

Rassegna Stampa



Merigar

Roma

Torino

Venezia

Milano

Napoli

Ufficio stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

<https://eventiculturalimagazine.com/2017/10/02/da-nord-a-sud-la-vera-cultura-tibetana-in-italia/>

Da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

«Lo Dzogchen è semplicemente uno stato che fa evolvere la coscienza dell'individuo. In esso c'è spazio per tutti i diversi tipi di religioni, filosofie, società e popoli»

Chögyal Namkhai Norbu



Lo Dzogchen, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La Comunità Dzogchen Internazionale è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze della vita contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a Merigar, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A Merigar, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: "La Piena Presenza" con Elio Guarisco; l'Open Mindfulness Training – La piena presenza aperta, con il Maestro Shangpa Denys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l'energia vitale: il prana, si migliora la salute e l'umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettono di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi ling, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che lo ha battezzato come Zhenphenling, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizza regolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e le Khaita Joyful Dances, Harmonious Breathing – La respirazione Armoniosa, incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita. Tobden è il ling di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. Dribselling è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. Gyamtsholing (Luogo dell'Oceano) è l'associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, Namdeling, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L'Insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

Per maggiori informazioni sui centri Dzogchen e per i dettagli sulle varie iniziative:

Merigar- Arcidosso (GR) Web Site: <http://www.dzogchen.it> Contatti: office@dzogchen.it – 0564 966837

Tobdenling – Torino Web Site: <http://www.dzogchentorino.it> Contatti: info@dzogchentorino.it– 349 2645193

Dribselling – Milano Web Site: <http://www.dzogchenmilano.it> Contatti: info@dzogchenmilano.it – 348 1724831

Zhenphenling – Roma Web Site: <http://www.zhenphenling.it> Contatti: posta@zhenphenling.it – 334 7860563

Gyamtsholing – Venezia Web Site: <http://www.gyamtsholing-venezia.org/wordpress/> Contatti: info@gyamtsholing-venezia.org – Cristian 333 7947999; Riccardo 3292314685

Namdeling – Napoli Web Site: <http://www.dzogchennapoli.org> Contatti: blu@namdeling.org – 081 741 0237 / 348 260 9725 / 392 1795526

Ufficio Stampa
Alma Daddario & Nicoletta Chiorri



<http://www.gliscomunicati.it/Content.asp?ContentId=8908&3digits=890800&Title=Comunita%27%20Dzogchen:%20da%20Nord%20a%20Sud,%20la%20vera%20cultura%20tibetana%20in%20Italia>

Comunita' Dzogchen: da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

Autore: Nicoletta Chiorri & Alma Daddario - Redazione Cult

Data: 03/10/2017 07:21:17

Comunità Dzogchen

Da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

«Lo Dzogchen è semplicemente uno stato che fa evolvere la coscienza dell'individuo.

In esso c'è spazio per tutti i diversi tipi di religioni, filosofie, società e popoli»

Chögyal Namkhai Norbu

Lo **Dzogchen**, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La **Comunità Dzogchen Internazionale** è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze della vita contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a **Merigar**, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A **Merigar**, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: "La Piena Presenza" con Elio Guarisco; l'Open Mindfulness Training - La piena presenza aperta, con il Maestro Shangpa Denys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l'energia vitale: il prana, si migliora la salute e l'umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati *gar* oppure *ling*, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettono di

affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi *ling*, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo *ling* è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che lo ha battezzato come **Zhenphenling**, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizza regolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e le Khaita Joyful Dances, Harmonious Breathing – La respirazione Armoniosa, incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita. **Tobden** è il *ling* di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. **Dribselling** è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. **Gyamtsholing** (Luogo dell'Oceano) è l'associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, **Namdeling**, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L'Insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

Per maggiori informazioni sui centri Dzogchen e per i dettagli sulle varie iniziative:

Merigar- Arcidosso (GR)

