

PROGRAMMA CENTRO EWAM

settembre 2009-gennaio 2010

Tutte le attività del Centro sono aperte ai soli soci.

Il Centro non ha scopi di lucro e si mantiene esclusivamente grazie alle quote di partecipazione, ai corsi e alle donazioni di coloro che desiderano contribuire al suo sviluppo.

L'offerta del Vostro aiuto o di parte del Vostro tempo permettono la preservazione e la conoscenza di questi preziosi insegnamenti.

La segreteria è aperta prima dei corsi. Per informazioni dal lunedì al venerdì dalle 18 alle 20 Tel. 055 454308 oppure 334.2508822

Via R. Giuliani 505/a – Firenze

www.ewam.it info@ewam.it

Il centro è chiuso tutti i giorni festivi infrasettimanali.

Gli orari dei corsi monografici possono subire modifiche per motivi organizzativi relativi agli spostamenti dei Maestri o alla disponibilità dei traduttori, non prevedibili al momento della stampa di questo programma. Si consiglia di verificare consultando il sito web o contattando la segreteria.

Tessera associativa “scadenza settembre 2009”

Socio Ordinario € 30 all'anno

Alla scoperta del buddismo

Insegnante Marcello Macini

Alla scoperta del buddismo è un programma di studio e pratica di circa due anni che presenterà gli stadi del sentiero verso l'illuminazione (*Lam rim*) secondo la tradizione tibetana, in un modo comprensibile e accessibile.

È possibile partecipare anche se il corso è iniziato da settembre 2008 in quanto è diviso in 14 argomenti che possono essere presi singolarmente. Attualmente verrà svolto il sesto argomento le azioni (karma).

ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO è una buona base per partecipare a corsi avanzati come il Master Program, ma è soprattutto una buona mappa iniziale per muoversi nella vita in modo un diverso, più profondo e liberatorio.

Ai partecipanti viene fornito un ampio materiale di studio, estratto dagli insegnamenti dei più grandi maestri.

La danza della mente

Il corso della Ven. Cristiana Jampa Tsomo è principalmente per coloro che si avvicinano per la prima volta al buddismo tibetano ed è un corso di introduzione alla meditazione; si articolerà in alcuni appuntamenti ma è possibile frequentare anche una sola sessione.

Il buddismo è essenzialmente un insieme di metodi e di modi efficaci di trattare la mente. Secondo l'insegnamento del Buddha questi metodi, se li comprendiamo e li applichiamo nella nostra vita, sviluppano la nostra capacità innata di trovare la pace interiore, la compassione e la saggezza realizzando le potenzialità fondamentali della nostra mente.

ATTIVITA' SETTIMANALI

Lunedì e Giovedì ore 18.30 –20.30 (dal 14 settembre)

Corso di Yoga Guidato da **Sarath Tennakoon**

Il corso prevede posizioni statiche del corpo (*asana*), movimenti, contrazioni, rilassamenti e visualizzazioni per le parti involontarie e non visibili del corpo (*kriya, mudra, bhandha*), esercizi con l'uso del respiro (*pranayama*), varie pratiche per l'equilibrio, la concentrazione, l'interiorizzazione, la meditazione. Il corso è aperto a tutti ed è possibile iniziare in qualunque momento dell'anno o del mese. *Il primo incontro è gratuito*. E' obbligatoria la sottoscrizione della tessera del Centro Ewam.

Lunedì ore 20.45 (dal 14 settembre)

Alla scoperta del buddhismo

Corso condotto da **Marcello Macini**

Impegnandovi in questo programma, potrete fare esperienza degli insegnamenti del Buddha nella vita quotidiana e nella meditazione, e sarete stimolati a scoprire dentro di voi le potenzialità per rendere la vita più ricca e significativa.

Martedì 3° martedì del mese ore 20 (dal 15 settembre)

Shiné, Calmo Dimorare Una buona concentrazione è lo strumento fondamentale per procedere sul sentiero della meditazione. Corpo ed emozione si armonizzano attraverso la consapevolezza sul respiro: nel momento in cui ne osserviamo la presenza entriamo in contatto con la natura chiara e luminosa della mente.

