen con Chögyal Namkhai Norbu, da cui riceve l'autorizzazione di istruttore di meditazione. Contemporaneamente collabora con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della Cultura Tibetana di cui è uno dei fondatori. Dal 2003 è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter istituito dalla branca austriaca dell'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'Insegnamento Dzogchen. Ha curato numerose traduzioni dal Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali figurano testi scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della Medicina Tradizionale Tibetana e altri temi. Elio Guarisco è il docente di Medicina Tibetana al Master in "Sistemi Sanitari, Medicine Tradizionali e Non Convenzionali" dell'Università di Milano-Bicocca.