

PROGRAMMA EWAM 2012

Gennaio 2012

28-29 Ritiro di Samatha-Vipassana

Paolo Mori

Samatha-Vipassana è il più antico metodo di meditazione insegnato da Buddha Sakyamuni, metodo che ci permette di sviluppare in modo sistematico gli strumenti fondamentali per praticare l'arte della meditazione: attenzione e consapevolezza. La pratica di Samatha (calmo dimorare) e Vipassana (visione profonda) in sé stessa permette di raggiungere le più alte realizzazioni, oltre a porre solide basi per intraprendere con successo qualsiasi forma di meditazione elaborata in epoca successiva dalle varie tradizioni.

L'intensivo di 10 ore, durante il quale si manterrà il silenzio, ci dà la possibilità di assaggiare il frutto della meditazione ritagliandoci lo spazio di un weekend nella nostra routine cittadina. Il corso è aperto a studenti sia principianti che con esperienza. Verranno alternate sessioni di meditazione seduta, camminata e semplici esercizi di Qi Gong, con spiegazioni tecniche sulla pratica.

Sabato ore 15-30-18.30; Domenica ore 10.00-12.30 e 14.00-17.30

Febbraio 2012

4-5 Il cucchiaio dell'essenza. Un testo su morte ed impermanenza di Pabongka Rinpoche

Ven. Minyang Rinpoce

Questo insegnamento sulla impermanenza e la morte aiuta a estrarre l'essenza più preziosa di questa vita umana: la capacità di assicurare la felicità di tutte le vite future, la liberazione dall'esistenza ciclica, e l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti. "

I consigli del grande Lama Gelugpa Pabongka Dechen Nyingpo contenute in questo insegnamento è estremamente potente da distruggere il concetto di permanenza e il pensiero del male delle preoccupazioni mondane..

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.30-16.30

11-12 Mente pensieri ed emozioni. Di che colore è la tua mente?

Ven. Dagri Rinpoce

In questo week-end verrà esaminato cos'è la mente, la sua natura e le sue funzioni e come essa sia fondamentale nel condizionare le nostre esperienze di felicità e sofferenza.

La filosofia buddhista spiega nei dettagli come funziona la mente: conoscerla nel modo più chiaro e profondo possibile ci permette di controllarla e addestrarla più facilmente.

Sabato ore 15.30-18.30; Domenica ore 10.0-13.00

18-19 Basic Gli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione di Lama Tzong Khapa

Tutor Marcello Macini

22 febbraio (LOSAR) L'Anno del Dragone Acqua | Losar o Capodanno Tibetano viene celebrato il primo giorno del calendario lunare. Della durata di 15 giorni, i festeggiamenti più importanti si concentrano nei primi tre.

25-26 La saggezza della vacuità

Andrea Capellari

In questo corso esploreremo la vacuità nelle varie implicazioni dell'interdipendenza nella teoria delle scuole filosofiche e nella pratica meditativa.

“Fino a quando permane la concezione degli aggregati, fino ad allora, esiste la concezione dell'io. Quando esiste la concezione dell'io, esiste anche l'azione [karma]. Da quell'azione, vi è anche la nascita” (Nagarjuna)

Sabato ore 15.00-18.00; Domenica ore 10.00-12.30 e 14.30-17.00

Marzo

4 SECONDO CHAKRA

Guidato da Sarath Tennakoon

Seminario di conoscenza e pratica specifico su Prana, squilibri di energia sessuale, disagi premestruali, sensualità e spiritualità.

Questo titolo e la sua breve definizione non esplicita il contenuto del seminario.

Si prega di chiedere informazioni più dettagliate che possono essere inviate via email o posta.