Mercoledì ore 18.30 (dal 16 settembre)

Meditazione di Autoguarigione del Ton Len

Il Ton Len (Prendere e Dare) è una meditazione di autoguarigione e guarigione psicofisica tradizionale nel buddhismo tibetano, consigliata da Lama Zopa Rinpoce. Si pratica per abituare la mente ad una attitudine di amore, gentilezza e responsabilità verso gli altri. Alla fine di ogni ciclo di sei incontri viene celebrata la puja al Buddha della Medicina. *Meditazioni guidate da Laura Drighi, Giovannella Lanzara, Alessandra Malaspina.*

Mercoledì ore 20.30 (dal 16 settembre)

Commentario al Bodhisattvacharyavatara di Shantideva

Insegnamenti del **Ven. Tulku Gyatzo**

Giovedì, il 1° e 3° giovedì del mese, ore 21.00 (dal 17 settembre)

L'arte di vivere in presenza mentale secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh.

Meditazioni e pratica dell'ascolto profondo insieme al Sangha degli "amici di Thay" del 7 L, che si trasferisce al Centro Ewam.

Viviamo assorbiti dal passato e proiettati nel futuro, incapaci di avere una mente concentrata e tranquilla. La pratica della presenza mentale come sentiero di trasformazione interiore.

Giovedì, il 2° giovedì del mese, ore 20.45 (dal 8 ottobre)

Incontri sulla guarigione

Coordinatrice: **Laura Drighi**.

Gruppo di condivisione di emozioni e ascolto dell'esperienza interiore per sviluppare presenza e consapevolezza per la propria e l'altrui guarigione.

Giovedì, l'ultimo giovedì del mese, ore 20.45

Incontri di pace con altri sentieri spirituali

Coordinatrice: **Valentina Dolara**

Condivisione di letture e testi di differenti sentieri spirituali seguita da meditazione in silenzio.

Gli incontri si svolgono a rotazione presso le sedi di vari gruppi spirituali.

Venerdì, ore 21.00 (dal 18 settembre)

Lettura del Sutra della Luce Dorata dedicata all'acquisto del centro, seguirà una breve meditazione guidata da **Eleonora Capitani**

Venerdì, ore 20.00 (dal 18 settembre)

Corso introduttivo di sanscrito condotto da **Giacomo Benedetti**

Per poter apprendere la pronuncia, l'origine il significato dei termini e dei mantra in questa antica lingua usati nel Buddhismo tibetano.

Giacomo Benedetti, è dottore di ricerca in studi indiani e praticante del Buddhismo tibetano

CORSI MONOGRAFICI

SETTEMBRE

19-20 Iniziazione di Yamantaka

Ven. Tuku Gyatzo

Yamantaka, "tib. Dorje Gige", è una manifestazione irata di Manjusri, il Buddha della Saggezza. Le sue sembianze terrificanti vengono utilizzate nel cammino spirituale per trasformare le forze distruttive, quali ira e odio, in risorse benefiche. Yamantaka Vajrabhairava utilizza l'ira illuminata nei confronti delle forze negative interiori ed esteriori che impediscono la felicità e la pace. Un potente rituale per risolvere i conflitti causati da sentimenti distruttivi quali l'ira e l'odio, che impediscono la felicità e la pace.

Sabato ore 15.00 preparazione

Domenica ore 10.30-12.30 e 14.30 iniziazione

OTTOBRE

3-4 Quale è il colore della tua mente?

Ghesce Tenzin Thempel

In questo seminario 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.

Sabato ore 16.30

Domenica ore 10.30 e 14.30

9 Introduzione alla meditazione

Insegnante Patrick Lambelet

Secondo l'insegnamento di Buddha Shakyamuni, la meditazione è uno strumento fondamentale nel sentiero che conduce al Risveglio. Grazie alla meditazione possiamo imparare a comprendere la mente, e ritrovare serenità e pace.

