



## **MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI**

### **PROGRAMMA APRILE GIUGNO 2017**



## **VESAK 2017**

**Domenica 7 maggio 2017 dalle 10.30 alle 17.30**

Il **Mandala - Centro studi tibetani** e il **Monastero Mandala Samten Ling** festeggeranno insieme, presso la sede di Graglia Santuario (Biella) il **VESAK**, ricorrenza che ricorda la nascita, il risveglio e la definitiva liberazione dalle spoglie mortali del Buddha Sakyamuni.

Monaci appartenenti alle varie tradizioni buddhiste officeranno le loro cerimonie beneaugurali e i rappresentanti delle grandi religioni saranno uniti in una comune preghiera per la pace nel mondo.

Momenti di meditazione e intermezzi musicali si alterneranno ai suggestivi rituali per rendere gioiosa questa giornata di dialogo e di fratellanza.

La manifestazione è aperta a tutti coloro che credono nella pace e nell'armonia tra le genti e intendono condividere questi valori.

*Informazioni e iscrizioni presso le segreterie dei Centri*

- **È previsto un contributo e, per ragioni organizzative, è richiesta l'iscrizione entro e non oltre il 30 aprile p.v.** ▪

**mercoledì 10 maggio 2017 - ore 20.30**

**■ ■ L'ENERGIA FEMMINILE NUTRICE DI TUTTE LE TRASFORMAZIONI ■ ■**  
**ENERGIA E PSICOLOGIA DEL FEMMINILE NEL MISTICISMO INDO/BUDDHISTA E IN C.G.JUNG**

*Relatori : Lama Paljin Tulku Rinpoce - Cristiana Tretti - Tommaso A. Priviero*

La conferenza porrà al suo centro il principio femminile come supremo agente di trasformazione interiore. In questa direzione proporrà un'affascinante esplorazione comparativa che intrecci alla prospettiva mistica dell'energia femminile nella tradizione Indo/Buddista, quella psicologica proveniente dal contesto del pensiero di C.G.Jung. Seppur appartenenti a un destino e un linguaggio in principio lontani, tali punti di osservazione finiscono in terreni inaspettatamente vicini quando a prendere la parola sia la luce immaginativa propria di esperienze visionarie di introspezione. Ed è in questo punto d'accordo anzitutto, che il vitale valore misterico del femminile manifesta nella sua interezza la propria forza dinamica e purificatrice. Sarà partecipe all'evento in qualità di conduttore il Maestro e guida del nostro Centro, il Ven.Lama Paljin Tulku Rinpoce.



*Ingresso libero*

## ■ ■ ■ UNA GIORNATA CON IL LAMA ■ ■ ■

Tra le attività del centro Mandala non poteva mancare il consueto appuntamento con il nostro Maestro, il venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoce. Anche quest'anno avremo infatti la possibilità di trascorrere con lui molte giornate di pratica e di studio: lo faremo un sabato al mese, secondo un programma che prevede **al mattino una sessione di meditazione e al pomeriggio un lavoro di ricerca sul percorso di crescita spirituale, con particolare riferimento alle sei perfezioni**, che faremo tutti insieme seguendo gli insegnamenti della nostra Guida Spirituale.

*È previsto un contributo*

### I FONDAMENTI DELLA MEDITAZIONE NELLA TEORIA E NELLA PRATICA

La base indispensabile per la crescita interiore è la calma mentale e per raggiungerla dobbiamo praticare la meditazione. Il frutto della meditazione è l'apertura del cuore e della mente che ci porta ad applicare nella vita quotidiana i quattro aspetti della compassione da coltivare per sviluppare l'altruismo: l'amorevole gentilezza, la compassione infinita, la gioia compartecipe e l'equanimità illimitata.

L'amorevole gentilezza è il cardine che sostiene le altre tre qualità e deve sempre essere presente nel comportamento del meditatore. Pensieri, parole e atti non devono mai sorgere da stati mentali inquinati, ma tutto deve essere ispirato ad una positività che fortifica la mente altruistica.

Praticare con lo scopo di migliorarsi per essere di aiuto a tutti gli esseri è, da un lato, una grande dimostrazione di altruismo, ma dall'altro la meditazione, grazie all'armonia psico-fisica che produce, ha anche la funzione di aiutare se stessi a percorrere positivamente il sentiero.

