



ISTITUTO SAMANTABHADRA

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

Programma Mensile Marzo 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 si finanzia unicamente con le offerte. 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.

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, se stampato 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





Sabato 9 | dalle 16:00 alle 18:00
Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk
Preparare e cantare la Guru Puja

Ghesce Wangchuk ci insegnerà come preparare e cantare la *Guru Puja*. A **seguire alle ore 18:00** *Ghesce La* condurrà la *Guru Puja* per commemorare il trapasso di *Ghesce Sonam Cianciub* a 10 anni dalla sua scomparsa (8 marzo del 2009).

Come offerte per lo *Tsog*, si possono portare cibo, fiori, lumini, incenso, etc...

Offerta libera.

Necessaria la prenotazione.

Per informazioni:

samantabhadr@samantabhadr.org

tel 340 0759464 (anche WhatsApp)



Nato in *Tibet*, in un villaggio chiamato *Arza*, il 17 Luglio 1927. Ha studiato con il padre fino all'età di diciannove anni, quando entrò nel monastero di *Ganden Jangtse*, presso *Lhasa*, dove, sotto la guida di *Ghesce Nyima Ghyaltzen* intraprese lo studio delle cinque principali materie delle università monastiche tibetane: epistemologia e logica, le sei perfezioni, filosofia della via di mezzo, il testo dell'*Abhidharmakosha* e il *Vinaia*.

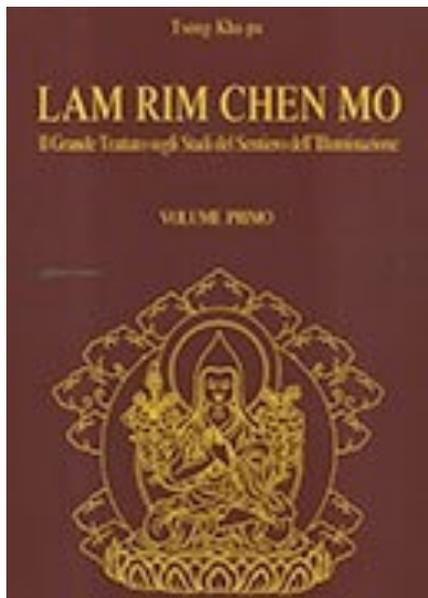
Nel 1959 lasciò il *Tibet* ed andò in *India*, dove continuò gli studi nel monastero, lì ricostruito, di *Ganden Jantse Thosam Norling Dratsang*.

Dal 1967 al 1970 continuò i suoi studi presso l'università di *Varanasi* (Benares), e nel 1971, superati gli esami, ottenne il titolo di studio *Acharya*. Tre anni dopo divenne *Ghesce Larampa*, e nel 1995 diede anche gli esami di *Narampa*, che durano un mese; in questo periodo per quindici giorni si discutono i testi tantrici, e nell'ultimo giorno ha luogo un dibattito (domanda e risposta) insieme a trentadue *Ghesce*.

Nel 1985 venne a *Roma* su invito dell'istituto tibetano di studi buddhisti *Samantabhadr* e ne è stato il maestro residente sino all'anno 2008.

I suoi studi tantrici li deve al ven. *Zong Rimpoche*, tutore di S.S. *il Dalai Lama*, da cui ha avuto molti insegnamenti, trasmissioni ed iniziazioni.

Ghesce Sonam Cianciub ha guidato il *Samantabhadr* dal 1985 al 2008, ha lasciato il corpo l'8 marzo 2009.



Martedì 5, 12, 19, 26 | dalle 18:30 alle 20:30

Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk

Lam Rim Chen Mo

Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione Di Lama Tsong-Kha-pa

Traduzione di Heda Klein

Il LAM RIM CHEN MO, “Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell’ Illuminazione”, scritto da Lama Tsong Khapa (1357 -1419), è conosciuto come la presentazione dei livelli del sentiero buddhista relativo ai tre tipi di praticanti ed anche come il “Re delle istruzioni” in quanto mostra il procedere parallelo della visione filosofica e del giusto comportamento.

Il Lam Rim (Sentiero Graduale) è la via praticata da tutti gli esseri che aspirano ad ottenere lo stato di Buddha.

