

La meditazione, è il più antico **metodo Shaolin** di rigenerazione, e costituisce l'aspetto fondamentale del programma di formazione dei monaci guerrieri. Per i monaci Shaolin, la **capacità di afferrare l'essenza delle cose** attraverso la meditazione, è ben più importante delle tecniche puramente fisiche. Senza uno sviluppo integrale delle forze che compongono la personalità umana, nessuno può diventare sereno, felice e saggio. Serenità, felicità e saggezza non sono da ricercare fuori, sono già dentro di noi in misura illimitata, immensa; per ottenerle bisogna solo collegarsi con la **Pura Coscienza**, con l'**Assoluto**, e la scienza per effettuare questo collegamento si chiama meditazione. Secondo i maestri Shaolin, la personalità individuale è costituita da una successione di **elementi fisici e psichici** che hanno come essenza e fondamento il sé spirituale e immortale. Sono le suggestioni e condizionamenti derivanti dall'identificazione con l'io storico che fanno credere di invecchiare, soffrire e morire. Le impressioni con cui nutriamo la mente, infatti, ci suggestionano, nel bene o nel male a seconda della loro natura. Del resto nessuno può astenersi dal riceverle, si può però imparare a discernere selezionando quelle che sono propedeutiche al proprio sviluppo e benessere. Con la pratica quotidiana della meditazione si esercita un controllo cosciente sulle funzioni mentali, che permette di scegliere con gran cura le impressioni con cui nutrire la psiche, perché queste determinano una particolare direzione e qualità della nostra vita. La meditazione non si riferisce ad una fantasia, o a una proiezione indistinta del pensiero, bensì alla **presa di coscienza del baricentro della personalità e all'approfondimento della sua natura trascendentale**, che permette di dirigere seriamente e senza distrazioni, il flusso psichico dai valori relativi del mondo del divenire, verso la Verità Assoluta, di visualizzarne la forma trascendentale all'interno del proprio cuore e di raggiungere così la pace interiore, la felicità e la liberazione.

PROGRAMMA

- *Pre-requisiti etici e morali*
- *Postura: impostazione e correzione*
 - *Tecniche di respirazione*
- *Interiorizzazione della coscienza*
- *Tecniche di concentrazione e di focalizzazione dell'attenzione*
 - *Visualizzazioni*
 - *Suoni meditativi*
 - *Rigenerazione e catarsi*
- *Rientro dalla seduta di meditazione*

Seminario APERTO A TUTTI

ABBIGLIAMENTO:

Abiti comodi (tuta da ginnastica o comunque abito comodi)

INFO E ISCRIZIONI ENTRO IL 15 FEBBRAIO 2011

info@shaolintemple.it TEL.333-2199350

www.shaolintemple.it www.milanoincontroshaolin.it



19 FEBBRAIO 2011 h.14-18

SEMINARIO

MEDITAZIONE CHAN

Raggiungere i propri obiettivi attraverso la Meditazione Shaolin

Docente: Shifu Shi-Heng-Chan



“Se semini un pensiero raccogli un’azione, se semini un’azione raccogli un’abitudine, se semini un’abitudine raccogli un carattere, se semini un carattere raccogli un destino.”

Il successo nel conseguimento dei nostri obiettivi quotidiani, è direttamente proporzionale alla capacità di controllo che abbiamo sulla nostra mente. La mente è un processore programmato per ottenere risultati, che dipendono dalla qualità dei dati che v’inseriamo. Purtroppo i dati che immettiamo nel programma mentale si mescolano ad un’infinità di dati anomali, che subdolamente s’introducono come virus nel sistema, a causa dell’osservazione e ascolto acritico dell’imperioso bombardamento d’informazioni, a cui la mente è sottoposta 24 ore al giorno, e vengono alterati da onde di interferenza psichica provocate dalle forze emotive di questi elementi di disturbo. **La meditazione si rivela da sempre il metodo più efficace e disponibile per ridurre le onde psichiche d’interferenza, per depotenziare le cariche emotive degli oggetti di disturbo e per deprogrammare la mente da credenze e incantesimi depotenzianti, riprogrammandola con pensieri costruttivi, potenzianti che attengono alla realtà.**

阿彌陀佛



19 FEBBRAIO 2011 h.20.30

CINEFORUM SHAOLIN

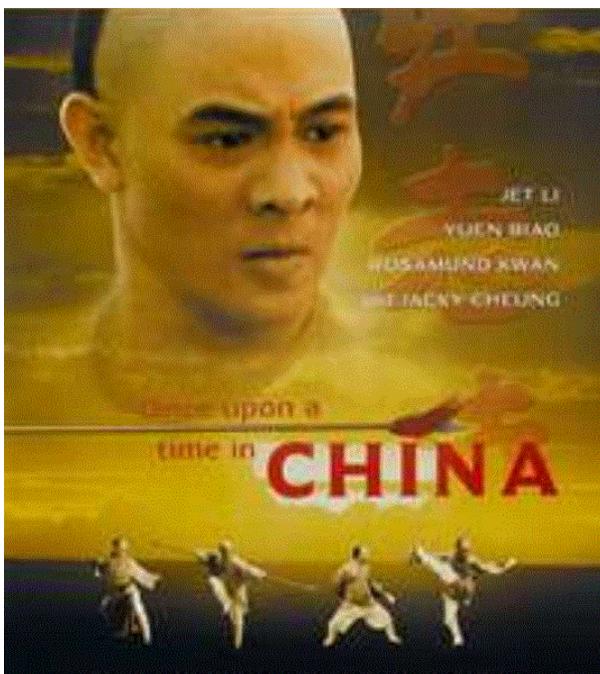
c/o Shaolin Temple Italy (v.Parravicini 16 – Milano)

h.20.30 5° INCONTRO: 5° FILM

“ONCE UPON A TIME IN CHINA”

di Tsui Hark con Jet Li, Biao Yuen, Rosamund Kwan, Jacky Cheung, Jonathan Isgar.