Venerdì ore 20,45 ingresso libero

10-11 La crisi interiore: sviluppare la serenità in tempi difficili

Insegnante Patrick Lambelet

Viviamo in tempi difficili e complessi, e si parla spesso delle varie "crisi": la crisi economica, la crisi dell'ambiente, e così via. Però, alla base di tutte le crisi c'è la crisi interiore: la nostra mente sotto l'influenza della rabbia, dell'attaccamento, dell'odio, della confusione, e degli altri stati mentali negativi che ci impediscono di vivere la vita con gioia e serenità. *In questo corso, esploreremo le "affezioni" mentali ed i vari antidoti proposti per trasformare la nostra mente e la nostra vita, tramite ascolto, riflessione, e meditazione.*

Sabato ore 10.30 e 14.30

Domenica 10.30 "Il corso è ad offerta libera"

17-18 La danza della mente

introduzione alla meditazione buddhista "prima parte"

Ven Cristiana Jampa Tsomo

Il primo di questi due appuntamenti di primo approccio alla meditazione buddista è impostato come training arricchito da momenti di discussione e condivisione, in cui verranno introdotte anche essenziali, facili, tecniche Chi Kung di meditazione del corpo ("*Le mille mani della Compassione*", "*Il passo del Drago*" ecc.). Non esiste una distinzione in assoluto tra chi medita e chi non medita. Tutti già meditiamo, da sempre: meditare è una funzione connaturata alla nostra mente.

Sabato ore 15.30-19.00

Domenica ore 10.00-12.30

24-25 Insegnamenti da definire

31- Feng Shui per vivere in armonia, salute e prosperità

Arch. Francesca La Torre

VIVERE BENE significa essere in salute, felici, sereni. Indubbiamente per tutti è uno stato in cui le funzioni fisiche, psicologiche, emotive e spirituali sono in equilibrio. Spesso è proprio vivere in case o ambienti di lavoro con un'energia disarmonica che causa malessere fisico, psicologico, emotivo e spirituale e di conseguenza ogni campo della vita, dalle condizioni di salute alle relazioni familiari, di coppia, all'attività lavorativa e alla condizione economica non è vissuto con armonia.

Sabato ore 20.45 ingresso libero

NOVEMBRE

7-8 Jenang e commentario di Heruka bianco pratica di lunga vita

Ven. Tulku Gyatzo

Divinità di lunga vita, questa manifestazione pacifica di Heruka consente di eliminare gli ostacoli alla salute, con lo scopo di utilizzare la nostra preziosa rinascita umana per procedere nel sentiero dell'illuminazione.

Sabato 10,30 e 14,30 spiegazione della pratica

Domenica 10,30 jenang

14.15 Risanare la nostra casa con il Feng Shui 1° livello

Arch. Francesca Maria Torre

Ognuno di noi è in rapporto con la propria casa e l'ambiente che lo circonda. Se l'energia è positiva, fresca e luminosa dona una sensazione di tranquillità e serenità, ma se è negativa e spenta, disturbata dal disordine e il suo flusso è aggressivo o stagnante, anche la qualità della nostra energia risente di disarmonia e malessere.

L'antica disciplina cinese del Feng Shui è una scienza che studia il "Chi", o "respiro energetico", dell'ambiente in cui viviamo, ed è l'arte di disporre lo spazio intorno a noi per creare e trasmettere armonia nei luoghi in cui viviamo e lavoriamo, armonia in grado di favorire il più possibile uno stato di benessere psicologico e fisico.

Due giornate di studio che attraverso un seminario pratico danno i primi strumenti fondamentali del Feng Shui per iniziare a riequilibrare e attivare le energie della casa e degli ambienti di lavoro, in modo semplice, veloce e personale.

