



# Programma Mensile Novembre 2018

L'**Istituto Samantabhadra** è un Centro per lo studio e la pratica del **Buddhismo Mahayana** di tradizione tibetana **Gelugpa**. Fu fondato nel 1981 dal Ven. **Maestro Ghesce Jampel Senghe** discepolo diretto del grande **Lama Papongka Rimpoce**. Dopo la sua scomparsa nel 1981, divenne **Tutore Spirituale** del Centro **Dagpo Rimpoce**, che vive attualmente a Parigi dove ha insegnato per lunghi anni all'**Università della Sorbona**.

Nel 1985 invitato dai soci del Centro che desideravano avere un **Maestro Residente**, giunse in Italia su indicazione espressa di **S.S. Ling Rimpoce** (tutore maggiore di **S. S. Il XIV Dalai Lama**), il Ven. **Ghesce Sonam Cianciub**. Dal 2008 al 2017 l'Istituto è stato guidato dal Ven. **Ghesce Thubten Dargye**, il primo monaco a essere ordinato in India nel 1960, dopo la fallita rivolta tibetana nel 1959 e l'arrivo nell'esilio indiano di **S.S. il Dalai Lama** e molti altri grandi Maestri. Da settembre 2018 il nuovo Maestro residente è il Ven. **Ghesce Dorji Wangchuk**. L'Istituto organizza corsi e insegnamenti, anche di Maestri di altre tradizioni *buddhiste* ed è aperto ad incontri interreligiosi per promuovere la pace e la convivenza pacifica tra i popoli. L'**Istituto Samantabhadra** si prefigge inoltre di svolgere un'attività di 'Istituto di cultura tibetana' per preservare e tramandare nella loro integrità gli originali aspetti della millenaria cultura del *Tibet*; vengono infatti organizzati in sede o in ubicazioni esterne, corsi di lingua tibetana, *yoga*, meditazioni, musica, conferenze, mostre, eventi, interventi didattici, in collaborazione con istituzioni pubbliche, private ed associazioni culturali. Membro fondatore dell'**UBI** (Unione Buddhista Italiana). Il centro non ha fini di lucro e si sostiene unicamente con le donazioni e le quote degli associati.

L'Istituto è situato in **Via di Generosa 24**, nella zona della stazione **Magliana** (da non confondere con la fermata Metro Linea B EUR-Magliana).

TRENO METROPOLITANO

FR 1 per Aeroporto di Fiumicino fermata stazione Magliana

AUTOBUS

linea 128 da San Paolo

linea 719 da Piramide (P.le Ostiense)

IN AUTO

Dal Grande Raccordo Anulare prendere l'uscita 31 Magliana in direzione centro città



Per favore, non strappare e non buttare a terra.  
Contiene immagini sacre.

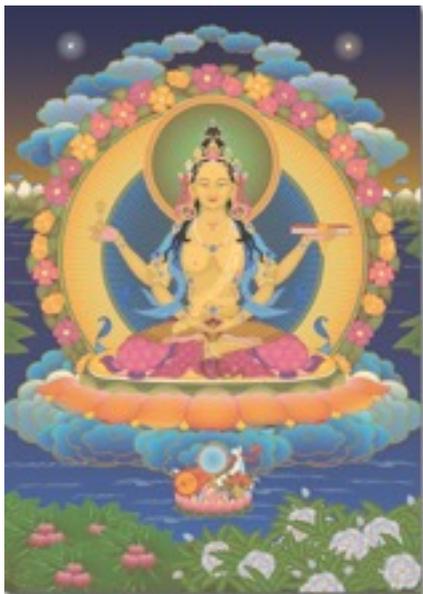
Istituto Samantabhadra | Via di Generosa, 24 00148 Roma

☎ 3400759464 | ✉ samantabhadra@samantabhadra.org

[www.samantabhadra.org](http://www.samantabhadra.org)

[www.facebook.com/istitutosamantabhadra](https://www.facebook.com/istitutosamantabhadra)





