ISTITUTO SAMANTABHADRA
CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO FONDATO NEL 1981

Programma Mensile
Dicembre 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
www.facebook.com/istitutosamantabhadra

Martedì 4, 11, 18 | 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 e' 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)

Domenica 9 | dalle 09:30 alle 17:00
Mario Thanavaro
Liberare la mente e il cuore
Seminario di meditazione

Durante il ritiro alterneremo momenti di riflessione, meditazione silenziosa, insegnamento, semplici esercizi psicofisici, condivisione e ascolto. Libereremo così la nostra energia vitale e ritroveremo il piacere e la gioia di vivere e di amare.

Il ritiro non necessita di conoscenze particolari né di precedenti esperienze di meditazione. Venire in abiti comodi.

Per partecipare è necessario iscriversi:
samantabhadra@samantabhadra.org
tel 340 0759464 – orario di ufficio: lun-ven 9:00/15:00

Sabato 15, Domenica 16
Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk
Ritiro residenziale di Avalokiteśvara
Spiegazione della pratica, recitazione del Mantra e meditazioni guidate

Avalokiteśvara è la manifestazione della compassione universale di *Buddha*. Questa pratica ci aiuta ad incrementare la forza del nostro potenziale di amore e compassione. Il mantra di *Avalokiteśvara Om Mani Padme Hung* racchiude tutto il significato dei *Sutra* e dei *Tantra*.

Programma:

Sabato 15
dalle ore 10:00 alle 12:00 - pausa pranzo - dalle 15:00 alle 17:00
Domenica 16
dalle ore 10:00 alle 13:00
Alle ore 15,30 *Guru Puja* per il trapasso del nostro amato *Maestro* **Ghesce Thubten Dargye**

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
tel 3400759464 (anche WhatsApp)

L’Istituto chiuderà per la *feste natalizie* mercoledì 19 dicembre e riaprirà domenica 6 gennaio con un ritiro residenziale sulla meditazione condotto dal nostro amico e *Maestro spirituale Mario Thanavaro*.