



# ISTITUTO SAMANTABHADRA

CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO ལྷོ། ཀུན་དུ་བཟང་པོ་ཚེས་ཚོགས།། FONDATO NEL 1981

## Programma Mensile Gennaio 2019

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)





**Domenica 6** | dalle 09:30 alle 17:00

**Mario Thanavaro**

## **Il Potere del Cambiamento**

*Seminario di meditazione*

*Saper vivere è saper cambiare!*

*Ogni cosa esistente è impermanente.*

*Quando si comincia a osservare ciò,*

*con comprensione profonda e diretta esperienza, allora ci si mantiene distaccati dalla sofferenza: questo è il cammino della purificazione.*

*Dhammapada, XX (277)*

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

Il seminario non necessita di conoscenze particolari né di precedenti esperienze di meditazione. Venire in abiti caldi e comodi.

Prenotazione obbligatoria.

### **Per informazioni e prenotazioni:**

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

tel 340 0759464 (anche WhatsApp)

### *Breve Biografia:*

Nato in Friuli nel 1955, Mario Thanavaro si è formato nella scuola del buddhismo Theravada secondo la tradizione dei Maestri della foresta thailandese. Dopo 12 anni trascorsi, lavorando e meditando, in alcuni monasteri dell'Inghilterra e della Nuova Zelanda nel 1990 è rientrato in Italia per fondare il monastero Santacittarama ("Il giardino del cuore sereno") 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. Nel 1995 ha ricevuto i precetti Mahayana nella città dei 10.000 Buddha in California. Nell'arco di 40 anni di pratica meditativa ha incontrato e ricevuto preziosi insegnamenti e alcune iniziazioni vajrayana da rinomati maestri tibetani tra i quali Sua Santità il Dalai Lama, Ghesce Ciampa Ghiatso, Kirti Tsenshab Rinpoche, Tulku Gyatzo. Ha preso rifugio nei Tre Gioielli e nel veicolo vajrayana: all'interno del lignaggio Kagyu, ha ricevuto il nome tibetano "Karma Koncio Tendzin" (Detentore dell'Insegnamento dei Tre Gioielli) da Lama Ciancub del Centro Milarepa poco prima della sua partenza definitiva per il Nepal. Tornato alla stato laicale dopo 18 anni di vita monastica, oggi è presidente dell'Associazione AMITA Luce Infinita e vicepresidente dell'associazione Sinergie che propongono il benessere psicofisico, la crescita interiore e il risveglio spirituale. In qualità di Maestro di Dharma tiene conferenze, seminari, corsi di formazione, ritiri di meditazione e di buddhismo. È autore di una decina di libri pubblicati per l'Ubaladini e altre case editrici.



**Domenica 13 | dalle 11:30**  
**Monaci di Gaden Jangste Tsawa Khangtsen**  
**Puja di Tara Verde**

La *Puja*, le *cerimonie di preghiera* e i *rituali* costituiscono una parte importante della pratica *buddhista*, hanno l'obiettivo di invocare le benedizioni dei *Buddha* nei confronti di tutti gli esseri, per aiutarli ad avere una vita più serena allontanando le negatività e gli ostacoli. Sono eseguite nel loro stile unico e tradizionale, cantate con differenti toni ritmici e accompagnate dal suono degli strumenti musicali rituali: la campana e il *dorje*, i cimbali, i *damaru*, e *gyaling* (trombe).

*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.

*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.

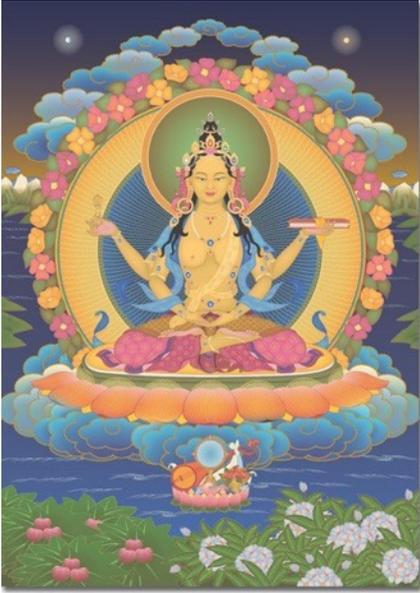
*Tara* è la madre di tutti i *Buddha*. Tutte le azioni dei *Buddha* si manifestano nell'aspetto femminile di *Tara*, la *liberatrice*, per aiutare tutti gli esseri senzienti a realizzare il successo temporale e la felicità ultima.

Al termine della *Puja* alle ore 13:00 pranzo preparato dai monaci.

**Offerta volontaria consigliata 10,00 €**  
**Offerta volontaria consigliata per il pranzo 10,00 €**  
**(prenotazione indispensabile)**

**Informazioni e prenotazioni:**  
samantabhadra@samantabhadra.org  
tel 3400759464 (anche WhatsApp)





**Martedì 15, 22, 29** | 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.*

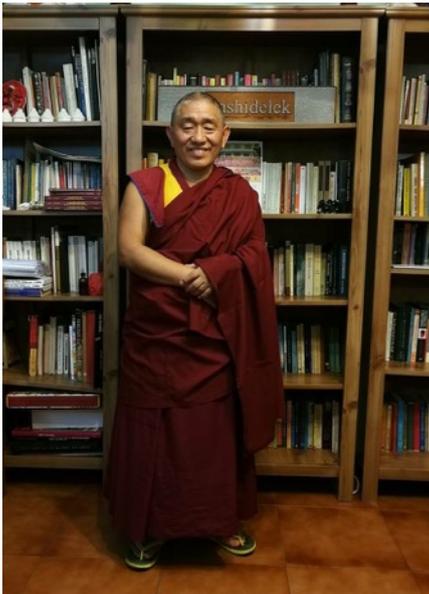
**Diretta streaming gratuita sulla nostra pagina Facebook.  
Traduzione dal tibetano di Carmen Simioli.**

### **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).





**Domenica 20 | dalle 09:30 alle 13:00**

*Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk*

### **Il significato di prendere Rifugio**

*Il senso del Rifugio, l'atto formale del diventare un praticante buddhista e un approccio realistico e responsabile alla pratica del buddhismo*

Da cosa cerchiamo *Rifugio*? Da cosa stiamo cercando *Protezione*? Cosa o chi può offrire questa *Protezione* o *Rifugio*?

Chi offre protezione diretta siamo noi stessi. Come viene detto negli insegnamenti, dovremmo diventare i protettori di noi stessi. Del resto chi altri può proteggerci? La ragione sta nel fatto che la responsabilità di proteggere noi stessi dalla sofferenza immediata e a lungo termine è solamente nostra.

Il *Buddha* ci protegge mostrandoci il *Sentiero*, ci mostra veramente il *Sentiero* che porta alla fine della sofferenza, questo è il modo in cui ci offre protezione. Non ci protegge direttamente dalla sofferenza, il *Buddha* ha la capacità di guidarci sul *Sentiero* che porta alla fine della sofferenza ma solamente facendoci vedere il *Sentiero*.

Tuttavia, consideriamo sia il *Buddha* che il *Sangha* fonti di *Rifugio*, perché il *Buddha* ci mostra il *Sentiero* per la *Liberazione*, il *Sangha* perché ci aiuta, assiste e guida lungo il *Sentiero*. Sono quindi delle fonti di *Rifugio* perché ognuna di esse facilita il nostro percorso sul *Sentiero* per la *Liberazione*.

**Offerta volontaria consigliata 15,00 €**

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

samantabhadra@samantabhadra.org

tel 3400759464 (anche WhatsApp)

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)**