Titolo originale Wong Fei-hung



Nella Cina della fine del 1900 visse un uomo, Huang Fei Hong, maestro di arti marziali che difese il suo popolo dai soprusi dei colonialisti britannici. Egli era un uomo buono e giusto, oltre che dotato di straordinarie abilità di combattimento. Diventato una vera e propria leggenda, la figura del maestro Hong è stata protagonista di svariate centinaia di gongfujian (film di arti marziali) dal dopoguerra ad oggi. Questa ennesima trasposizione su pellicola di questo personaggio è sicuramente la più ambiziosa e meglio riuscita: ne sono testimoni la gran quantità di premi raccolti, i ben cinque sequel realizzati e la grande popolarità in tutto il mondo. Il perché di tanto successo è presto detto.

“Once Upon A Time In China”, infatti, non è solo pieno di alcuni dei combattimenti più stupendi mai realizzatissimi (la lunga sequenza sulle scale di legno è da infarto) ma, rispetto a gran parte dei film dello stesso genere, dedica inoltre una cura e un’attenzione straordinarie al contesto storico e sociale del tempo.

**X CHI DESIDERA: h.19.30 CENA VEGETARIANA CINESE
INFO E PRENOTAZIONI ENTRO IL 15 FEBBRAIO 2011**

info@shaolintemple.it TEL.333-2199350

www.shaolintemple.it www.milanoincontroshaolin.it



PROGRAMMA:

- MARTEDÌ 15 FEBBRAIO 2011: h. 18,30/21,00- Inaugurazione Symposium, VERNISSAGE: c/o Consolato Generale della Romania a Milano – via Gignese 2, Milano (M1 – Lotto), inaugura il Console Generale di Romania dr.Tiberiu Mugurel Dinu. Intervento di Shifu ShiHengDing in rappresentanza di Shaolin Temple Italy.

- 15-20 FEBBRAIO 2011: Mostre c/o:

- La Casa delle culture del mondo, Via Giulio Natta 11, Milano (M1 – Lampugnano) :aperto dal Lun al Ven: 10,00/18,30 (mart 15 e ven 18 febb fino alle 21,00) – Sab e Dom 14,00/23,00
- Consolato Generale della Romania a Milano – via Gignese 2, Milano (M1 – Lotto) aperto dal Lun al Ven: 17,00/19,00 – Sab e Dom 10,00/13,00

SHAOLIN TEMPLE ITALY PRESENTERA' UNA MOSTRA FOTOGRAFICA DEDICATA ALLA CULTURA MARZIALE E SPIRITUALE DEL TEMPIO E DEI MONACI SHAOLIN.

- VENERDI' 18 FEBBRAIO h.20,00: Gran Gala' dell'Arte Multietnica “for Carnival”: c/o “Gioia 69” disco-restaurant, via M. Gioia 69 Milano (M3 Sondrio bus 90,91)- Serata di gala, kermesse multietnica (in differita tv in onda su VIDEOSTAR Tv, digitale terrestre).
SHAOLIN TEMPLE ITALY INTERVIENE CON ESIBIZIONI DI SHIFU SHIHENGCHAN, SHIHENG DING E ALCUNI ALLIEVI DEL TEAM DI ESIBIZIONE DELL'ACCADEMIA.

- SABATO 19 FEBBRAIO 2011: c/o SHAOLIN TEMPLE Italy, via Parravicini 16 Milano(M3 Sondrio – bus 43).

- h 14-18 Seminario : “Meditazione Chan : raggiungere i propri obiettivi con la meditazione dei Monaci Shaolin”: Conduce Shifu ShiHengChan – Info: 333.2199350.
- h.19.30 : Cena vegetariana cinese (prenotazioni : 333.2199350)
- h 20.30 Cineforum Shaolin : **Once upon a time in China** di Tsui Hark con Jet Li (ingresso libero-prenotazione obbligatoria : 333.2199350)

- DOMENICA 20 FEBBRAIO 2011 h 14-22: Forum Internazionale della Multiculturalità (meeting, mostre, performance, spettacoli) c/o La Casa delle culture del mondo, Via Giulio Natta 11, Milano (M1 – Lampugnano) .Presentazione di Liliana Dona', “musa e venere dell’arte”, moderatore *Michell Campanale*
SHIFU SHI-HENGCHAN E SHIHENG DING INTERVERERONO CON CONFERENZA ED ESIBIZIONI (SUPPORTATI DAL TEAM DI ESIBIZIONE DEGLI ALLIEVI AVANZATI DI SHAOLIN TEMPLE ITALY) PER PRESENTARE LA MILLENARIA CULTURA, FILOSOFIA E ARTE MARZIALE DEI MONACI GUERRIERI DEL TEMPIO SHAOLIN IN CINA.

**INFO E PRENOTAZIONI: info@shaolintemple.it 333-2199350
www.shaolintemple.it www.milanoincontroshaolin.it**