Infatti l'intenzione e l'azione non sono sufficienti a garantire un risultato se la mente non è purificata, ma non dobbiamo dimenticare che purezza e impurità dipendono da noi stessi.

Nella tradizione buddhista tibetana gli allievi vengono addestrati alla meditazione secondo precise regole tramandate nei secoli da una catena ininterrotta di Maestri e che costituiscono il fondamento del cammino spirituale.

Il **Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce** illustrerà gli aspetti principali di questi insegnamenti e concluderà ogni lezione con una sessione di pratica affinché la teoria e la esperienza diretta possano, insieme, diventare la via per una effettiva apertura della coscienza.



**sabato 15**  
ore 10.30- 12.30

**sabato 20**  
ore 10.30- 12.30

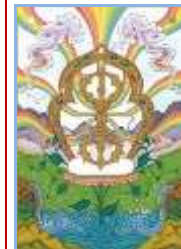
**sabato 17**  
ore 10.30- 12.30

### IL SENTIERO CHE CONDUCE ALLA LIBERAZIONE E ALLA GIOIA

Entrato sul sentiero, il praticante buddhista inizia un percorso di crescita spirituale che porta alla eliminazione degli oscuramenti mentali e alla liberazione dagli ostacoli che rendono l'esistenza piena di sofferenza, ansie, paure e illusioni. Con l'aspirazione di realizzare la totale illuminazione che porta allo svincolamento dal ciclo delle rinascite, egli si applica nella trasformazione delle tendenze Karmiche attraverso pensieri, parole e azioni che permettono di sviluppare le qualità risvegliate insite nella natura luminosa della nostra mente. Impegnandosi ad agire per la propria evoluzione e per il bene di tutti gli esseri, il praticante si dedica al costante esercizio delle doti che conducono alla conoscenza superiore e alla saggezza, percorrendo un sentiero di altruismo e compassione e generando una energia di gioia. Utilizzando questa energia egli potrà portare a maturazione i valori che, abbinati ai mezzi abili, gli permetteranno di realizzare il proprio risveglio e di aiutare gli altri a liberarsi dalla sofferenza.

Nel corso degli incontri in programma, il **Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce** illustrerà le tappe iniziali di questo percorso con particolare riferimento alle sei perfezioni e alla loro applicazione nella nostra vita di tutti i giorni.

*Le lezioni sono aperte a tutti e saranno accompagnate dalle opportune meditazioni.*