Sabato ore 10.30 e 14.30

Domenica ore 10.30

22 Surya Namaskara (Saluto al sole)

Condotta da Sarath Tennakoon

MOVIMENTO-RESPIRO-ENERGIA-EQUILIBRIO-CONCENTRAZIONE-SPIRITUALITA'

Approfondiamo la conoscenza di questa pratica preziosa, completa e di profondo significato. Dedicando solo 10 minuti al giorno possiamo mantenere il nostro benessere psico-fisico, emotivo ed energetico.

Domenica ore 10.00-13.00 / 14.00-17.30

Si prega di telefonare o inviare un sms al n° 3386572100 per comunicare la propria partecipazione dato che i posti sono limitati.

28-29 Commentario e jenang di Tara bianca

Ven Tulku Gyatzo

Tara Bianca è specificamente connessa alle pratiche che consentono di prolungare la vita e di eliminare gli ostacoli che minacciano l'esistenza e soprattutto quelli che intralciano il progresso spirituale. Tara Bianca viene raffigurata come una donna giovane, dal volto di incomparabile bellezza.

Sabato ore 10,30 e 14,30 spiegazione della sadhana

Domenica 10,30 jenang

DICEMBRE

5-6 Ritiro metropolitano di MEDITAZIONE VIPASSANA

Mario Thanavaro

Un ritiro di meditazione permette un maggiore contatto con il proprio mondo interiore anche attraverso il distacco temporaneo dalle proprie abitudini. Ciò può essere di grande aiuto per un approfondimento della pratica meditativa che spesso, nella quotidianità, non è possibile. Oltre ad essere un'occasione per 'fermarsi' e riflettere sui grandi temi della vita, è un'esperienza di grande beneficio, sia per chi si è avvicinato da poco alla meditazione sia per chi è sul sentiero da più tempo.

Sarà un evento principalmente di pratica meditativa. Alterneremo meditazione seduta e camminata per l'intera giornata oltre ad alcune istruzioni e insegnamenti. Sarà possibile partecipare alla sezione del mattino o del pomeriggio ma preferibilmente a tutto il ritiro.

Il ritiro non necessita di conoscenze particolari né di precedenti esperienze di meditazione.

Venire in abiti comodi.

sabato ore 9.00-18.00 (con pausa pranzo alle ore 13)

Domenica ore 9 alle 13.

12-13 Alchimia emotiva

Corso di Marcello Macini

Una via per raggiungere il benessere: i metodi della psicoterapia uniti alla pratica buddista della "piena conoscenza". Un nuovo approccio che unisce le più recenti acquisizioni della psicologia ad una pratica buddista così da permetterci di penetrare all'interno di noi stessi, compiendo una vera e propria operazione alchemica.

Questo corso darà una visione esauriente e profonda ma, al tempo stesso, pratica e chiara delle dinamiche emotive e della loro origine con una guida semplice e diretta all'uso della meditazione come terapia cosciente.

Sabato ore 10.30 e 14.30

Domenica 10.30

19-20 Commentario a Gaden Lha Ghiema

Ven Tulku Gyatzo

Il Guru yoga di Lama Tzong Khapa o Guru Yoga delle cento divinità della terra gioiosa, è una delle pratiche più diffuse nella scuola Ghelupa, fondata da Lama Tzong Khapa. Questo straordinario yogi, asceta e studioso, prolifico autore dei testi fondamentali di tale scuola, fu una delle figure decisive per la preservazione e diffusione del buddhismo mahayana; la sua presenza in Tibet venne profetizzata da Buddha Shakyamuni. Il Ven. Tulku Gyatzo commenterà questa bellissima sadhana e ci permetterà di farne un sostegno della nostra pratica.

Sabato ore 10.30 e 14.30

Domenica 10.30

Il centro chiude dal 24 al 7 gennaio 2010

GENNAIO

9-10 Trasformare le emozioni afflittive

Ven. Sanghye Khadro

Talvolta ci sentiamo completamente pervasi da pensieri ed emozioni negativi come la collera, la brama, la gelosia, la tristezza o la depressione. Come mai ci accadono queste esperienze, anche se non le vogliamo? Possiamo farci qualcosa? Secondo il buddhismo, il modo migliore di affrontare le emozioni afflittive, come la collera e la gelosia, non è né sopprimerle né praticarle, ma piuttosto esserne consapevoli e lavorare dentro di noi in modo da trasformarle da negative in positive. In questo modo evitiamo di creare problemi a noi stessi e agli altri e la nostra vita sarà più pacifica e felice.