**Martedì 6, 13, 20, 27 | dalle 18:30 alle 20:00**  
**Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk**  
**Il Sutra del Cuore della Vittoriosa Perfezione della Saggezza**

*Il Sutra del cuore della Vittoriosa Perfezione della Saggezza* fu il secondo insegnamento di *Buddha Shakyamuni* e venne tenuto presso la collina chiamata "Picco dell'avvoltoio" in *India*. E' uno dei discorsi di *Buddha* più famosi e importanti, perché dà una completa spiegazione sulla natura della vacuità e su come ottenere la saggezza che la realizza direttamente.

Nel *Sutra della Perfezione della Saggezza*, sono contenuti due significati: il primo si dice sia esplicito, evidente ed è sulla visione profonda cioè precisamente la visione della vacuità. Il secondo è quello indiretto, nascosto, e fa riferimento a tutti gli insegnamenti per addestrare la mente. È detto che anche solo la semplice recitazione di questo Sutra può aiutarci a disperdere il buio dell'ignoranza.

Significato del mantra del *Sutra del Cuore*:

GATE GATE: *andare, andare*

PARAGATE: *andare di là.*

PARASAMGATE: *andare molto di là.*

BODHI: *stato di Illuminazione.*

**Diretta streaming gratuita sulla nostra pagina Facebook.**  
**Traduzione dal tibetano di Carmen Simioli.**

**Offerta volontaria**

Non c'è prezzo per gli insegnamenti del *Buddha*: il *Dharma* è troppo prezioso, lo si può ricevere solo in dono.

Se oggi possiamo ancora ricevere i preziosi Insegnamenti del *Buddha* da *Maestri* altamente qualificati, è grazie ai praticanti e ai volontari che con il loro contributo e impegno sostengono da oltre 30 anni l'*Istituto Samantabhadra*. Per coprire le spese di affitto e di gestione che ci permetteranno di continuare le nostre attività, ognuno è invitato a fare un'offerta su base volontaria (5 euro o più).

L'Istituto è aperto a tutti esclusivamente nei giorni in cui sono programmati Insegnamenti ed eventi, 1 ora prima dell'inizio. Si prega gentilmente di osservare gli orari per rispetto nei confronti del *Maestro*, dei *Monaci* che vivono in *Istituto* e dei volontari.

**Gli incontri privati con il *Maestro* sono esclusivamente su appuntamento telefonando al tel 3889094040 (anche WhatsApp)**



IL BUDDHA VIENE DESCRITTO COME IL TATHAGATA, COLUI CHE HA PERCORSO PER PRIMO LA VIA DI LIBERAZIONE: COMPRENDENDO IL MONDO INTUITIVAMENTE GRAZIE ALLA MEDITAZIONE NON NE È ATTACCATO. COME CI HA INSEGNATO IL BUDDHA LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE È DA MILLENNI UNO STRUMENTO EFFICACE E DIRETTO PER TRASFORMARE LA NOSTRA VITA E CREARE BENESSERE PER NOI STESSI E PER GLI ALTRI. LA MEDITAZIONE, COME CONFERMATO ANCHE DALLE PIÙ RECENTI SCOPERTE SCIENTIFICHE, SE È PRATICATA CON REGOLARITÀ, È UNO STRUMENTO EFFICACE PER ACCRESCERE IL NOSTRO BENESSERE PSICOFISICO. CIÒ CONFERMA QUANTO INSEGNA LA MEDITAZIONE: "SEMINA UN PENSIERO E RACCOGLIERAI UN'AZIONE, SEMINA UN'AZIONE E RACCOGLIERAI UNA ABITUDINE, SEMINA UN'ABITUDINE E RACCOGLIERAI UN CARATTERE, SEMINA UN CARATTERE E RACCOGLIERAI UN DESTINO". SULLA BASE DI 40 ANNI DI ESPERIENZA MEDITATIVA SOTTO LA GUIDA DEI PIÙ GRANDI MAESTRI DI SAGGEZZA DEL NOSTRO TEMPO, MARIO THANAVARO, IN MODO COMPRESIBILE E APPROFONDITO, PRESENTA LA MILLENARIA PRATICA DELLA MEDITAZIONE COME UNO STRUMENTO UNIVERSALE PER RITROVARE BENESSERE E PACE. E' UN PERCORSO ATTRAVERSO IL RILASSAMENTO, IL RESPIRO, L'ASCOLTO, LA MEDITAZIONE, LA CONDIVISIONE.