Il Buddha storico, Buddha Sakyamuni, ha insegnato 84.000 Dharma , che si dividono in due vie, la Via Profonda e la Via Estesa, esposte

rispettivamente da Nagarjuna, vissuto nel II secolo D.C., e da Asanga, vissuto nel IV secolo D.C. Il maestro indiano Atisha Dipamkarashrijnana nell’XI secolo scrive il “Bodhipatha-pradipa“, “La Lampada sul Sentiero verso l’Illuminazione”, riunendo le correnti filosofiche dei lignaggi delle ‘vaste azioni’ e della ‘visione profonda’ e formando un unico sentiero contenente le istruzioni dirette e complete riguardo al modo di praticare.

Da questo testo ha origine il Lam Rim Chen Mo di Lama Tsong Khapa, che rappresenta un commentario estremamente dettagliato dell’opera di Atisha. Il Lam Rim Chen Mo è la vera e propria essenza di tutti gli insegnamenti del Buddha per il fatto che comprende sia i Sutra che le basi per il Tantra, che viene invece esposto nel successivo Grande Trattato Ngak Rim Chen Mo.

Il Lam Rim Chen Mo contiene tutto ciò che è necessario per il raggiungimento dell’Illuminazione, in relazione ai tre tipi di praticanti (di capacita’ minore, media e superiore). Questo testo è largamente usato in occidente perchè è esposto in modo chiaro, in uno stile facilmente comprensibile, ed è considerato un testo base della filosofia buddhista.

L’intero testo in tibetano è stato tradotto in inglese -in tre volumi- dalla casa editrice americana Snow Lions di Ithaca (N.Y.) e finalizzato, con la pubblicazione del secondo volume nel 2004, preceduto dal primo e dal terzo. L’intera opera ha richiesto 12 anni di lavoro di traduzione.

Nel 2004, su richiesta del Ven. Ghesce Lharampa Sonam Jangchub, maestro residente dell’Istituto Samantabhadra di Roma, ha inizio la traduzione in italiano dal testo inglese da parte di Ghetsul-ma Tenzin Oejung (Maria Luisa Donà) – monaca del Monastero di Ganden Jangtse per i voti di rinuncia (rabjung) e ordinata Ghetsul-ma da Sua Santità’ il Dalai Lama nel 2006. La sua traduzione dei tre volumi termina nel 2007.

L’edizione italiana del Lam Rim Chen Mo è stata pubblicata dall’Istituto Samantabhadra nel 2008 e si compone di tre volumi che ricalcano fedelmente lo schema di suddivisione dei capitoli e la ramificazione degli argomenti dell’edizione originale inglese.

“Ho vissuto ed insegnato per più di ventidue anni in Italia ed è quindi con molto piacere che mi accingo ad offrire ai miei discepoli italiani e agli studiosi la traduzione di un testo così importante e prezioso per la comprensione del Dharma. Possa portare loro il massimo beneficio ed utilità.”

Ghesce Sonam Jangchub

**Si può fare richiesta del testo di studio presso la segreteria dell’Istituto al n 3400759464
Diretta streaming gratuita sulla nostra pagina Facebook.**

Offerta volontaria.

Informazioni e prenotazioni:

samantabhadra@samantabhadra.org

tel 3400759464 (anche WhatsApp)



Domenica 24 | dalle 10:00 alle 16:00
Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk
Insegnamento su “*mudra* e strumenti rituali”

Il nostro *Maestro* ci spiegherà e insegnerà alcuni dei *mudra* più significativi e ci insegnerà ad usare alcuni strumenti rituali (*Dorje*, *Campana*, *Damaru*, cimbali...)

Potete portare i vostri strumenti rituali per esercitarvi.

Mudra (letteralmente "sigillo") è un gesto simbolico delle mani o delle dita, insieme alle *asana* (posizioni) sono utilizzate nella pratica meditativa yoga. Il *Mudra* può agire sul piano fisico, energetico e/o spirituale. I *mudra* vengono usati molto nel *buddhismo tibetano*, sono movimenti, gesti, danze delle mani che vanno a completare tecniche, pratiche e meditazioni atte al raggiungimento dell'illuminazione, ma i *mudra* vengono praticati anche durante le cerimonie come ad esempio nelle cerimonie di iniziazione

Nel *buddhismo tibetano*, ricco di simboli ed oggetti rituali, ampia rilevanza è stata data al significato della parola *Dorje*, in tibetano, o *Vajra*, in sanscrito: il fulmine, o diamante, che distrugge tutti i tipi di ignoranza, essendo esso stesso indistruttibile, principio di liberazione spirituale e mentale sul quale si basa la filosofia tibetana.

Il *Dorje* rappresenta infatti la fermezza di spirito ed il raggiungimento di un'elevata virtù trascendentale in grado di guidare verso la *Verità*, distruggendo l'inconsapevolezza.