Il corso include una spiegazione della mente e delle emozioni, e metodi pratici per lavorare con le varie emozioni afflittive. Sono previste meditazioni guidate e spazi per le domande e risposte e la discussione.

Sabato ore 10.30 e 14.30

Domenica ore 10.30

16-17 Iniziazione di Mitrugpa “Akshoya vajra”

Ven. Tulku Gyatzo

Il Buddha Akshobya, (Mitrugpa in tib.) é la personificazione dell'aggregato della coscienza allo stato originale, l'aspetto immutabile e indistruttibile del diamante. Egli rappresenta in assoluto, tutte le qualità di tutti i Buddha. Il suo mantra possiede una grande potenza di purificazione. Recitandolo si possono trasformare gli aspetti negativi e distruttivi della nostra coscienza, migliorando così il nostro Karma, presente, passato e futuro.

Sabato ore 10.30 e 14.30

Domenica ore 10.30

23-24 FENG SHUI per favorire gli obiettivi personali II° livello

Arch. Francesca La Torre

Il seminario approfondisce la conoscenza del rapporto profondo tra il nostro spazio di vita e ciò che riflette della nostra esistenza. L'obiettivo è fornire degli strumenti per agire con consapevolezza ed efficacia sui punti riflessi della casa che rappresentano i settori della vita in modo da favorire la pienezza di risorse, salute, relazioni armoniose e la crescita personale necessarie al raggiungimento dei propri obiettivi.

Temi che verranno affrontati durante il seminario:

- **approfondire i concetti energetici fondamentali del Feng Shui**
- **conoscere gli strumenti: il Ba-Gua**
- **riequilibrare e potenziare il proprio spazio per favorire gli obiettivi personali**

Sabato ore 10.30 e 14.30

Domenica ore 10.30

BIOGRAFIE

Ven. Tulku Gyatzo

Maestro residente al Centro Ewam, è la reincarnazione di un famoso Lama del collegio monastico Dzadrel Kantsen in Tibet. Ha approfondito e completato lo studio di tutti i maggiori e più importanti testi sia dei sutra che dei tantra, che lo rendono un Maestro altamente qualificato. È in Italia dal 2000, mandato da Sua Santità il Dalai Lama e da Lama Zopa Rinpoce per dare insegnamenti a nuovi e vecchi studenti che vogliono avvicinarsi e approfondire la psicologia buddista tibetana. Tulku Gyatzo è molto conosciuto per la capacità di offrire efficaci consigli sulla salute e su altri aspetti pratici che, uniti alla sua profonda gentilezza, umiltà e saggezza, hanno conquistato il cuore di numerosi discepoli in tutta Italia.

Ghesce Tenzin Tenphel

Ha conseguito il titolo accademico di Ghesce Lharampa (il più alto riconoscimento negli studi classici delle università monastiche tibetane) presso l'Università buddhista di Sera-Je. Ha poi proseguito gli studi nel collegio tantrico del Gyuto. In Italia dal 1998 ha affiancato Ghesce Ciampa Ghiatso nei programmi di studi organizzati all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia e si reca periodicamente nei vari centri FPMT per insegnare sia i sutra che i tantra.

Ven. Cristiana Ciampa Tsomo

È una monaca buddista nella tradizione tibetana che ha concluso da poco sui monti delle Madonie in Sicilia, un ritiro meditativo individuale durato per più di due anni vissuti in completo isolamento, durante il quale ha potuto completare il progetto di pratiche che il suo Maestro, il prezioso lama Ghesce Ciampa Ghiatso, le aveva suggerito di svolgere.