Mario Thanavaro si è formato nella scuola del Buddhismo Theravada secondo la tradizione dei Maestri della foresta thailandese. Dopo 12 anni trascorsi in alcuni monasteri in Gran Bretagna, Thailandia e in Nuova Zelanda, nel 1990 è rientrato in Italia per fondare il monastero Santacittarama di cui è stato abate per sei anni. Ha ricoperto la carica di presidente dell'Unione Buddhista Italiana (UBI) e di vicepresidente della Fondazione Maitreya. Nell'arco di 40 anni di pratica meditativa ha ricevuto insegnamenti da Sua Santità il Dalai Lama, Ghesce Ciampa Ghatso, Kirti Tsenshab Rinpoche, Tulku Gyatzo, Namkai Norbu e il Lama Karma Samten. È autore di decine di libri sul Buddhismo.

**Riprendiamo a meditare** | dalle 18:30 alle 20:00  
con il maestro e amico spirituale *Mario Thanavaro*  
**Quattro incontri a Novembre 8, 15, 22, 29**

Il corso non necessita di conoscenze particolari né di precedenti esperienze di meditazione.

Venire in abiti comodi.

E' necessaria la prenotazione.

Gli incontri e il seminario si terranno presso l'Istituto Samantabhadra.

**Offerta consigliata: euro 10,00**

Info e prenotazioni: [samantabhadra@samantabhadra.org](mailto:samantabhadra@samantabhadra.org) | tel 3400759464

DOMENICA 9 DICEMBRE

ORE 9:30 - 17:00

DURANTE IL RITIRO SI ALTERNERANNO MOMENTI DI RIFLESSIONE, MEDITAZIONE SILENZIOSA, INSEGNAMENTO, SEMPLICI ESERCIZI PSICOFISICI, CONDIVISIONE E ASCOLTO.

LIBEREREMO LA NOSTRA ENERGIA VITALE E RITROVEREMO IL PIACERE E LA GIOIA DI VIVERE E DI AMARE.

Per tutte le informazioni e le iscrizioni al corso:  
samantabhadra@samantabhadra.org  
cell. 340 0759464 - orario di ufficio: lun-ven 9:00/15:00

Mario  
Thanavaro  
LIBERARE LA MENTE E IL CUORE



ISTITUTO  
SAMANTABHADRA  
VIA DI GENEROSA, 24  
00148 ROMA



**Domenica 11 | dalle 10:00 alle 13:00**  
*Kensur Rinpoche Lobsang Pendhe*  
**Calmare La Mente**

La parola tibetana Lobjong letteralmente significa “allenamento della mente” e consiste in una meditazione su otto argomenti il cui fine è modificare le nostre abitudini mentali e il nostro atteggiamento verso la vita. Con tale atteggiamento mentale saremo di beneficio per tutti gli esseri senzienti e in grado di raggiungere la nostra e loro felicità