Web Site: www.dzogchen.it

Contatti: office@dzogchen.it - 0564 966837

Tobdenling - Torino

Web Site:

www.dzogchentorino.it

Contatti: info@dzogchentorino.it – 349 2645193

Dribselling - Milano

Web Site:

www.dzogchenmilano.it

Contatti: info@dzogchenmilano.it - 348 1724831

Zhenphenling - Roma

Web Site:

www.zhenphenling.it

Contatti: posta@zhenphenling.it – 334 7860563

Gyamtsholing - Venezia

Web Site:

www.gyamtsholing-venezia.org/wordpress/

Contatti: info@gyamtsholing-venezia.org - Cristian 333 7947999; Riccardo 3292314685

Namdeling - Napoli

Web Site:

www.dzogchennapoli.org

Contatti: blu@namdeling.org - 081 741 0237 / 348 260 9725 / 392 1795526

<http://www.notizienazionali.net/notizie/costume-e-societa/17287/http---wwwdzogchenit-it->

Comunità Dzogchen: da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

«Lo Dzogchen è semplicemente uno stato che fa evolvere la coscienza dell'individuo. In esso c'è spazio per tutti i diversi tipi di religioni, filosofie, società e popoli» Chögyal Namkhai Norbu

Articolo di giornalismo partecipativo postato da Nicoletta Chiorri

03/10/2017, 11:25 | COSTUME E SOCIETÀ



Lo **Dzogchen**, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La **Comunità Dzogchen Internazionale** è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze della vita contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a Merigar, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A **Merigar**, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: "La Piena Presenza" con Elio Guarisco; l'Open Mindfulness Training - La piena presenza aperta, con il Maestro Shangpa Denys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l'energia vitale: il prana, si migliora la salute e l'umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e

benessere, fornendo strumenti che permettono di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi ling, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che lo ha battezzato come **Zhenphenling**, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizza regolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e le Khaita Joyful Dances, Harmonious Breathing – La respirazione Armoniosa, incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita. **Tobden** è il ling di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. **Dribselling** è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. **Gyamtsholing** (Luogo dell'Oceano) è l'associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, **Namdeling**, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L'Insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

Per maggiori informazioni sui centri Dzogchen e per i dettagli sulle varie iniziative:

Merigar- Arcidosso (GR)

Web Site: www.dzogchen.it

Contatti: office@dzogchen.it - 0564 966837

Tobdenling - Torino

Web Site: www.dzogchentorino.it

Contatti: info@dzogchentorino.it– 349 2645193

Dribselling - Milano

Web Site: www.dzogchenmilano.it

Contatti: info@dzogchenmilano.it - 348 1724831

Zhenphenling - Roma

Web Site: www.zhenphenling.it

Contatti: posta@zhenphenling.it – 334 7860563

Gyamtsholing - Venezia

Web Site: www.gyamtsholing-venezia.org/wordpress/

Contatti: info@gyamtsholing-venezia.org - Cristian 333 7947999; Riccardo 3292314685

Namdeling - Napoli

Web Site: www.namdeling.com

Contatti: blu@namdeling.org - 081 741 0237 / 348 260 9725 / 392 1795526



[meditazione mindfulness tibet buddismo cultura tibetana yoga tibetana yantra yoga dzogchen](http://www.dzogchen.it/it/)

Links

<http://www.dzogchen.it/it/>

<http://www.distampa.it/news.asp?id=6488>

<http://www.distampa.com/dzogchen-la-cultura-tibetana-italia/>

<http://www.ematube.it/video.asp?id=12716>

DZOGCHEN, LA CULTURA TIBETANA IN ITALIA



Lo Dzogchen, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La Comunità Dzogchen Internazionale è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze della vita contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a Merigar, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A Merigar, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: "La Piena Presenza" con Elio Guarisco; l'Open Mindfulness Training - La piena presenza aperta, con il Maestro Shangpa Denys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l'energia vitale: il prana, si migliora la salute e l'umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono

negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettono di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi ling, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che lo ha battezzato come Zhenphenling, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizza regolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e le Khaita Joyful Dances, Harmonious Breathing – La respirazione Armoniosa, incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita. Tobden è il ling di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. Dribselling è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. Gyamtsholing (Luogo dell'Oceano) è l'associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, Namdeling, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L'Insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