**sabato 15**  
ore 14.30- 16.30

**sabato 20**  
ore 14.30- 16.30

**sabato 17**  
ore 14.30- 16.30

ATTIVITÀ	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	
<p style="text-align: center;"><b>LA VIA FACILE CHE PORTA ALL'ONNISCENZA</b>  <b>Un antico insegnamento adottato da tutte le scuole tibetane</b></p> <p>Il <b>Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce</b> prosegue gli insegnamenti e il commentario al testo del primo Panchen Lama Lozang Chokyi Gyaltzen vissuto intorno al 1600. Considerata da tutte le scuole tibetane un'opera fondamentale per chi vuole imparare la meditazione essa unisce la base teorica e le istruzioni pratiche per ottenere la mente dell'illuminazione.</p> <p>Infatti la teoria senza la pratica non porta alla realizzazione, ed è proprio l'esperienza diretta, attraverso la purificazione di corpo, parola e mente, che ci permette di comprendere gradualmente la dottrina in un percorso di crescita interiore che ognuno può effettuare in relazione al proprio livello spirituale. Le tecniche meditative, qui dettagliatamente illustrate, possono essere agevolmente applicate da chi voglia seriamente intraprendere, con pazienza, perseveranza e sforzo entusiastico, la via della liberazione.</p> <p style="text-align: center;"><i>È previsto un contributo</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>giovedì 13</b> ore 20.30-22.00</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>giovedì 18</b> ore 20.30-22.00</p>	<p style="text-align: center;"><b>giovedì 22</b> ore 20.30-22.00</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Ven. Thupten Tharpa</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">ཨ་ཕ་ཐུབ་ཐར་ལྷན་པོ།</p>	<p style="text-align: center;"><b>METTERE LE RADICI NELLA FELICITÀ</b>  <b>Meditazione e insegnamento</b></p> <p>L'addestramento mentale in sette punti alla luce delle esigenze della società moderna. Ciclo di insegnamenti e meditazione, tenuti dal ven. Osvaldo Thupten Tharpa, che ha ricevuto l'ordinazione dal ven. Dagri Rinpoce nel 2008 dopo anni vissuti a stretto contatto con lo studio e la pratica del Dharma. Il suo avvicinamento al buddhismo tibetano risale agli anni '90 periodo in cui l'incontro con il ven. Ghesce Ciampa Ghiatso gli ha fornito la preziosa occasione di diventarne discepolo. Durante il suo percorso di crescita interiore e di conoscenza della filosofia buddhista, ha seguito insegnamenti e preso iniziazioni tantriche da numerosi maestri qualificati.</p> <p style="text-align: center;"><i>È previsto un contributo</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 29</b> ore 14.30- 16.30</p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 27</b> ore 14.30- 16.30</p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 24</b> ore 14.30- 16.30</p>
<p style="text-align: center;"><b>LAM RIM – IL SENTIERO GRADUALE VERSO L'ILLUMINAZIONE</b>  <b>Un ciclo di incontri, aperti a tutti, condotti dal ven. Thupten Tarpa</b></p> <p>Il Lam Rim, letteralmente “stadi del sentiero”, presenta una coltivazione sistematica e graduale del sentiero interiore buddhista verso l'illuminazione, spiegato dal punto di vista di tre ‘tipologie di individui’. All’inizio si presentano gli insegnamenti utili per guidare lo studente attraverso gli stadi di pratica basati sulle motivazioni spirituali conosciute come inferiore e intermedia. Essi riguardano gli individui che aspirano a ottenere una rinascita migliore e coloro che aspirano a ottenere solo la liberazione personale.</p> <p>Il Lam Rim trova però il suo culmine nella presentazione degli insegnamenti rivolti all'individuo di motivazione spirituale più elevata, quelli che contraddistinguono il sentiero mahayana, adottato e coltivato dagli esseri che aspirano a ottenere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri viventi.</p> <p>Il Lam Rim trova la sua fonte di ispirazione in Jowo Je Atisha (982 – 1054), uno tra i più grandi studiosi buddhisti dell'India, che fu invitato in Tibet per spiegare in modo condensato i punti fondamentali degli insegnamenti di Buddha Shakyamuni. Atisha scrisse il testo conosciuto come <i>La lampada che illumina il sentiero per l'illuminazione</i>, che è considerato il testo fondamentale della tradizione del Lam Rim.</p> <p style="text-align: center;"><i>È previsto un contributo</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 29</b> ore 10.30- 12.30</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>sabato 27</b> ore 10.30- 12.30</p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 24</b> ore 10.30- 12.30</p>	

