



Programma Mensile Maggio 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





Questo mese si celebra il **Saka Dawa**, che significa letteralmente *Quarto Mese* (del calendario tibetano). Quest'anno il **Saka Dawa** inizia il 16 maggio e terminerà il 13 giugno. Il 15° giorno del 4° mese corrisponde al 29 maggio, in questo giorno si festeggia la nascita il *Paranirvana* e l'*Illuminazione* di *Buddha Shakyamuni*. I tibetani chiamano questo periodo anche *Burnghiur Dawa*, che vuol dire che ogni azione compiuta sia positiva che negativa vale per 100.000. Per questa ragione, si impegnano a purificare il karma negativo tramite prostrazioni, accensione di lampade di burro, recitazione di preghiere ecc... Si tratta di un evento molto importante per i buddhisti tibetani che nei pressi di *Darchen*, nella pianura ai piedi del sacro *Monte Kailash*, organizzano celebrazioni durante tutto il mese. Per assistere alle cerimonie i pellegrini arrivano da tutto il paese anche con parecchi giorni d'anticipo e portando spesso con sé merci da vendere. Si contano fino a 150.000 persone che formano un accampamento immenso e colorato.

Martedì 29 alle ore 18:30 presso il nostro Istituto ci sarà una **Guru Puja con offerta dello Tsog** guidata dai *monaci* di *Gaden Jangtse Tsawa Khangtsen*. Come offerte si possono portare cibo, bevande, incensi, candeline, etc...



Martedì 8 | 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 sè. Una spedizione nel proprio universo interiore guidata dalla plurimillenaria 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 15 | 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.



Martedì 22 | dalle 18:30 alle 20:00
Giorgio Raspa
Sessione di meditazione di consapevolezza (samatha vipassana) e di pratica di benevolenza (metta) secondo la Tradizione Theravada,

La pratica di Gentilezza amorevole (Metta in Pali e Maitri in sanscrito) è la pratica che ci permette di entrare nel cuore dell'esperienza. Perché, per essere nel cuore, abbiamo bisogno di accettare il cambiamento che passa attraverso il perdono.

Giorgio Raspa attuale presidente dell'*Unione Buddhista Italiana*, da oltre trent'anni è praticante nella *Tradizione Teravada*; allievo di *Corrado Pensa*, ha ricevuto insegnamenti da importanti maestri quali, *Sua Santità il XIV Dalai Lama*, *Tich Nat Han*, *Ajan Sumedo*, *Joseph Goldstein*.

Ingresso a offerta libera.

Insegnamenti in Streaming sul nostro sito.



Venerdì 11 | dalle 18:30 alle 20:30

Venerabile Dagpo Rinpoche

Spiegazione e benefici del mantra di Avalokitesvara Om Mani Padme Hung

Le sei sillabe *Om Mani Padme Hung* significano che, in dipendenza dalla pratica di un sentiero che è unione indivisibile di metodo e saggezza, tutti noi possiamo trasformare il corpo, parola e mente impuri, nei puri splendenti corpo, parola e mente di un *Buddha*. E' detto che non dovremmo ricercare la buddhità fuori da noi stessi, ma all'interno di ciascuno di noi.

Il mantra di *Avalokitesvara* simboleggia la compassione. Il significato completo è vastissimo. Poiché è molto breve e corto, è relativamente facile da recitare e da praticare per chiunque; ma benché sia breve, in verità racchiude tutto il significato dei *Sutra* e dei *Tantra*; se si studia questo mantra, in effetti si studia tutto l'insieme degli insegnamenti di *Buddha Shakyamuni*.