Per maggiori informazioni sui centri Dzogchen e per i dettagli sulle varie iniziative:

Merigar- Arcidosso (GR)

Web Site: www.dzogchen.it

Contatti: office@dzogchen.it - 0564 966837

Tobdenling - Torino

Web Site: www.dzogchentorino.it

Contatti: info@dzogchentorino.it– 349 2645193

Dribselling - Milano

Web Site: www.dzogchenmilano.it

Contatti: info@dzogchenmilano.it - 348 1724831

Zhenphenling - Roma

Web Site: www.zhenphenling.it

Contatti: posta@zhenphenling.it – 334 7860563

Gyamtsholing - Venezia

Web Site: www.gyamtsholing-venezia.org/wordpress/

Contatti: info@gyamtsholing-venezia.org - Cristian 333 7947999; Riccardo 3292314685

Namdeling - Napoli

Web Site: www.namdeling.com

Contatti: blu@namdeling.org - 081 741 0237 / 348 260 9725 / 392 1795526

CULTURA ED EVENTI



Comunità Dzogchen: Da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

di [Redazione Consulpress](#), 3 ottobre 2017

Comunità Dzogchen

Da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

«Lo Dzogchen è semplicemente uno stato che fa evolvere la coscienza dell'individuo.

In esso c'è spazio per tutti i diversi tipi di religioni, filosofie, società e popoli»

Chögyal Namkhai Norbu

Lo **Dzogchen**, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La **Comunità Dzogchen Internazionale** è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze della vita

contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a **Merigar**, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A **Merigar**, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: "La Piena Presenza" con Elio Guarisco; l'Open Mindfulness Training – La piena presenza aperta, con il Maestro Shangpa Denys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l'energia vitale: il prana, si migliora la salute e l'umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettono di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi ling, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che lo ha battezzato come **Zhenphenling**, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizza regolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e le Khaita Joyful Dances, Harmonious Breathing – La respirazione Armoniosa, incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita. **Tobden** è il ling di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. **Dribselling** è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. **Gyamtsoling** (Luogo dell'Oceano) è l'associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, **Namdelling**, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L'insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

Comunità Dzogchen Da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

Publicato il 10 ottobre 2017 - da [Dailycases](#)

«Lo Dzogchen è semplicemente uno stato che fa evolvere la coscienza dell'individuo. In esso c'è spazio per tutti i diversi tipi di religioni, filosofie, società e popoli»

ChögyalNamkhaiNorbu



Lo **Dzogchen**, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La **Comunità Dzogchen Internazionale** è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze della vita contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a **Merigar**, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A **Merigar**, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: "La Piena Presenza" con Elio Guarisco; l'Open Mindfulness Training – La piena presenza aperta, con il Maestro ShangpaDenys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l'energia vitale: il prana, si migliora la salute e l'umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati *gar* oppure *ling*, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettono di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi *ling*, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo *ling* è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di ChögyalNamkhaiNorbu che lo ha battezzato come **Zhenphenling**, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizzaregolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e leKhaitaJoyfulDances, HarmoniousBreathing – La respirazione Armoniosa,incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita.**Tobden** è il *ling* di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. **Dribselling** è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. **Gyamtsholing** (Luogo dell'Oceano) è l'associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, **Namdelling**, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L'Insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

COMUNICATO STAMPA



<http://www.romanotizie.it/comune/article/comunita-dzogchen-da-nord-a-sud-la-vera-cultura-tibetana-in-italia>

17 ottobre 2017

COMUNITÀ DZOGCHEN - DA NORD A SUD, LA VERA CULTURA TIBETANA IN ITALIA

«LO DZOGCHEN È SEMPLICEMENTE UNO STATO CHE FA EVOLVERE LA COSCIENZA DELL'INDIVIDUO. IN ESSO C'È SPAZIO PER TUTTI I DIVERSI TIPI DI RELIGIONI, FILOSOFIE, SOCIETÀ E POPOLI» CHÖGYAL NAMKHAI NORBU

