

**SIMBOLISMO  
E CONTEMPLAZIONE  
NELLA TRADIZIONE  
BUDDHISTA  
INDO-TIBETANA**



**« Introduzione al canto dei mantra »**



La pratica dei mantra genera beatitudine e armonizza profondamente le vibrazioni psicofisiche. Gli incontri, basati su mantra della tradizione buddhista indo-tibetana, verteranno sia sulla corretta intonazione ed emissione vocale, sia sulla natura e tipologia delle formule mantriche. La voce è uno strumento meraviglioso insito nel nostro corpo e può donare a tutti grande gioia spirituale, se adeguatamente sviluppata ed esercitata.

*Domenica 23 febbraio 2014, ore 15.30 - 18.*

Seminario completato da un'esercitazione pratica:  
giovedì 13 marzo 2014, ore 20.30-22.

■ **Docente:** Cristiana Tretti, studiosa di buddhismo indo-tibetano e di letteratura mistica ebraica. Laureata in Lettere antiche, è membro ordinario dell'AISG (Associazione italiana per lo studio del giudaismo) e autrice del saggio *Enoch e la sapienza celeste. Alle origini della mistica ebraica*, La Giuntina. Ha preso parte come relatrice a vari congressi internazionali e ha pubblicato articoli su riviste accademiche. Parallelamente, si occupa del simbolismo esoterico del buddhismo tantrico indo-tibetano, con particolare riferimento all'iconografia delle divinità. Ha conseguito i diplomi Is.I.A.O di base e perfezionamento in lingua e cultura tibetane. Studia dal 1988, e coopera in tutte le proprie ricerche, col ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce (fondatore e direttore spirituale del Centro studi tibetani Mandala di Milano). Ha studiato canto lirico per nove anni e dal 2009 studia il canto devozionale indiano.



**PROGETTO  
IL TESORO CELESTE**

**COMUNICATO STAMPA**

Seminario ad iscrizione,  
presso il Centro studi  
tibetani Mandala (via  
P. Martinetti 7, Milano).  
Per info e iscrizioni:  
tel. 340/08.52.285

Iniziativa organizzata  
dal Centro studi tibetani  
Mandala, via P. Martinetti 7  
20147 Milano  
Tel. 340/08.52.285  
[www.centromandala.org](http://www.centromandala.org)  
[centromandalamilano@gmail.com](mailto:centromandalamilano@gmail.com)

Associato all'Unione  
buddhista italiana e alla  
Unione buddhista europea,  
e diretto dal ven. Lama Paljin  
Tulku Rinpoce e da Lia Folcia