ATTIVITÀ	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
<p style="text-align: center;"><b>MINDFUL PRACTICES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Saggezza buddhista e pratica della presenza mentale per migliorare la qualità della vita</b></p> <p><i>“Poiché la fonte principale della pace e della felicità è il proprio atteggiamento mentale, vale la pena di adottare strumenti per svilupparlo in una direzione positiva”</i> (S.S. il XIV Dalai Lama)</p> <p>La pratica di mindfulness, che ha una base sostanziale negli insegnamenti buddhisti, è uno di questi strumenti. Ogni incontro di <i>Mindful Practices</i>, aperto a tutti (anche ai principianti), propone ai partecipanti la pratica della presenza mentale alla luce di alcuni aspetti degli insegnamenti del Buddha, il Dharma. Sperimentare il benefico influsso di semplici ed efficaci esercizi di meditazione di consapevolezza (che si possono ripetere anche a casa) basati sull’attenzione al corpo e al respiro apre la strada allo sviluppo di più salutari capacità di gestione delle sensazioni, dei pensieri e delle emozioni, e quindi può permettere di affrontare lo stress quotidiano con più consapevole equilibrio.</p> <p><b>Marina Canova</b>, conduttrice di questi incontri, è praticante buddhista e da molti anni porta avanti una scrupolosa ricerca sulle tecniche di meditazione, con particolare riferimento a quelle che possono aiutare a trasformare i pensieri e le emozioni distruttive. Il suo interesse per la meditazione di consapevolezza (mindfulness) nasce e si sviluppa proprio dallo studio dei testi buddhisti sulla meditazione e dalla pratica personale, perfezionata secondo gli insegnamenti di diversi Maestri contemporanei specializzati in questo modello di approccio spirituale. Si è inoltre formata come istruttrice di protocolli mindfulness-based presso l’AIM (Associazione Italiana Mindfulness) e la Mindfulness Association di Rob Nairn</p> <p style="text-align: center;"><i>È richiesta la prenotazione in segreteria ed è previsto un contributo.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 8</b> ore 14.30- 17.30</p>	<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;"><b>sabato 13</b> ore 14.30- 17.30</p> </div>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 10</b> ore 14.30- 17.30</p>
<p style="text-align: center;"><b>I FONDAMENTI DEL BUDDHISMO</b></p> <p>Ciclo di <b>conferenze a ingresso libero</b>, per chi desideri accostarsi alla millenaria saggezza del buddhismo esplorandone le basi in un clima informale e amichevole. Gli incontri si articolano in una prima parte introduttiva (con un’ampia illustrazione del tema prescelto e la lettura di brani da testi buddhisti antichi e contemporanei) e in una fase conclusiva di dibattito.</p> <p style="text-align: center;"><b>19 aprile</b> <b>La ruota del samsara</b></p> <p>Una delle immagini più diffuse nell’iconografia buddhista è la ruota della vita (o ruota del <i>samsara</i>), che raffigura i cosiddetti sei regni dell’esistenza, o per meglio dire gli stati mentali, percorsi all’infinito dagli esseri senzienti nel loro ciclo di rinascite. Fino a quando gli esseri saranno mossi dall’avidità, dall’odio e dall’illusione (forze rappresentate al centro della ruota da un gallo, un serpente e un maiale che cercano di divorarsi a vicenda), rimarranno inconsapevoli non solo della natura transitoria e insostanziale del mondo, ma anche della propria “natura di Buddha”.</p> <p style="text-align: center;"><b>31 Maggio</b> <b>I “tre sigilli del dharma”: impermanenza, non-sé e nirvana nell’insegnamento del Buddha</b></p> <p>Non è difficile cogliere l’impermanenza negli alti e bassi della nostra vita quotidiana, nella mutevolezza della realtà manifesta e nelle perenni metamorfosi dei nostri sentimenti e pensieri. Allo stesso modo, l’affermazione che non vi è nulla dotato di un’esistenza separata e che tutte le cose sono interdipendenti sembra difficilmente confutabile. Molto più impegnativo è imparare ad accogliere l’impermanenza e il “non-sé”, che sono spesso all’origine delle nostre ansie e paure più profonde, come una grande opportunità per estinguere i concetti di “io” e “mio” e cessare di aggrapparci alle nostre opinioni, che spesso ci mettono in conflitto con gli altri e ci impediscono di avere una visione illimitata e gioiosa della vita.</p> <p>Relatrice : <b>Simona Bodo</b>, saggista, ricercatrice accademica nel settore museale e insegnante di yoga.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ingresso a offerta libera</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Mercoledì 19</b></p> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">ore 20.30</p> </div>	<p style="text-align: center;"><b>mercoledì 31</b></p> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">ore 20.30</p> </div>	<div style="text-align: center;">  </div>

**BAGNO DI SUONI : ARMONIA E RILASSAMENTO****Elena Bianchini (gong master) e Matteo Gelatti (musicista olistico)**

Il *Bagno di suoni* è un concerto meditativo e il suo nome deriva dal fatto che, la persona che riceve questo trattamento direi unico nel suo genere, è immersa totalmente in queste cascate di sonorità vibranti, emesse da strumenti ancestrali e sacri, non convenzionali. In un ambiente confortevole ed accogliente, ci si stende su di un comodo materassino, in una posizione che facilita il completo rilassamento del corpo e della mente; solo a quel punto inizia la danza di suoni prodotti da: Gong, Monocorda Armonico, Canto Armonico, Campane Tibetane, Arpa Angelica, Cimbali, Shruti Box, Kalimbe, Sonagli e semi, Conchiglie, Koshi, Tamburi Armonici, Tamburo Oceanico. L'ascolto di questi particolari suoni vibranti e armonici, stimola un processo di armonizzazione e riequilibrio su tutti i nostri corpi energetici e fisici.

