



ISTITUTO SAMANTABHADRA
CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO ལྷོ་གློ་བུ་ལྷོ་མཚན་ལོ་སྤྱོད་ལྷོ་སྤྱོད་། FONDATO
NEL 1981

Programma Mensile Aprile 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. 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





Cari Amici, siamo lieti di annunciare il ritorno in Italia per alcuni mesi del ven. **Ghesce Thubten Namgyal**. Lunedì 2 aprile sarà possibile salutarlo presso l'Istituto Samantabhadra dalle ore 10:00 alle 11:30 e dalle ore 15:00 alle 18:00



Vi comunichiamo inoltre che venerdì 11 maggio dalle ore 18:30 alle 20:30 il venerabile **Dagpo Rinpoche** darà un Insegnamento sul *Mantra di Avalokitesvara Om Mani Padme Hung*.
Insegnamento ad offerta libera.

Per facilitare l'organizzazione dell'eccezionale evento si prega di prenotare presso la segreteria dell'Istituto.



Martedì 3 e 17 | dalle 18:30 alle 20:30
Venerabile Monaco Raffaello Longo
Alla scoperta della Mente

Meditazione, consapevolezza e tecniche di rilassamento per principianti e avanzati, condotto dal venerabile *Monaco Raffaello Longo* discepolo del maestro fondatore dell'*Istituto Samantabhadra Ghesce Jampel Senghe*.

La felicità e le emozioni soddisfacenti sono il successo di una adeguata ricerca e scoperta del sé. Una spedizione nel proprio universo interiore guidata dalla plurimillennaria tecnica della meditazione è ciò che serve per conoscere, accettare e apprezzare se stessi, rendendo la nostra vita profonda, significativa e utile per se e per gli altri.

Ingresso a offerta libera.

Insegnamenti in Streaming sul nostro sito.



Martedì 10 e 24 | dalle 18:30 alle 20:00
Venerabile Ghesce Ngawang Dhondup
Insegnamenti di Dharma

Dal testo *"La Liberazione nel Palmo della tua Mano"* di *Pabonka Rimpoce*.

Nel 1921, *Pabonka Rimpoce* diede uno straordinario insegnamento sul *Lam Rim* in ventiquattro giorni, a circa settecento tibetani tra monaci, monache e laici. Esso venne poi curato dal più diretto discepolo di *Pabonka Rimpoce*, *Kyabje Trijang Rimpoce*, presente agli insegnamenti e da lui pubblicato in tibetano nel 1958.

Ingresso a offerta libera.

Insegnamenti in Streaming sul nostro sito.



Tutti i giovedì di Aprile | dalle 18:30 alle 20:00
Mario Thanavaro, maestro di meditazione e amico spirituale
La consapevolezza come via per la crescita interiore

Nell'osservare la mente ci rendiamo conto che gran parte della nostra sofferenza deriva da una rigidità, una chiusura, una paura di fondo che ostacola la comprensione e l'amore

L'antica pratica della meditazione ci apre una via per liberare la mente e il cuore da tutti gli ostacoli alla pace. La meditazione ci aiuta ad educare la mente e a sostituire le emozioni distruttive, come l'attaccamento, l'avidità, la gelosia, l'invidia, la rabbia, l'odio, la depressione, che disturbano il nostro equilibrio interiore, con stati positivi come la benevolenza, la compassione, la gioia compartecipe e l'equanimità. Con una pratica costante della consapevolezza smettiamo di investire negli stati mentali negativi e cambiamo profondamente le nostre attitudini, iniziamo a guardare alle cose con occhi nuovi e le vediamo "così come sono" nella loro nuda e semplice realtà.

Offerta consigliata 10,00€.

Il corso è aperto a tutti, principianti e avanzati.



Domenica 8 | dalle 10:00 alle 16:00

Kalachakra Group

Kalachakra Group 4° Incontro

L'intento di questi incontri è quello di poter conoscere le basi del *buddhismo* nella corretta sequenza, riassunta nelle tre ruote del *Dharma* insegnate da *Buddha Sakyamuni*, metterle a confronto per poi avere una visione d'insieme dei 4 stadi del *Tantra* fino allo studio approfondito del *Tantra* di *Kalachakra*, in modo da essere pronti a ricevere in futuro l'iniziazione da parte di *Khentrul Rinpoche*.

