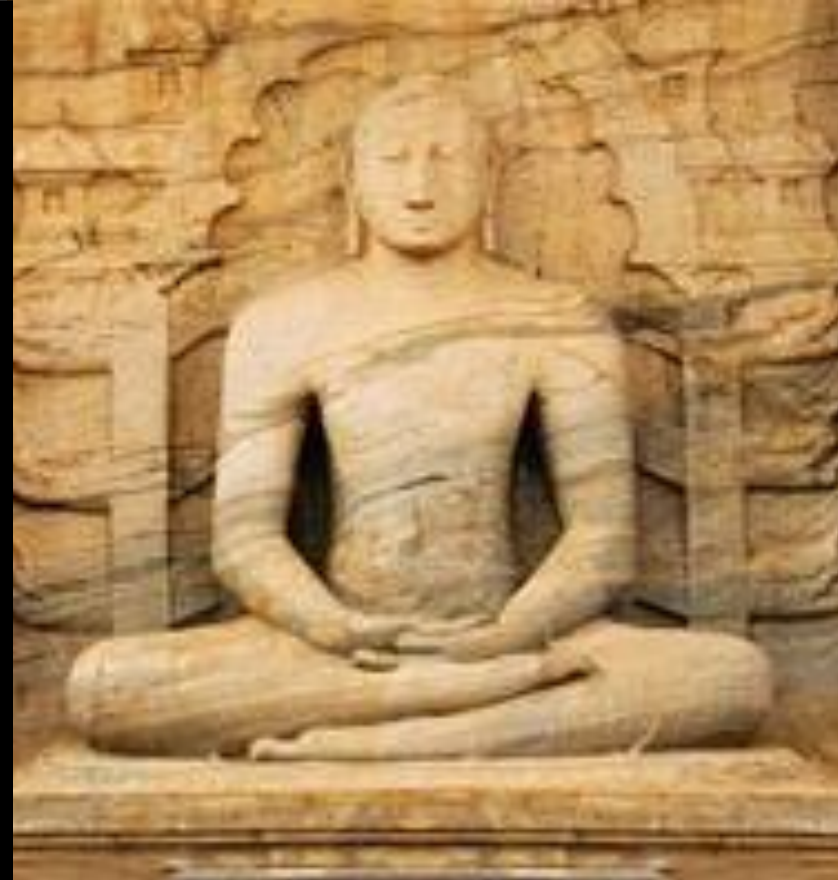




Bhante Sobitha Thero, srilankese, entra in monastero, su sua richiesta all'età di 9 anni, diviene monaco a 12 e all'età di 20 anni riceve l'ordinazione a Upasampada (High Ordination). Completa gli studi monastici ottenendo il grado di Rajakiya Pandit (massimo riconoscimento nella formazione monastica) oltre agli studi universitari in filosofia buddhista, lingua Pali e Sanscrito. Opera per anni come istruttore dei docenti nelle scuole monastiche in Sri Lanka e universitario di lingua Pali. Come maestro di meditazione ha trascorso diversi anni nei monasteri della foresta in Sri Lanka, secondo le istruzioni di maestri di diverse tradizioni. Negli ultimi tre anni ha soggiornato in diverse nazioni (Svizzera, Austria, Olanda, Inghilterra e Stati Uniti) per tenere insegnamenti e corsi di meditazione sia a monaci che a laici con una particolare attenzione al Buddhismo delle origini. Attualmente risiede in Svizzera presso la nostra associazione, della quale è responsabile spirituale



Bhante Mangala Thero, svizzero italiano, ha studiato e praticato per più di 20 anni sotto la guida di rinomati maestri delle tradizioni buddhiste tibetane Sakyapa, Gelugpa e Kagyupa. Per 5 anni si è interessato alle pratiche del Buddhismo Zen giapponese, per infine scoprire gli insegnamenti originari del Buddha (conservati dalla tradizione Theravada), nella quale è stato ordinato monaco presso il Zurich Buddhist Vihara in Svizzera nel 2014. In aprile di quest'anno ha ricevuto l'ordinazione a Upasampada, in Sri Lanka. Attualmente risiede in Svizzera ed è membro fondatore del nostro centro.

# L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA

*Corso di introduzione al Buddhismo delle origini e meditazione*

**BUDDHA BHAVANA Centro Studi Buddhisti**

[www.buddha-bhavana.org](http://www.buddha-bhavana.org)

# CALENDARIO

Ogni venerdì precedente al weekend del corso alle ore 20:30 incontro con i monaci (discorso di Dharma e meditazione di 1 ora circa) – entrata libera

1

Sabato 23 giugno 2018

**ore 10 - 12**

- Introduzione al pensiero del Buddha
- Le Quattro nobili verità: sull' infelicità /sofferenza, le sue origini, la sua cessazione, e sul sentiero porta alla pace duratura, il Nirvana

**ore 14 - 16.30**

- Due parole sulla meditazione
- Introduzione alla meditazione buddhista
- Meditazione guidata
- Domande e risposte
- Meditazione silenziosa