**Poiché a sessione iniziata l'ingresso non sarà consentito, si raccomanda la massima puntualità.**

**mercoledì 24**  
ore 20.00-21.00

**mercoledì 7**  
ore 20.00-21.00

**GINNASTICA DOLCE OLISTICA E QI GONG**

Sono attivi due distinti corsi annuali: **il martedì e il giovedì.**

Sono inoltre aperte le iscrizioni al ciclo di incontri mensili serali del lunedì.

È prevista una **lezione di prova gratuita.**

Un percorso attraverso le quattro stagioni che con semplici esercizi fornirà gli "strumenti" per imparare a riequilibrarsi e rinnovare l'energia vitale.

Ritrovare il benessere psicofisico riscoprendo ritmo, armonizzazione e movimento, in un approccio olistico che agevola l'evoluzione interiore e il riequilibrio energetico. I corsi si rivolgono a tutti coloro che desiderano mantenere agile e armonioso il proprio corpo, ascoltandolo, facendolo 'parlare' e vivendolo con gioia.

Insegnante: **Marina Marcucci**, *Fisioterapista, psicosomatista, danzaterapeuta e tecnico Bowen, ha frequentato a Parigi seminari del metodo Feldenkrais, pratica Qi Gong e si occupa da trent'anni di metodiche e terapie psico-corporee.*

**Info e iscrizioni: 340/0852285**

**martedì** ore 10-11.15 e **giovedì** ore 9.15-10.30



**lunedì** ore 19.00 - 20.30

**RIGENERARSI CON IL RAJA YOGA**

**Corso annuale** - è prevista una lezione di prova

L'antichissima disciplina del Raja Yoga ('Yoga regale') si basa sul trattato Yoga Sutra di Patañjali. Lo yoga che vi si propone è una pratica semplice e concreta alla portata di tutti, adatta ad ogni livello di preparazione. Ogni lezione prevede, oltre alla descrizione delle sequenze, l'impiego di tecniche di respirazione, rilassamento, riscaldamento e meditazione. Attraverso l'ascolto del corpo possiamo riconoscere tensioni o rigidità che quotidianamente ci alimentano creando agitazione fisica, mentale e respiratoria. Passo dopo passo si creano nuovi spazi di apprendimento e con la Pratica ci troviamo in un autentico stato di quiete e benessere.

Insegnante: **Sara Molinari**, *si è formata con Maria La Rosa e ha conseguito il diploma di insegnante all'Associazione Italiana di Raja Yoga, conforme al programma dell'U.E.Y. - Unione europea di yoga. Studia da anni la tradizione dello Yoga tantrico Kashmiro partecipando ai seminari di Eric Baret. Ha sperimentato diversi metodi yoga, frequentando corsi specifici in Nuova Zelanda, Australia, Stati Uniti, Thailandia e India. È socia YANI, Associazione Nazionale Insegnanti di yoga.*

**martedì**  
**4 . 11 . 18**

ore 19.00 - 20.30

**martedì**  
**2 . 9 . 16 . 23 . 30**

ore 19.00 - 20.30

**martedì**  
**6 . 13**

ore 19.00 - 20.30

**IL MASSAGGIO TIBETANO, ANTICA FONTE DI BENESSERE**

Le profonde conoscenze spirituali ed evolutive che caratterizzano la cultura tibetana si esprimono anche nell'arte del massaggio. È possibile prenotare presso la sede del Centro distensivi ed efficaci trattamenti individuali di massaggio tibetano (nonché di riflessologia plantare, linfodrenaggio, massaggio antistress, infantile e metamorfico).

I trattamenti sono eseguiti da **Rosa Sorgiovanni**, terapeuta esperta e diplomata.