Programma:

ore 10:00-10:30: meditazione;

ore 10:30-12:00: la relazione maestro - discepolo - Interdipendenza e vacuità;

ore 12:00-12:30: sessione di domande e risposte;

ore 12:30-13:30: pausa pranzo libera;

ore 13:30-15:30: *Yoga Tantra* supremo - *Kalachakra* (parte prima);

ore 15:30-16:00: sessione di domande e risposte.

Il gruppo di studio è condotto da *Jo Cutino*

E' consigliata la partecipazione alle persone che hanno partecipato agli insegnamenti di *Khentrul Rinpoche* e/o hanno un interesse per il *Tantra* di *Kalachakra*.

Ingresso a offerta libera.



Domenica 15 | dalle 10:00 alle 13:30

Venerabile Ghesce Ngawang Dhondup

Iniziazione di Lunga vita di Buddha Amitayus

Amitayus, il *Buddha* della Vita Infinita, è una delle tre *Divinità* di *Lunga Vita* e in quanto tale, rimuove gli ostacoli generali alla *Lunga Vita*. Spesso viene raffigurato assieme alle altre due *Divinità*, che sono: *Tara Bianca*, che rimuove gli Ostacoli Interni alla *Lunga Vita* e *Ushnisha Vijaia* che rimuove gli Ostacoli Esterni alla *Lunga Vita*.

Aspetto: la sua raffigurazione più frequente, lo presenta con il corpo di un ragazzo giovane e bello, di colore rosso, adorno di vestiti e gioielli preziosi. Seduto nella posizione *Vajra* (a gambe incrociate), su un sedile di loto con disco di luna, in mezzo ad un'aura di luce, tiene il *Mudra* della *Meditazione*. Sulle mani, regge il vaso che contiene il nettare dell'immortalità e sopra a questo c'è un piccolo albero che esaudisce i desideri. Sulla sommità della testa, ha una corona a cinque punte colorate, che rappresentano le qualità dei *Cinque Dhyani Buddha*, che Lui ha perfettamente realizzato, che in essenza sono:

- 1 La saggezza della verità;
- 2 La saggezza che tutto comprende;
- 3 La saggezza che emana la verità;
- 4 La saggezza dell'uguaglianza;
- 5 La saggezza che tutto compie.

I motivi per cui si raccomanda la pratica di *Amitayus* sono molteplici. Fra i principali, vi sono il superamento e/o la sconfitta di malattie, la pacificazione di spiriti negativi che creano interferenze e/o ostacoli, lo sviluppo di *Bodhicitta* o *Mente Altruistica*, che potenzia la *Vera Compassione*, e che è la base per un'autentica realizzazione. Con l'Iniziazione, noi otteniamo il permesso di fare la suddetta pratica, otteniamo la protezione della *Divinità* in oggetto e l'energia di quest'ultima arriverà a noi più velocemente e vastamente, con tutti i benefici che questo comporta.

Questa iniziazione Kriya Tantra non comporterà impegni ma il consiglio è di recitare quotidianamente il mantra della Divinità. Verrà fornita anche una breve Sadhana per coloro che vorranno recitarla.

Offerta consigliata 20,00€.



Sabato 21 | dalle 16:00 alle 17:30

Daniela Gruber

Massaggio Sonoro (Il benessere dal suono)

Daniela Gruber considera il massaggio sonoro armonico, o la terapia armonica vibrazionale, l'arte della trasformazione che permette alla forza vitale di esprimersi liberamente per realizzare il proprio potenziale creativo.

Noi e tutto ciò che ci circonda siamo la prova che tutto è suono e vibrazione. Ma affinché non si creino scompensi, l'equilibrio è essenziale. Nelle molecole d'acqua sottoposte a frequenze armoniche si produce una bellissima simmetria che mostra equilibrio, ordine, armonia.

Permette inoltre di comunicare, attraverso un codice alternativo rispetto a quello verbale partendo dal principio dell'iso (identità sonora individuale) che utilizza l'armonia per aprire canali di comunicazione ed una finestra nel mondo interiore dell'individuo.

Ha un effetto straordinario e speciale: ha il potere di trasformare la percezione del tempo, sintonizzando sul momento presente, l'unico tempo reale capace di generare un cambiamento.

Trasformare la struttura temporale significa attivare il potenziale di movimento naturale innato, che spinge noi tutti verso il proprio centro più risonante con il Tutto.

Gong planetari, Campane di Cristallo e Ciotole Tibetane sono le voci indispensabili per i miei incontri.

Portare un tappetino da fitness e 1 coperta.

Posti limitati.

Offerta consigliata 20,00€.