Comunicato stampa - editor: **M.C.G.**



ARGOMENTI

- ▶ **Eventi**
- ▶ **Cultura**

Lo Dzogchen, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La Comunità Dzogchen Internazionale è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze della vita contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a Merigar, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A Merigar, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: “La Piena Presenza” con Elio Guarisco; l'Open Mindfulness Training - La piena presenza aperta, con il Maestro Shangpa Denys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l'energia vitale: il prana, si migliora la salute e l'umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell'essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettono di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi ling, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che lo ha battezzato come Zhenphenling, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizza regolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e le Khaita Joyful Dances, Harmonious Breathing – La respirazione Armoniosa, incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita. Tobden è il ling di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. Dribselling è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. Gyamtsholing (Luogo dell'Oceano) è

l'associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, Namdeling, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L'Insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

Per maggiori informazioni sui centri Dzogchen e per i dettagli sulle varie iniziative:

Merigar- Arcidosso (GR)

Web Site: www.dzogchen.it

Contatti: office@dzogchen.it - 0564 966837

Tobdenling - Torino

Web Site: www.dzogchentorino.it

Contatti: info@dzogchentorino.it– 349 2645193

Dribselling - Milano

Web Site: www.dzogchenmilano.it

Contatti: info@dzogchenmilano.it - 348 1724831

Zhenphenling - Roma

Web Site: www.zhenphenling.it

Contatti: posta@zhenphenling.it – 334 7860563

Gyamtsholing - Venezia

Web Site: www.gyamtsholing-venezia.org/wordpress/

Contatti: info@gyamtsholing-venezia.org - Cristian 333 7947999; Riccardo 3292314685

Namdeling - Napoli

Web Site: www.dzogchennapoli.org

Contatti:blu@namdeling.org - 081 741 0237 / 348 260 9725 / 392 1795526

<http://www.napolimagazine.com/cultura-gossip/articolo/corsi-comunit-dzogchen-internazionale-a-napoli-la-vera-cultura-tibetana>

CULTURA & GOSSIP

CORSI - Comunità Dzogchen Internazionale: a Napoli la vera cultura tibetana

09.10.2017 18:36 di Napoli Magazine



Comunità Dzogchen Da Nord a Sud, la vera cultura tibetana in Italia

*«Lo Dzogchen è semplicemente uno stato che fa evolvere la coscienza dell'individuo.
In esso c'è spazio per tutti i diversi tipi di religioni, filosofie, società e popoli»*

Chögyal Namkhai Norbu

Lo **Dzogchen**, ovvero Grande Perfezione, è un insieme di antiche saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. Pur essendo il veicolo più elevato del Buddismo tibetano, l'Insegnamento Dzogchen non è classificabile come una tradizione religiosa o filosofica, né come scuola o setta, ma è una conoscenza che i Maestri hanno trasmesso, senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose, attraverso un lignaggio ininterrotto. Nel corso dei secoli, lo Dzogchen è stato praticato in Tibet da appartenenti a tutte le scuole e tradizioni, sebbene la sua storia lo renda più diffuso nella tradizione Bön e nella scuola Nyingmapa del Vajrayana. Poiché il senso dello Dzogchen non dipende dalla tradizione culturale, esso può essere insegnato, compreso e praticato in qualsiasi contesto, grazie al suo approccio diretto che lo rende accessibile a tutti indipendentemente dall'educazione ricevuta.

La **Comunità Dzogchen Internazionale** è una comunità laica di dimensioni planetarie basata sui principi della consapevolezza e del rispetto. Rappresenta uno spazio particolarmente adatto alle esigenze

della vita contemporanea, venendo incontro al crescente bisogno di affiancare alla moderna tecnologia una saggezza antica a cui attingere.

L'associazione è nata in Italia 36 anni fa, a **Merigar**, nel Comune di Arcidosso (GR), dove ha la sua sede principale. Una serie di costruzioni fanno di Merigar un vero e proprio angolo di Tibet in Toscana.