Per informazioni e prenotazioni tel. 338.6572100. kanthiyoga@gmail.com

Domenica 4 Maggio ore 10.00–13.00 / 14.30–18.00

10-11 Basic Gli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione di Lama Tzong Khapa

Tutor Marcello Macini

17-18 Il coraggio di cambiare 3° incontro, “La forza, o l'opposto del forzare”

Cristiana Ciampa Tsomo monaca buddhista

Scoprire il metodo per trasformare positivamente le proprie manifestazioni di debolezza, come leggeremo dal Bodhisattvacharyavatara di Shantideva nella prima parte di questo modulo, non è difficile. Il vero enigma sembra consistere nel come decidersi a mettere in pratica questo metodo. Spesso conosciamo la direzione che ci interessa, ma non la prendiamo, perché pur senza accorgercene riteniamo che ciò comporterebbe un forzarsi a cui una parte di noi si ribella. Nella seconda parte di questo modulo analizzeremo le parole del Buddha che ci liberano da questo pregiudizio, permettendoci di attingere riccamente al potere che le nostre scelte contengono e custodiscono sempre intatto nel tempo, indipendentemente dall'insorgere di qualunque ostacolo.

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.00-16.30

31-1 aprile Commentario all'ottavo capitolo del Bodhisattvacharyavatara (Traduce Sebastiano)

Ven. Ghesce Tubthen Dargye

Questo prezioso Ghesce che è stato vicino per tutto il tempo che Tulku è stato nella chiara luce continuerà il commento al Bodhisattvacharyavatara interrotto all'ottavo capitolo dal Ven. Tulku Gyatzo.

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.30-16.30

Aprile

14-15 Basic Gli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione di Lama Tzong Khapa

Tutor Marcello Macini

21-22 "Qualità dell'Ascolto, Riflessioni e Meditazione degli stadi del sentiero verso il risveglio".

Annamaria De Petris

Weekend di accogliente ascolto di sé e dei passi dei testi autorevoli e di meditazione strutturato in momenti di studio interattivo e spaziose meditazioni guidate con momenti di condivisione.

IN-FORMAZIONI e Ben-Essere

Siamo fatti e strutturati in base alla qualità dell'ASCOLTO o ricezione, della riflessione o ELABORAZIONE personale e della MEDITAZIONE o integrazione più o meno volontaria e conscia di quello che percepiamo, crediamo, comprendiamo e proviamo.

A chi o cosa si riferisce il termine "persona" o "essere" se non a un insieme, un cumulo di informazioni ovviamente selezionate, recepite e/o accreditate da un osservatore, più o meno realisticamente radicato, imparziale e disincantato, operativamente coinvolto e 'composto di esse? Nella sua ricerca di comprendere a fondo la realtà e i meccanismi dei vari livelli di SOFFERENZA e condizione insoddisfacente e per poterli disattivare, la 'SCIENZA INTERIORE del Buddha, già 26 secoli fa, aveva indicato delle informazioni scorrette e controproducenti quali radici di tutto il condizionamento al soffrire, ove si rende necessario intervenire, per riuscire nell'opera di un salutare disinvestimento da ciò che è fallimentare, grazie all'apprendimento, alla riflessione e verifica e al completo familiarizzarsi. Negli ultimi decenni è stato più volte provato e confermato grazie a numerose scoperte di vari ricercatori nei vari campi della conoscenza più approfondita della fisica, biologia e psicologia, ciò che ormai appare alquanto palese: il ruolo della variabile determinante della MENTE e della qualità e posizione (da quella geografica fino a quella storica ed emotiva) dell'OSSERVATORE, riconosciuto come determinante per caratterizzare ogni esperienza che filosoficamente e obiettivamente NON è più considerabile come evento ASSOLUTO e oggettivo, isolato e separato e universalmente condivisibile e, soprattutto, IRRIMEDIABILE.

Il primo passo è e sempre rimane, in qualunque istante, la qualità dell'ASCOLTO, INTERNO o esterno che sia, sia nel sistema dei *sutra* sia in quello esoterico dei tantra ed è ciò che ha il potere di orientare e informare il nostro essere, continuare come remote abitudini spingono a farlo impantanare nelle paludi di pregiudizi e turbamenti e malessere o, perché no, imparare a muoversi gioiosamente come se ci si trovasse in giardini di delizioso godimento condivisibile con chiunque sia ricettivo e aperto alla scoperta ed evoluzione. Ovviamente ciò richiede di permettersi di proporre e disporre della benevolenza e della "visione", una sufficientemente funzionale bussola lungimirante, che sia però ben orientata e stabilmente collocata nell'autenticità del presente, con ben radicato compassionevole coraggio.