Domenica 24 giugno 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
- Le emozioni perturbanti e le loro cause
- La trasformazione delle negatività in crescita spirituale

**ore 14 -16.30**

- Meditazione Samatha: la calma concentrata, un mezzo abile per ottenere più pace interiore e stabilità emozionale.
- Teoria e pratica

2

Sabato 21 luglio 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
- Il Buddhismo delle origini: perché il messaggio originario del Buddha è vivo, fresco, senza tempo e perfettamente adatto alle necessità personali e della nostra epoca
- Introduzione alla pratica di Metta: lo sviluppo della sollecitudine amorevole verso noi stessi, gli altri e tutti gli esseri che ci circondano, il pensiero positivo quale antidoto alle miserie della vita

**ore 14 - 16.30**

- I prerequisiti della meditazione
- Le meditazioni insegnate dal Buddha: Metta-Bhavana, Samatha/Vipassana – Bhavana, la loro pratica nelle diverse posizioni (meditazione seduta, camminata, ecc.) e durante le attività della vita quotidiana
- Meditazione e recitazioni

Domenica 22 luglio 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
- Anapanasati sutta: il discorso sulla pratica della consapevolezza del respiro
- Domande e risposte

**ore 14 - 16.30**

- Pancaskhanda: la vera natura del corpo e della mente
- I fondamenti del pensiero del Buddha: il Tilakkhana: Anicca (impermanenza), Dukka (insoddisfazione), Anatta (assenza di un sé)
- Domande e risposte
- Meditazione (Anapanasati) e recitazioni (Metta)

3

Sabato 22 settembre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
  - Citta Vagga: conoscere la natura profonda della nostra mente
- ore 14 - 16.30**
- Sabbasava Sutta: il discorso del Buddha sulla trasformazione delle emozioni
  - Come funziona la mente secondo l'Abhidhamma
  - Cittanapassana: osservare la propria mente
  - Meditazione e recitazioni

Domenica 23 settembre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guida
  - Paticca Samuppada: la coproduzione condizionata, il più importante insegnamento del Buddha, capire la vera natura di tutte le cose materiali e immateriali per poter raggiungere una felicità stabile
- ore 14 - 16.30**
- Rinascita, Karma e Samsara
  - Cosa si intende per Dharma?
  - Meditazione e recitazioni

4

Sabato 20 ottobre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
  - Introduzione alla Via di mezzo. Due sentieri estremi che portano all'infelicità: la ricerca della felicità materiale e le pratiche spirituali estreme.
- ore 14 - 16.30**
- Sila, Samadhi e Panna: le basi della visione profonda (Vipassana)
  - Meditazione e recitazione

Domenica 21 ottobre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
  - Introduzione alla consapevolezza buddhista I quattro sistemi di base: mente, corpo, sensazioni e fenomeni
- ore 14 - 16.30**
- Il Satipattana sutta in dettaglio: il discorso sulle basi della consapevolezza mentale
  - Meditazione e recitazioni

5

Sabato 24 novembre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
  - Il Dhammachacka Sutta: Le Quattro nobili verità esposte in dettaglio
  - Dukka: insoddisfazione/sofferenza
- ore 14 - 16.30**
- Le origini di Dukka
  - La cessazione di Dukka
  - Il nobile ottuplice sentiero: la via che conduce al Nirvana
  - Meditazione e recitazione

Domenica 25 novembre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
  - I sette fattori del risveglio: i pilastri della pratica, le qualità di chi percorre il sentiero della felicità
- ore 14 - 16.30**
- Viria: lo sforzo entusiastico che viene dai benefici della pratica
  - Meditazione e recitazioni

6

Sabato 15 dicembre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guida
  - Le dieci Paramita: le 10 virtù da coltivare per raggiungere il Risveglio. Le qualità di Amore e Compassione
- ore 14 - 16.30**
- Il gusto del Nirvana attraverso le parole dei discepoli più vicini al Buddha
  - Meditazione e recitazioni

Domenica 16 dicembre 2018

**ore 10 - 12**

- Meditazione guidata
  - I consigli del Buddha per la vita quotidiana: basati sul Mangala Sutta, il Sidhala Sutta, ed altro
- ore 14 - 16.30**
- I consigli del Buddha per la vita quotidiana – continuazione
  - Meditazione e recitazione

**Costi: 80 euro weekend completo (45 euro un solo giorno, 25 mezza giornata)**

Per informazioni e iscrizione al corso contattare: [info@buddha-bhavana.org](mailto:info@buddha-bhavana.org) Tel 004178 911 16 90 Svizzera / 0039 391437 8158 Italia

**Per motivi organizzativi è necessaria iscrizione**

**Si prega di arrivare almeno 15 minuti prima dell'inizio dell'insegnamento per permettere l'inizio puntuale della sessione. E' consigliato abbigliamento comodo**

**Sede del corso: Via Candiglione 25 10090 Rivalba (Torino) (PLUS CODE GOOGLE MAPS 8FQ94VFM+HX) AI-di-LA' Rivalba (Pagina Facebook)**