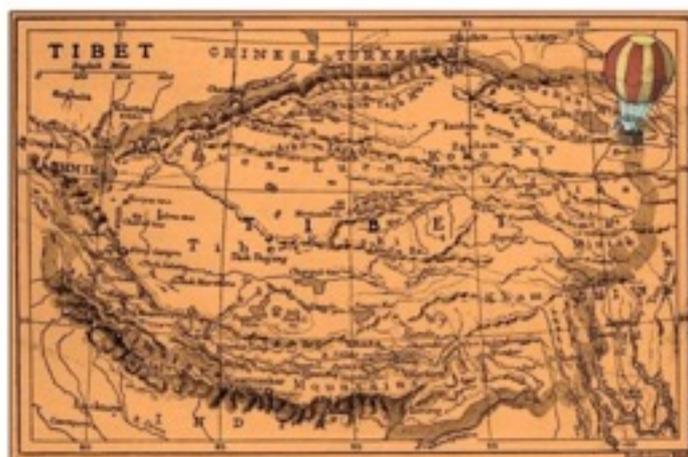
**Offerta volontaria**

Non c'è prezzo per gli insegnamenti del *Buddha*: il *Dharma* è troppo prezioso, lo si può ricevere solo in dono.

Se oggi possiamo ancora ricevere i preziosi Insegnamenti del *Buddha* da *Maestri* altamente qualificati, è grazie ai praticanti e ai volontari che con il loro contributo e impegno sostengono da oltre 30 anni l'*Istituto Samantabhadra*. Per coprire le spese di affitto e di gestione che ci permetteranno di continuare le nostre attività, ognuno è invitato a fare un'offerta su base volontaria (5 euro o più).

# IL GIRO DEL MONDO IN 80 GIORNI

*2° Edizione*



## Tibet

Evento organizzato in collaborazione con L'Istituto Samantabhadra, Centro Studi di Buddhismo Tibetano.

Per bambini presso la Biblioteca Casa dei Bimbi:

**10 Novembre 2018 alle 10:00** - L'incontro ha lo scopo di far conoscere ai bambini la cultura del Tibet attraverso letture/laboratori/degustazione.

Per adulti presso la Biblioteca Rugantino:

**21 Novembre alle 17:30** - Presentazione e proiezione del film documentario "Dalai Lama" Il DVD offre un quadro completo, inedito e obiettivo del lavoro che il Dalai Lama compie ogni giorno per il suo popolo.

Fino ad esaurimento posti. Vi aspettiamo numerosissimi!



# ROMA INCONTRA IL TIBET

Istituto Samantabhadra e Yoga Jap



Centro Yoga Jap  
Via Aurelia 619, Roma  
( Smooth Hotel Rome West)

**EVENTO DI BENEFICENZA CON MERCATINO DELL'ARTIGIANATO  
TIBETANO REALIZZATO DAI RIFUGIATI TIBETANI IN INDIA**

**SABATO 17 NOVEMBRE:**

**INGRESSO A OFFERTA LIBERA**

- CERIMONIA DI CONSACRAZIONE DEL LUOGO  
ORE 10:30
- COSTRUZIONE DEL MANDALA ORE 11.00 - 18:30
- PRANZO CONDIVISO ORE 13.30.
- ORE 18.30 PUJA DEL BUDDHA DELLA MEDICINA  
CON TRASMISSIONE DEL MANTRA E  
MEDITAZIONE GUIDATA DAI MONACI DEL  
MONASTERO DI GADENJANGTSE, OFFERTA  
CONSIGLIATA EURO 15,00

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

YOGA JAP 3389709641

ISTITUTO SAMANTABHADRA 3400759464  
SAMANTABHADRA@SAMANTABHADRA.ORG

**DOMENICA 18 NOVEMBRE:**

**INGRESSO A OFFERTA LIBERA**

- CERIMONIA DI CONSACRAZIONE DEL LUOGO  
ORE 10:30
- COSTRUZIONE DEL MANDALA ORE 11.00 - 18:30
- PRANZO CONDIVISO ORE 13.30
- ORE 15.30 PUJA DI AVALOKITESVARA, CON  
TRASMISSIONE DEL MANTRA E MEDITAZIONE  
 GUIDATA DAI MONACI DEL MONASTERO DI  
 GADENJANGTSE, OFFERTA CONSIGLIATA EURO  
 15,00
- ORE 18.30 CERIMONIA DI DISSOLUZIONE DEL  
MANDALA - INGRESSO OFFERTA LIBERA



