

## PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

Il programma qui inserito è indicativo, variabile secondo il tempo e la presenza di chi desidera partecipare alle varie attività, rispetta comunque le attività giornaliere di un monastero.

# Gli eventi della Sibilla

ཨ་མ་གྲི་མ་བཟེ་ལེགས་ལྗོངས། 2015



DAL 20 AL 30 AGOSTO

## TASHI DELEK TIBET

IL MANDALA PER LA PACE UNIVERSALE

### Rifugio Sibilla 1540

In occasione del tour europeo dei monaci tibetani del monastero di Garden Jangtse Tsawa Khangtse, il Rifugio Sibilla 1540 in collaborazione con l'istituto Samantabhadra organizza un'evento unico per conoscere, partecipare e sperimentare la cultura Tibetana.

ཨ་མ་གྲི་མ་བཟེ་ལེགས་ལྗོངས།

\* E' possibile partecipare a:

- 1) Costruzione del Mandala con sabbia colorata.
- 2) Partecipare alla Puja (preghiera mantra)
- 3) Insegnamento base pratiche Buddhiste
- 4) Divinazione individuale
- 5) Preparazione pranzo o cena buddista
- 6) Introduzione al Buddismo
- 7) Cultura e tradizione tibetana
- 8) Consigli individuali per la salute, (medicina tibetana)
- 9) Piccolo mercatino tibetano.

Per i punti 3)4)6)7)8) è preferibile la conoscenza della lingua inglese



\* La partecipazione alle varie sessioni è ad offerta, per sostenere la causa Tibetana.

Per approfondimenti scaricare dal sito [www.rifugiosibilla1540.com](http://www.rifugiosibilla1540.com) il programma dettagliato o chiedere informazioni a: [info@rifugiosibilla1540.com](mailto:info@rifugiosibilla1540.com). Per prenotazioni 338/429.2399 338/469.5073 0736/856.422



## REALIZZAZIONE DI UN PICCOLO MANDALA 1)

I monaci Tibetani saranno al rifugio Sibilla 1540 dal 20 al 30 di Agosto, essi svolgeranno tutte quelle attività tipiche di un monastero buddista.

In più, come evento particolare e unico nel suo genere, la realizzazione di un Mandala che li vedrà impegnati per parecchi giorni e alla fine la distribuzione delle polveri a tutti quelli che saranno presenti.

### IL SIGNIFICATO DEL MANDALA

Nella tradizione tibetana, il mandala è a un tempo una sintesi dello spazio, un'immagine del mondo e la dimora di potenze divine, quindi la manifestazione, in forma di diagramma, di perfette qualità come: la compassione, la saggezza e l'energia spirituale. Rappresenta un'immagine capace di condurre chi la contempla, ricevuti i necessari insegnamenti, ad una progressiva purificazione mentale e al Risveglio. Il mandala tibetano viene tracciato con forme geometriche ben precise e poi ricoperto in ogni piccola parte con sabbia finissima di diversi colori ed è essenzialmente, sul piano estetico, una struttura quadra orientata provvista di quattro porte, contenente cerchi e fiori di loto, popolato di immagini e simboli divini. Su questa base, il Lama, con il potere della sua concentrazione meditativa, costruisce a livello psichico la dimora celestiale e, con un rituale molto complesso, fa discendere la divinità al suo centro. Tutte le sabbie finissime colorate posate con un apposito strumento a cono cavo necessitano di essere posate con estrema delicatezza e precisione per rispondere a tutti i



dettagli minutissimi che compongono il complesso disegno.

Prima di iniziare la costruzione i Lama procedono ad un rito di consacrazione operando la purificazione delle energie negative presenti nel luogo fisico; alla fine della costruzione, con un altro rituale il mandala viene dopo un certo lasso di tempo disfatto raccogliendo le sabbie mescolate in un recipiente. Il contenuto verrà versato in un fiume oppure donato a tutte le persone presenti per essere portato a casa come una speciale benedizione. La realizzazione del mandala porta grandi benefici nei luoghi dove esso viene costruito

## PERFORMANCE 2)

**Ricevere il ritratto di Sua Santità il 14° Dalai Lama** e rendere omaggio (riguardo ai Maestri del passato e del presente) (durata 10 minuti); **Mandrel** (una cerimonia di offerta al Lama incarnato) (durata 15 minuti); Una **preghiera** per la pace nel mondo (durata 10 minuti)

*Il tempo totale per l'intera esecuzione è di 35 minuti*

## PUJE E PREGHIERE 3)

Puje individuali o di gruppo (per la salute, contro le negatività, per incrementare la compassione, la Pazienza.