Nell'iconografia e nei riti del *buddhismo tibetano* il *Dorje* è sempre accompagnato da una *Campana*, ed assieme questi due simboli rappresentano gli opposti che convivono: la campana è infatti simbolo del lato femminile, del diamante, del corpo fisico, mentre il *Dorje* lo è del lato maschile, del tuono e della mente. Durante i riti *buddhisti*, il *Dorje* è tenuto nella mano destra, mentre la campana nella sinistra.

I cimbali sono strumenti musicali a percussione e appartengono alla famiglia degli idiofoni ciò significa che il loro suono è prodotto dalle vibrazioni dello stesso materiale con il quale sono costruiti. Il suono dei cimbali è puro, penetrante e lungo. Vengono usati dai monaci durante le *Puja*

Il *Damru* (o *Damaru*) è un piccolo tamburo a due teste, tipico delle tradizioni induiste e buddiste. Si suona con una sola mano: intorno alla vita del *Damru* sono legati due cordini con due perline che, attraverso il movimento ondulatorio del polso, producono il suono.

Nel buddismo è utilizzato nei rituali e nelle pratiche legate al *Tantra*.

Orari:

Dalle ore 10:00 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 16:00
(pausa pranzo preparato dai monaci).

Necessaria la prenotazione.

offerta consigliata: euro 25,00 pranzo incluso.

Informazioni e prenotazioni:

samantabhadr@samantabhadr.org

tel 3400759464 (anche WhatsApp)



Sabato 30 | dalle 09:30 alle 17:00

Maestro Mario Thanavaro

“La gratitudine come premessa per un risveglio spirituale”

Ritiro di meditazione vipassana

La presa di coscienza della nostra interdipendenza ci fa vedere come le nostre vite sono sostenute da una complessa rete tessuta dal lavoro di innumerevoli persone. Senza tutte le azioni quotidiane visibili e invisibili che altri compiono non ci sarebbe possibile vivere. La gratitudine è il gioioso riconoscimento di questa realtà. Iniziare la propria giornata con un “grazie alla vita” per tutto ciò che riceviamo è la premessa per il risveglio spirituale. La gratitudine per ciò che di buono c'è nella nostra vita ci fornisce la base per affrontare e superare le difficoltà; ci fornisce la chiave per aprire il nostro cuore al 'bene' comune. Sentimenti di gratitudine sono sempre accompagnati da un più elevato stato vitale e dall'ampliamento delle nostre facoltà. E più la nostra vita si espande, più profondo diventa il nostro senso di gratitudine, tanto da permetterci di accogliere perfino le difficoltà che ci troviamo ad affrontare. Essere in grado di voltarsi indietro e apprezzare le proprie lotte è segno di forza morale. Essere capaci di accogliere con gratitudine persino le prove più severe, con pazienza, fede e fiducia, saggezza e amore, radicati nel profondo convincimento della vittoria finale, è espressione della condizione vitale di assoluta libertà del Buddha. L'essenza stessa del Buddhismo.

Il seminario di meditazione sarà condotto da Mario Thanavaro che sulla base di 40 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi Maestri di Saggezza del nostro tempo, in modo comprensibile e approfondito, introdurrà i partecipanti nell'atmosfera unica del ritiro spirituale. Nel corso del ritiro darà insegnamenti, istruzioni pratiche sulla meditazione seduta e camminata, cercando di risvegliare in coloro che non abbiano mai partecipato a un ritiro la percezione delle proprie necessità di ricerca spirituale, e in chi già ha avuto l'opportunità di vivere quell'esperienza, il ricordo vivificante del percorso già compiuto.

Il seminario è un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, l'ascolto, la meditazione, il silenzio, la condivisione. Gli esercizi meditativi proposti coinvolgeranno in modo dolce ed efficace a livello fisico psichico ed emozionale. Nell'esperienza dell'incontro in un'atmosfera amicale potremo ritrovare la forza di esplorare insieme aree che hanno bisogno di perdono e amore. Attenzione: Nel corso del ritiro i partecipanti dovranno rispettare il nobile silenzio, astenersi dalla lettura e spegnere i cellulari.

Orario:

Dalle ore 09:30 alle 13:00 e dalle 14:30 alle 17:00

Offerta consigliata per il ritiro: euro 30,00

**Pranzo vegetariano preparato dai monaci (facoltativo):
euro 10,00**

Necessaria la prenotazione.

Informazioni e prenotazioni:

samantabhadra@samantabhadra.org

tel 3400759464 (anche WhatsApp)