Nato nel sud est del *Tibet* nel 1932 da una famiglia nobile, è stato riconosciuto lo stesso anno come reincarnazione di un grande maestro omonimo. E' considerato un'emanazione di *Marpa*, il maestro di *Milarepa*. A sei anni entrò in monastero ed a sette ricevette l'ordinazione monastica. Prima di terminare la sua lunga formazione, nel 1959, i cinesi invasero il *Tibet* e *Dagpo Rinpoche* fuggì in India dove, a 27 anni, diventò monaco completo. Su consiglio di *Sua Santità il Dalai Lama* si trasferì in *Francia* dove, dal 1978, insegna il *Dharma* nonché la lingua e la cultura tibetana. In *Francia* ha fondato l'*Istituto Ganden Ling*, l'*Istituto Guepelee* e l'associazione umanitaria *Entraide Franco-Tibetaine*.

Per tutte le persone che non conoscono questo grandissimo Lama, dopo la scomparsa del venerabile Ghesce Jampel Senghe, fondatore del nostro centro, Dagpo Rinpoche è stato il nostro Tutore Spirituale fino al 1985.

**Ingresso a offerta libera.
Prenotazione consigliata.**



Sabato 19 | dalle 17:00 alle 18:30

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€





Domenica 20 | dalle 09:00 alle 17:30

Mario Thanavaro, maestro di meditazione e amico spirituale

Ritiro Urbano di meditazione sul tema “Come ritrovare la forza della benevolenza, dell’amore e della compassione e salvare le relazioni”

Le nostre vite sono sostenute da una complessa rete di relazioni. In tema di relazioni abbiamo tutti molto da imparare. E' importante vivere relazioni sane: basate sulla fiducia e sull'amore, anziché condizionate dalle paure e dai bisogni. Amare senza condizioni non è facile, tuttavia è possibile aprirsi a più ampie forme d'amore che ci possono aiutare a vivere i nostri rapporti con molta più facilità. Possiamo imparare ad affrontare anche i momenti di crisi della relazione, evitando di rimanere bloccati. Possiamo utilizzare ogni occasione come un'opportunità per aprirci a un livello più elevato di consapevolezza. Potremo così:

- Instaurare una comunicazione che nutra la relazione.
- Diventare consapevoli della soggettività delle nostre percezioni.
- Dare riconoscimento ed esprimere la gratitudine.
- Imparare l'ascolto profondo.
- Lasciar andare il bisogno di avere sempre ragione.
- Riconoscere l'intelligenza del cuore come atto creativo.
- Diventare consapevoli di quello che è già presente nella nostra vita.
- Riconoscere e accogliere la diversità.
- Liberarci dal giudizio.

Solo imparando a lasciare andare modalità antiche di comportamento che ci hanno portato a favorire la malevolenza, la malizia o la cattiveria attraverso pensieri, parole e azioni diventeremo persone più integre e libere dalla paura dell'abbandono e dal senso di colpa. Secondo l'insegnamento di tutti i grandi maestri spirituali, la meditazione è uno strumento fondamentale nel sentiero che conduce al *Risveglio*. Percorrerlo significa, come dice il *Buddha*, trovare la via di mezzo. C'è sempre una via di mezzo tra il bianco e il nero, il liscio e il ruvido, l'amore e l'odio, l'andare e il restare, il dubbio e l'assoluta certezza. Questa è la via dell'equilibrio. Purificandolo e andando oltre la paura d'amare e di essere amato favoriremo il risveglio della sua innata saggezza. Eviteremo di cadere nelle consuete trappole delle dinamiche di conflitto.

Daremo all'Amore delle nuove possibilità d'espressione e saremo capaci di vivere finalmente delle relazioni salutari.

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.

Offerta consigliata 30,00 €



Sabato 26 | dalle 18:00
Venerabile Ghesce Ngawang Dhondup
Lodi a Tara

Omaggio a Tara, l'eroina, la veloce, i cui occhi splendono di luce folgorante, sorta dallo stame del ore di loto aperto del Signore dei tre mondi (Avalokiteshvara).