## **Sabato 17, Domenica 18**

*Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk*

### **Ritiro residenziale di Tara**

*Spiegazione della pratica, recitazione del Mantra e meditazioni guidate*

Tara Verde rappresenta tutte le attività illuminate di tutti i Buddha. La sua pratica elargisce straordinarie benedizioni ed è particolarmente efficace in una larghissima varietà di situazioni, quali ostacoli, interferenze, malesseri causati da spiriti maligni, epidemie, sofferenze causate da esseri umani. Guerre, conflitti, litigi si pacificano e si risolvono per il potere di Tara. Ed ancora si dice che la sua puja e i suoi mantra abbiano una particolare importanza quando arriviamo alla fine di un ciclo temporale. Il suo Mantra apporta benefici più velocemente di ogni altra pratica tantrica, ed è per questo che è così popolare.

Inoltre Tara si manifesta sotto diverse forme, in accordo alle necessità e al livello di comprensione del devoto.

Tara placa gli otto grandi ostacoli interni degli esseri senzienti: l'orgoglio, le delusioni, la rabbia, l'invidia, le visioni errate, l'avarizia, l'attaccamento e il dubbio, che sono di impedimento alla nostra crescita spirituale. In questo modo siamo anche liberati dagli ostacoli esterni che derivano dai nostri pensieri e attitudini negativi.

Tara è la madre di tutti i Buddha. Tutte le azioni dei Buddha si manifestano nell'aspetto femminile di Tara, la liberatrice, per aiutare tutti gli esseri senzienti a realizzare il successo temporale e la felicità ultima.

*Programma:*

#### **Sabato 17**

dalle ore 10:00 alle 12:00 - pausa pranzo - dalle 15:00 alle 17:00

#### **Domenica 18**

dalle ore 10:00 alle 13:00

**Offerta volontaria consigliata per i due giorni 20,00 €**  
**Pranzo condiviso. Le persone possono portare del cibo vegetariano da condividere insieme**

#### **Informazioni e prenotazioni:**

[samantabhadra@samantabhadra.org](mailto:samantabhadra@samantabhadra.org)

tel 3400759464 (anche WhatsApp)

**La prenotazione consente ai volontari di organizzare al meglio l'accoglienza.**

L'Istituto è aperto a tutti esclusivamente nei giorni in cui sono programmati insegnamenti ed eventi, 1 ora prima dell'inizio. Si prega gentilmente di osservare gli orari per rispetto nei confronti del *Maestro*, dei *Monaci* che vivono in *Istituto* e dei volontari.

**Gli incontri privati con il *Maestro* sono esclusivamente su appuntamento telefonando al tel 3889094040 (anche WhatsApp)**



**Domenica 18 | dalle 15:30**

*Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk*

**Guru Puja con offerta dello Tsog in commemorazione del trapasso del Ven. Ghesce Jamel Senghe**

Ghesce Jampel Sanghe è stato uno dei primi Lama tibetani a risiedere stabilmente in Italia. Su richiesta di ambienti accademici italiani e in particolare del Prof. Giuseppe Tucci, il Dalai Lama lo designò nel 1960 come studioso in possesso delle alte qualità necessarie per rappresentare il vasto sapere della tradizione tibetana e essere responsabile dello studio e riordino della collezione di testi buddhisti tibetani all'I.S.M.E.O. a Roma, una collezione che era la più ampia e importante in Europa. In Tibet era conosciuto e rispettato per le sue realizzazioni e la sua eccellenza nella dialettica epistemologica.

