



CIRCOLO DI CULTURA DI BELLINZONA

«Una vita semplice» con Gen Kelsang Chö

SABATO 13 settembre 2025 ORE 17.00

Tutti noi sappiamo, dalla nostra esperienza, che l'averne o il non avere una buona giornata dipende dal nostro stato mentale. Per una vita felice è pertanto essenziale avere una mente equilibrata, positiva e pacifica.

La buona notizia è che possiamo imparare come trasformare la nostra mente da negativa a positiva attraverso la pratica della meditazione. Familiarizzandoci con questo processo possiamo sviluppare abitudini salutari e felici che ci proteggono dalla negatività e rendono la nostra vita semplice e gioiosa dall'interno, e benefica per noi stessi e per gli altri.

Nel suo libro «Come trasformare la tua vita», il nostro fondatore, Geshe Kelsang Gyatso dice:

La pace interiore, o pace mentale, è la fonte di tutta la nostra felicità. Sebbene tutti gli esseri viventi abbiano lo stesso fondamentale desiderio di essere sempre felici, pochissime persone comprendono le vere cause della felicità. Di solito crediamo che le condizioni esterne, come il cibo, gli amici, le auto e il denaro siano vere cause di felicità, e come risultato dedichiamo quasi tutto il nostro tempo ed energia a ottenerle. Superficialmente sembra che queste cose possano renderci felici, ma se osserviamo più profondamente, vedremo che esse ci portano anche molta sofferenza e problemi. La vera fonte della felicità è la pace interiore. Se la nostra mente è pacifica, saremo sempre felici, indipendentemente dalle condizioni esterne, ma se è disturbata o turbata in qualche modo, non saremo mai felici, non importa quanto buone possano essere le nostre condizioni esterne. Le condizioni esterne possono renderci felici solo se la nostra mente è pacifica. Possiamo comprendere questo attraverso la nostra propria esperienza. Ad esempio, anche se ci troviamo nell'ambiente più bello e abbiamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno, nel momento stesso in cui ci arrabbiamo ogni felicità che potevamo avere sparisce. Questo perché la rabbia ha distrutto la nostra pace interiore”.



Gen Kelsang Chö è un monaco buddista inglese che pratica da 25 anni e che conosce la lingua italiana. La grande chiarezza dei suoi insegnamenti, la sua amorevole gentilezza e il suo puro esempio sono qualità apprezzate internazionalmente dai suoi numerosi studenti.
(Centro Menla Locarno – www.buddhismo.ch)