Sarebbe sufficiente anche solo citare quello che la tradizione cita circa le origini di Tara per comprendere l'importanza delle lodi a lei riservate: "Avalokiteshvara, commosso per la sofferenza degli esseri, lasciò cadere una lacrima che si trasformò in un lago. Dal lago sorse un loto che, una volta aperto, rivelò *Tara*". *Tara* rappresenta l'energia femminile primordiale e la saggezza, la madre di tutti i *Tathagata* e dei vittoriosi le cui 21 Lodi sono utili a sconfiggere le paure, allontanare i demoni.

Grazie a questa pratica è possibile distruggere le negatività, le affezioni della mente come collera, attaccamento, visioni errate, ignoranza orgoglio, dubbio e tutto ciò che produce sofferenza interiore, ma sono anche un metodo efficace per allontanare tutti i pericoli esterni.

a seguire dalle 19:30 Cena in Musica

Cena vegetariana condivisa: tutti i partecipanti sono pregati di portare un piatto vegetariano, dolci o bevande e insieme condivideremo il cibo portato da tutti.

Musica Jazz suonata dal sassofonista *Carmine Quintiliani*

Evento ad offerta libera



18 giorni / 15 notti - Dal 14 al 31 luglio 2018

I Viaggi di Giampietro Mattolin Travelsoul

LADAKH: Laghi, monasteri e Celebrazioni Commemorative

Il Ladakh è considerato il "Piccolo Tibet", per la bellezza unica dell'ambiente con l'infinita vastità di deserti d'alta quota e le oasi incastonate tra i monti himalayani ornati dai ghiacciai, i laghi turchesi tra le pasture degli yak, i monasteri che ornano come gemme i crinali delle montagne, i mantra intagliati nelle rocce ed il gioioso sorriso con cui ti accolgono le persone.

Nello splendido contesto himalayano di *Tingmosgang*, presso il monastero di *Tserkarmo* assisteremo alle cerimonie per la *800th Commemoration of Lord Jigten Sumgon's Maha Parinirvana*, il fondatore della scuola *Drikung-kagyü*.

Per informazioni e programma completo:

<http://www.travelsoul.net/>

info@travelsoul.net

+39 0444987238; +39 3311989960



Per volere del **Venerabile Ghesce Sonam Cianciub** è stata costituita nel 2005 l'associazione **Dakini Onlus**, che si occupa di gestire le attività di solidarietà dell'Istituto Samantabhadra, allo scopo di dar loro maggiore visibilità e di permettere agli sponsor di fruire delle agevolazioni fiscali in merito. Sono stati avviati da diversi anni progetti di adozione e aiuti umanitari attraverso il *Monastero di Gaden Jangtse (India)* ed il *Bhutan*, curati personalmente dal **Venerabile Ghesce Thubten Dargye**. Ogni anno l'Istituto ospita un gruppo di *Monaci* del *Monastero* e promuove un tour allo scopo di raccogliere fondi destinati al *Monastero* stesso

L'*Istituto Samantabhadra* insieme alla **Dakini Onlus** ha promosso negli ultimi anni una vasta attività finalizzata alla preservazione e divulgazione della cultura del Tibet., che rappresenta, in un'epoca sempre più dilaniata dai conflitti, un esempio di tolleranza e capacità di pacifica convivenza a cui guardare con attenzione e ammirazione.

S.S. *il XIV Dalai Lama* ha ricevuto nel 1989 il *Premio Nobel* per la *Pace* come riconoscimento della sua lotta non violenta per la l'autonomia del *Tibet*.

Come destinare il 5 x 1000:

Se presenti il Modello 730 o Unico firma nel riquadro indicato come "Sostegno del volontariato " nella scelta per la destinazione del 5 per mille dell'Irpef, indicando il nostro codice fiscale: 97511710580

Se non sei tenuto a presentare la Dichiarazione dei Redditi:

Anche se non devi presentare la dichiarazione dei redditi puoi devolvere alla Dakini Onlus il tuo 5 per mille: compila la scheda fornita insieme al CUD, firmando nel riquadro indicato come "Sostegno del volontariato " nella scelta per la destinazione del 5 per mille dell'Irpef, indicando il nostro codice fiscale: 97511710580