ESEMPI DI PUJA

### - PREGHIERE PER OFFERTE RITUALI

Offerta con **sculture di burro** (solitamente il 15 giorno del primo mese tibetano); **Chod**.

### - PREGHIERE PER CERIMONIE E GIORNATE DI BUON AUSPICIO

-

Per consacrare nuove case; Per consacrare luoghi; Per la celebrazione di compleanni; Per anniversari di famiglia e parenti.

### - PREGHIERE PER PORTARE SUCCESSO E FORTUNA

-

Puja di Tara, Puja di Amitayus, Puja di Avolokiteshvara, Puja del Buddha della Medicina, Puja di Manjushri, Puja di Chaktor.

### - PREGHIERE PER RIMUOVERE GLI OSTACOLI

-

SherNying • Gyapshe • Dhukar • Sang Dungma • ShagyaSengya • ChangbuGyatsar • Sangchoe Chela • DhokDokgur • LhakuTseku • Chasum • Drochuma • JungsheTorma • Trinchoel (Deity Pujas)

### - PREGHIERE DI LUNGA VITA E PROSPERITÀ

-

NamseyYangdrup • GonkarYangdrup • TseringYangdrup • JagnyenLhabsang • NamdakChoeku • RewoSangchoe

### - PREGHIERE PER PERSONE DECEDUTE

-

SangdueJigsumDakjuk • Lama ChoepaTsokor • Chen RaySigTsokor • MenlhaTsokor • MelhaRaypaiTsokor • Guru Tsokor • SangdueJigsumJangwang • MelhaJangwang

## INSEGNAMENTI DI PRATICHE BUDDHISTE 4.)

- Fondamenti di Pratiche Buddhiste (presa di Rifugio, Prostrazioni, Offerta del Mandala etc...)
- Offerta in Sette Rami (Prostrazione, Offerta Rigioire, Dedicazione etc...)
- Fondamenti di Meditazione (respirazione consapevole, respirazione a nove cicli etc ...)
- Visualizzazione di Buddha o Bodhisattva • Ritiri
- Pratiche di purificazione



### **DIVINAZIONE INDIVIDUALE 5)**

secondo l'antica tradizione ti betana chiamata "MO" (solo su richiesta individuale e conoscenza lingua inglese o interprete)

### **PREPARAZIONE DEL CIBO 6)**

Preparata dai monaci a base di cibi tipici tibetani

### **INTRODUZIONE AL BUDDISMO 7)**

Elementi base del buddismo, (conoscenza lingua inglese)

### **CULTURA E TRADIZIONI TIBETANE 8)**

(conoscenza lingua inglese)

### **PICCOLO MERCATINO ARTIGIANATO TIBETANO 9)**

bandierine, rosari, incenso, gioielli, coperte e scialli in pura lana di Yak, cd di puje cantate dai monaci

del Monastero di Gaden, libri, mandala solidi di piccola dimensione su richiesta

### **CONSIGLI SULLA SALUTE 10)**

visite di naturopatia secondo la medicina tradizionale tibetana (visite fatte da un lama naturopata tibetano).

### **LAM RIM CHEN MO**

Spedizione su richiesta dei tre volumi del Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione.

**DAL 20 AL 30 AGOSTO IL RIFUGIO DIVENTERA' A TUTTI GLI EFFETTI UN PICCOLO MONASTERO, CON LA PRESENZA DI MONACI CHE SVOLGERANNO LE LORO TIPICHE ATTIVITA' QUOTIDIANE.**

**SI RACCOMANDA IL MASSIMO RISPETTO E SILENZIO DURANTE LA PREGHIERA O LE VARIE ATTIVITA'**