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.30-16.30

28-29 Cogliere l'essenza - l'addestramento mentale e la pratica meditativa nella vita quotidiana

2° incontro

Oswaldo Thupten Tharpa monaco buddhista

Prendendo spunto da testi di lo-jong (addestramento mentale) e da alcuni capitoli del Bodhisattvacharyavatara (Guida allo stile di vita del bodhisattva), oltre che da istruzioni orali date da preziosi lama quali Gesce Ciampa Ghyatso, Dagri Rinpoche e Kensur Ciampa Thegchog, si spiegherà come portare la pratica di Dharma nella vita di tutti i giorni e cogliere l'essenza dell'insegnamento per cercare di affrontare i problemi e le difficoltà che si incontrano nella vita quotidiana, con una mente rilassata e perciò più potente e capace di tollerarli e non farsi scoraggiare, trovando il modo di risolverli più efficacemente.

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.30-16.30

Maggio

5-6 Ritiro urbano di meditazione con Mario Thanavaro

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. Un ritiro di meditazione permette un maggiore contatto con il proprio mondo interiore - facilitato dal distacco temporaneo dalle proprie abitudini - in una dimensione spazio/temporale particolare, che può essere di grande aiuto sia per un primo approccio alla meditazione che per un approfondimento della pratica meditativa. Durante il ritiro si alterneranno momenti di riflessione, meditazione silenziosa, insegnamento, esercizio psicofisico, condivisione e ascolto.

Sabato ore 15.00-19.00; Domenica ore 09.00-17.00

12-13 Basic Gli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione di Lama Tzong Khapa Tutor Marcello Macini

19-20 La Preziosa Ghirlanda di Nagarjuna (Traduce Sebastiano) Ven. Minyang Rinpoce

La Preziosa Ghirlanda, una raccolta di consigli in cinque capitoli, fu scritta per un re da Nagarjuna, celebre pandit indiano, vissuto circa quattrocento anni dopo la morte del Buddha. Il testo insegna come trovare la felicità sviluppando le qualità positive del corpo, della parola e della mente, e come creare energia positiva e saggezza fino ad arrivare all'illuminazione. Inoltre offre consigli su come comportarsi nella vita quotidiana ed anche su come costruire una vita sociale coerente con gli ideali dell'etica buddista.

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.30-16.30

27 SESTO CHAKRA

Guidato da Sarath Tennakoon

Seminario di conoscenza e pratica Specifico su Stato di Veglia, Sogno, Sonno profondo – Armonia dei sensi, Concentrazione e Meditazione

Questo titolo e la sua breve definizione non esplicita il contenuto del seminario. Si prega di chiedere informazioni più dettagliate che possono essere inviate via email o posta.

Domenica 27 Maggio ore 10.00 – 13.00 / 14.30 – 18.00

Per informazioni e prenotazioni tel. 338.6572100. kanthiyoga@gmail.com

Giugno

2-3 Gli stadi intermedi della meditazione di Kamalashila 2° incontro (Traduce Annamaria)

Ven. Ghesce Tenzin Thempel

Questo manuale di meditazione del grande santo e studioso del nono secolo Acharya Kamalashila verrà commentato da Ghesce Tenzin Thempel soprattutto a vantaggio di coloro che lo metteranno in pratica. Alcuni temi fondamentali: la natura della mente e i metodi per sviluppare le potenzialità; la compassione e l'equanimità; la natura della sofferenza; la saggezza unita alla compassione ; le meditazioni sulla "calma dimorante" e sulla "visione speciale". In pratica un cammino verso la saggezza, l'illuminazione, nel corso del quale buddhisti e non solo potranno cercare una risposta agli interrogativi dell'esistenza

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.00-16.00

9-10 L'importanza di essere consapevoli della morte (Traduce Annamaria)

Ven. Sangye Khadro

Nel Sutra del Parinirvana il Buddha disse:

Di tutte le arature, quella autunnale è la suprema.

Di tutte le impronte, quella dell'elefante è la suprema.

Di tutte le percezioni, il ricordo della morte e dell'impermanenza è la suprema.

Sabato ore 16.00-18.00; Domenica ore 10.30-12.30 e 14.30-16.30

16-17 Basic Gli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione di Lama Tzong Khapa

Tutor Marcello Macini