Arrivato a Roma, ha lavorato intensamente per oltre vent'anni, impartendo attivamente fin dal 1966 insegnamenti a vari gruppi, studiando l'italiano per poter insegnare senza traduttori, prodigandosi in corsi di Dharma e di lingua tibetana, partecipando a numerose tavole rotonde teologiche e facendo anche molti viaggi per offrire insegnamenti in altri centri italiani ed europei. E' stato, infatti, uno dei primi Lama che hanno insegnato all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia e in altri centri europei, ad es. in Spagna. Nel 1979 un gruppo dei suoi studenti di lingua tibetana all'I.S.M.E.O., molto presi e entusiasti della sua personalità e delle sue conoscenze, gli chiese di svolgere un corso sistematico di studi buddhisti al di fuori della scuola di lingue. Questi insegnamenti settimanali continuarono fino alla primavera del 1981 e furono la base che formò il nucleo dei soci fondatori dell'Istituto Samantabhadra – 17 dei suoi devoti discepoli, che nel maggio del 1981 hanno fondato l'Istituto Samantabhadra. Ghesce Jampel Senghe ha lasciato un ricordo indelebile nei cuori e nelle menti di tutti coloro che hanno avuto la grande fortuna di conoscerlo.

**Il giorno del 'parinirvana' del Maestro è una data nella quale l'accumulazione di meriti tramite il compimento di azioni positive è particolarmente forte.**

La Guru Puja è qualcosa di realmente straordinario per i praticanti del Dharma, si tratta di un rituale di preghiera scritto dal grande illuminato Pancen Lobsang Ciöky Ghialtsen nel XVII secolo, le melodie di intonazione si traggono invece da Ghialwa Ensapa, detto lo Yogi Veloce per la rapidità con cui ottenne l'Illuminazione. Il cuore della Guru Puja è costituito dallo Tsog (offerta) che viene dedicata a tutti gli esseri dei sei reami, a tutti i Buddha ed esseri illuminati e al Maestro. Nei giorni in cui queste date cadono di Martedì la Guru puja non si farà perché GhesceLa ritiene prioritari gli insegnamenti di Dharma.

**Come offerte si possono portare fiori, dolci, snack salati, frutta, bevande, lumini, incensi, etc..**



## **Sabato 24, Domenica 25** **Tibet Cultura e Spiritualità**

Modena Benessere Festival dedica al Tibet una serie di iniziative, promosse dall'Istituto Samantabhadra, che ha la finalità di creare le condizioni favorevoli allo studio ed alla pratica del Buddhismo Tibetano e quello di preservare e divulgare la cultura di pace del Tibet.

*Programma:*

### **Sabato 24 novembre**

Ore 10,45

Cerimonia di purificazione del luogo (Puja) dei Monaci tibetani

Dalle ore 11,15 alla chiusura

Costruzione del Mandala dedicato alla Pace Universale

a cura dei Monaci tibetani del Monastero di Gaden Jangtse Tsawa e dell'Istituto Samantabhadra di Roma

### **Domenica 25 novembre**

Dalle ore 10

Costruzione del Mandala dedicato alla Pace Universale

a cura dei Monaci tibetani del Monastero di Gaden Jangtse Tsawa e dell'Istituto Samantabhadra di Roma

Ore 11

Introduzione alla meditazione a cura del Ven. Ghesce Dorji Wangchuk,

Guida Spirituale dell'Istituto Samantabhadra

Ore 17,30

Cerimonia di dissoluzione del Mandala

con donazione ai partecipanti delle sabbie colorate come prezioso dono da portare a casa.

Nell'arco delle due giornate

Consigli per vivere meglio | Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk, monaco e naturopata tibetano

Esposizione e vendita di artigianato tipico tibetano

Il ricavato delle attività dell'Istituto è destinato alla divulgazione della millenaria cultura tibetana e raccogliere fondi per aiutare il Casato Tsawa del monastero di Gaden Jangtse a sostenere le cure mediche, le spese di studio dei giovani monaci e per aiutarli economicamente nella gestione e manutenzione degli edifici in cui vivono.

I monaci impegnati nell'evento sono altamente qualificati, hanno concluso un impegnativo percorso di formazione dedicato all'apprendimento e alla pratica degli insegnamenti del Buddha, basati sulla saggezza, la compassione e l'amore verso tutti gli esseri senzienti

<https://www.modenabenessere.it>

Con il patrocinio di



Mediapartnership