Per info e appuntamenti :  
Tel. 340/08.52.285- 339/33.36.603

# CALENDARIO RIASSUNTIVO

APRILE	MAGGIO	GIUGNO
<b>1 sabato</b>	1 lunedì	1 giovedì
<b>2 domenica</b>	2 martedì	2 venerdì
3 lunedì	3 mercoledì	<b>3 sabato</b>
4 martedì	4 giovedì	<b>4 domenica</b>
5 mercoledì	5 venerdì	5 lunedì
6 giovedì	<b>6 sabato</b>	6 martedì
7 venerdì	<b>7 domenica</b> VESAK a Graglia	7 mercoledì
<b>8 sabato</b> Mindful practices	8 lunedì	8 giovedì
<b>9 domenica</b>	9 martedì	9 venerdì
10 lunedì	10 mercoledì Conferenza	<b>10 sabato</b> Mindful practices
11 martedì	11 giovedì	<b>11 domenica</b>
12 mercoledì	12 venerdì	12 lunedì
13 giovedì Insegnamenti Lama	<b>13 sabato</b> Mindful practices	13 martedì
14 venerdì	<b>14 domenica</b>	14 mercoledì
<b>15 sabato</b> Giornata con il Lama	15 lunedì	15 giovedì
<b>16 domenica</b>	16 martedì	16 venerdì
17 lunedì	17 mercoledì	<b>17 sabato</b> Giornata con il Lama
18 martedì	18 giovedì Insegnamenti Lama	<b>18 domenica</b>
19 mercoledì Fondamenti	19 venerdì	19 lunedì
20 giovedì	<b>20 sabato</b> Giornata con il Lama	20 martedì
21 venerdì	<b>21 domenica</b>	21 mercoledì
<b>22 sabato</b>	22 lunedì	22 giovedì Insegnamenti Lama
<b>23 domenica</b>	23 martedì	23 venerdì
24 lunedì	24 mercoledì	<b>24 sabato</b> Monaco Osvaldo
25 martedì	25 giovedì	<b>25 domenica</b>
26 mercoledì	26 venerdì	26 lunedì
27 giovedì	<b>27 sabato</b> Monaco Osvaldo	27 martedì
28 venerdì	<b>28 domenica</b>	28 mercoledì
<b>29 sabato</b> Monaco Osvaldo	29 lunedì	29 giovedì
<b>30 domenica</b>	30 martedì	30 venerdì
	31 mercoledì Fondamenti	
Yoga : martedì 4 - 11 - 18	Yoga : martedì 2 - 9 - 16 - 23 - 30	Yoga : martedì 6 - 13

- È previsto un contributo per le spese organizzative di tutte le attività, salvo dove diversamente indicato.
- La quota associativa annuale, è di 10 euro per i soci ordinari, 120 euro per i soci sostenitori e da 365 euro per i soci benefattori. Può essere versata direttamente in segreteria oppure effettuando un bonifico bancario a :  
Mandala Centro Studi Tibetani - Deutsche Bank - IBAN IT79G0310401619000000047400 - causale "Associazione".
- L'adesione a incontri, ritiri e attività varie va data con l'iscrizione telefonica in segreteria. Per informazioni e appuntamenti, telefonare al numero 340.0852285 oppure inviare una mail a [centromandalamilano@gmail.com](mailto:centromandalamilano@gmail.com)
- Il Centro Mandala è raggiungibile con la MM 1 (direzione Bisceglie, fermata Gambarà) o il bus 95/98.
- Notizie sul Mandala - Centro Studi Tibetani e sui programmi sono reperibili sul sito on line: [www.centromandala.org](http://www.centromandala.org)
- Oltre al prestito e alla consultazione, la Biblioteca del Centro offre - il mercoledì dalle ore 18.30 alle ore 20.00 - un punto di scambio di informazioni tra i soci sulle attività in programma e sulla realtà del **Buddhismo oggi a Milano (mostre attinenti alla cultura tibetana, articoli su giornali e internet, notizie e commenti)**.

## MANDALA ONLUS : la tua firma per dare il 5 x 1000

Ogni cittadino può scegliere di destinare una quota pari al 5 per mille della propria IRPEF a sostegno del volontariato e delle ONLUS. **Puoi aiutarci apponendo la tua firma** nell'apposito riquadro del modello per la dichiarazione dei redditi, **aggiungendo** nello spazio sottostante solo il **nostro codice fiscale, che è 97314240157**.

## 8 X 1000 per realizzare progetti culturali, sociali, umanitari e di sostegno al culto.

Ogni cittadino che presenta la dichiarazione dei redditi può scegliere, firmando nell'apposito riquadro, a chi destinare l'8 per mille del gettito Irpef tra gli undici soggetti religiosi e lo Stato che ne possono beneficiare. Tra questi dal 2014 è presente **l'Unione Buddhista Italiana**, che nel Dicembre 2012 ha firmato l'Intesa con lo Stato.