A **Merigar**, nei prossimi mesi, sono previsti corsi su: “La Piena Presenza” con Elio Guarisco; l’Open Mindfulness Training - La piena presenza aperta, con il Maestro Shangpa Denys; Meditazione e Yoga. Infine, un seminario sullo Yantra Yoga, durante il quale si potranno apprendere le sequenze dei movimenti dello yoga tibetano, sperimentando il coordinamento tra movimento e respirazione. Attraverso questa pratica si armonizza e coordina l’energia vitale: il prana, si migliora la salute e l’umore, si ottiene calma, presenza e si sperimenta in profondità il vero significato dell’essere naturalmente rilassati.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi sotto la guida del Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo, chiamati *gar* oppure *ling*, a seconda delle loro dimensioni. La Comunità Dzogchen è oggi presente in 40 Paesi, i maggiori centri sono negli Stati Uniti, Venezuela, Argentina, Australia, Russia, Ucraina, Romania, Spagna e Italia. Le attività sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettono di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

In Italia sono presenti diversi *ling*, che organizzano regolarmente corsi, seminari esperienziali, conferenze sulla cultura tibetana, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano del movimento), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), incontri sulla storia e la filosofia. Fin dai primi anni, l'Associazione è stata inoltre promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale, con la presenza ospiti illustri, tra cui mostre di fotografia, pittura, convegni.

Tutti i centri Dzogchen organizzano regolarmente corsi settimanali tenuti da istruttori esperti e autorizzati da Chögyal Namkhai Norbu, che ha introdotto in occidente questa antica disciplina tibetana.

Il primo *ling* è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che lo ha battezzato come **Zhenphenling**, ovvero luogo di beneficio per gli altri, che organizza regolarmente corsi di Yantra Yoga, Meditazione, danze tibetane, ovvero La Danza per il Beneficio degli Esseri e le Khaita Joyful Dances, Harmonious Breathing – La respirazione Armoniosa, incontri sulla saggezza tibetana applicata al quotidiano e su come affrontare la fine della vita. **Tobden** è il *ling* di Torino, che ha in programma per fine ottobre il corso sulla Piena Presenza (Mindfulness) con Elio Guarisco. **Dribselling** è il luogo della pratica dello Dzogchen a Milano che propone, per i prossimi mesi, incontri di Meditazione e Contemplazione con Fabio Risolo, pratiche settimanali di Danze Khaita e corsi di Yantra Yoga. **Gyamtsholing** (Luogo dell’Oceano) è l’associazione culturale di Venezia, che organizzerà a partire da ottobre corsi introduttivi di Yantra Yoga. Infine nel 2007 è stata inaugurata la sede di Napoli, **Namdeling**, situata in un aranceto, alle spalle del bosco di Capodimonte, che da fine settembre promuove un corso base di Yantra Yoga con Fabiana Esca, Francesco Paolo Coppola, Gino Vitiello.

L’Insegnamento Dzogchen, per sua natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la vita quotidiana.

Per maggiori informazioni sui centri Dzogchen e per i dettagli sulle varie iniziative:

Merigar- Arcidosso (GR)

Web Site: www.dzogchen.it

Contatti: office@dzogchen.it - 0564 966837

Tobdenling - Torino

Web Site: www.dzogchentorino.it

Contatti: info@dzogchentorino.it - 349 2645193

Dribselling - Milano

Web Site: www.dzogchenmilano.it

Contatti: info@dzogchenmilano.it - 348 1724831

Zhenphenling - Roma

Web Site: www.zhenphenling.it

Contatti: posta@zhenphenling.it - 334 7860563

Gyamtsholing - Venezia

Web Site: www.gyamtsholing-venezia.org/wordpress/

Contatti: info@gyamtsholing-venezia.org - Cristian 333 7947999; Riccardo 3292314685

Namdeling - Napoli

Web Site: www.namdeling.com

Contatti: blu@namdeling.org - 081 741 0237 / 348 260 9725 / 392 1795526