In passato è stata anche coordinatrice spirituale dell'Istituto Lama Tzong Khapa, ha dato insegnamenti di introduzione al Dharma e guidato ritiri, sia all'Istituto che fuori. Attualmente è impegnata soprattutto come traduttrice del secondo ciclo di insegnamenti del Masters Program.

Sangye Khadro

È una monaca buddhista originaria della California, (nota come Kathleen McDonald e autrice del libro *Come Meditare*, CLE Ed. Pomaia) ha iniziato a studiare il buddhismo in India, nel 1973. Nel 1974 ha chiesto e ricevuto l'ordinazione monastica nel monastero di Kopan, in Nepal. Nel corso degli anni ha continuato gli studi e la pratica buddhista con vari insegnanti, tra i quali Lama Thubten Zopa Rinpoche, Lama Thubten Yeshe e sua santità il Dalai Lama. Fin dal 1980 è stata chiamata a insegnare in varie parti del mondo. Dal 1989 al 2000, mentre era insegnante residente nel centro Amitabha, a Singapore, ha lavorato anche nell'ospedale, con i malati terminali e i morenti. Tiene regolarmente corsi presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia.

Mario Thanavaro

E' stato per sei anni abate del primo monastero Theravada in Italia. Ha ricoperto la carica di presidente dell'Unione Buddhista Italiana ed è stato vicepresidente della fondazione Maitreya. Ha ricevuto i precetti Mahayana nel 1995 e alcune iniziazioni vajrayana da rinomati maestri tibetani tra i quali Sua Santità il Dalai Lama, Ghesce Ciampa Ghiatso, Kirti Tsenshab Rinpoche. Ritornato allo stato laicale dopo 18 anni di vita monastica, è un qualificato maestro di meditazione vipassana. Sulla base di 30 anni di esperienza meditativa sotto la guida dei più grandi Maestri di saggezza del nostro tempo, Mario Thanavaro, in modo comprensibile e approfondito, propone la millenaria pratica della meditazione come uno strumento universale per ritrovare benessere e pace

Marcello Macini

Ha incontrato il dharma a Dharamsala, in India, nel 1982 e da allora è impegnato nella pratica degli insegnamenti ricevuti da numerosi Maestri tibetani appartenenti alla tradizione di Lama Tzong Khapa. Il suo interesse verso la conoscenza della mente, sviluppati attraverso lo studio e numerosi ritiri di meditazione, lo rendono particolarmente adatto a introdurre persone occidentali alla conoscenza del Dharma.

Patrick Lambelet,

di origine svizzero-statunitense, studia il buddhismo dal 1996 ed è discepolo di Ghesce Ciampa Ghiatso, S.S. il Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche e altri maestri tibetani. Ha completato con diploma il Masters Program di 7 anni all'ILTK ottenendo il diploma, facendo un ritiro di 9 mesi. È diplomato (BA) in dottrine umanistiche alla San Francisco State University, ed è stato redattore di alcuni giornali e libri.

Francesca Maria Torre

E' architetto specializzato in bioclimatica alla Facoltà di Architettura dell'Università di Firenze e ha frequentato il corso ANAB di bioarchitettura. Nel 2001 ha iniziato lo studio del Feng Shui nei corsi tenuti in Italia dal Maestro Venerabile Jampa Ludrup, monaco buddista della tradizione Tibetana, della scuola del Maestro Yap Cheng Hai, insegnante di Lillian Too, una delle massime divulgatrici del Feng Shui in Occidente. Collabora col dott. Roberto Marrocchesi della Scuola Italiana di Feng Shui Classico e fondatore del Feng Shui Therapy. Ha partecipato, come relatrice sul Feng Shui al ciclo di conferenze sulla Cultura Orientale nelle edizioni della rassegna "Arti d'Oriente" tenutesi nel 2005 e 2006 a Firenze.

Sarath Tennakoon

Nato in Shri Lanka, buddhista di tradizione Theravada, vive a Firenze dal 1982, dove insegna yoga abbinando tecniche di meditazione, rilassamento, posizioni statiche del corpo e conversazioni sulla teoria.