

Il Basic Program a Padova

A settembre il Basic Program inizierà presso il nostro Centro a Padova

- con Ghesce Dondup Tsering
- corso triennale con incontri mensili
- traduzione dal tibetano all'italiano
- testi e commentari
- materiale audio
- streaming on demand
- tutor e classi di revisione

Essendo un programma di studi avanzato è consigliato avere familiarità con gli insegnamenti della tradizione del buddismo tibetano, oltre a questo non sono previsti dei prerequisiti, importante rimane la motivazione con cui ci si avvicina allo studio, l'aspirazione a sviluppare compassione e saggezza per essere di beneficio a tutti gli esseri senzienti.

Ghesce Dondup Tsering, è nato nel 1971 nell'Arunachal Pradesh, una zona dell'Himalaya Indiana vicino al confine con il Tibet. A 15 anni riuscì a trasferirsi nel monastero di Sera Je, sotto la guida di Lama Zopa Rinpoche. Nel 2002, dopo 16 anni di studi molto impegnativi, riuscì a superare l'esame finale di Ghesce Lharampa. Per completare gli studi ha frequentato per un anno il collegio tantrico Ghiume. Attualmente è il Lama residente del Centro Kushi Ling di Arco di Trento.

Per informazioni: info@taracittamani.it

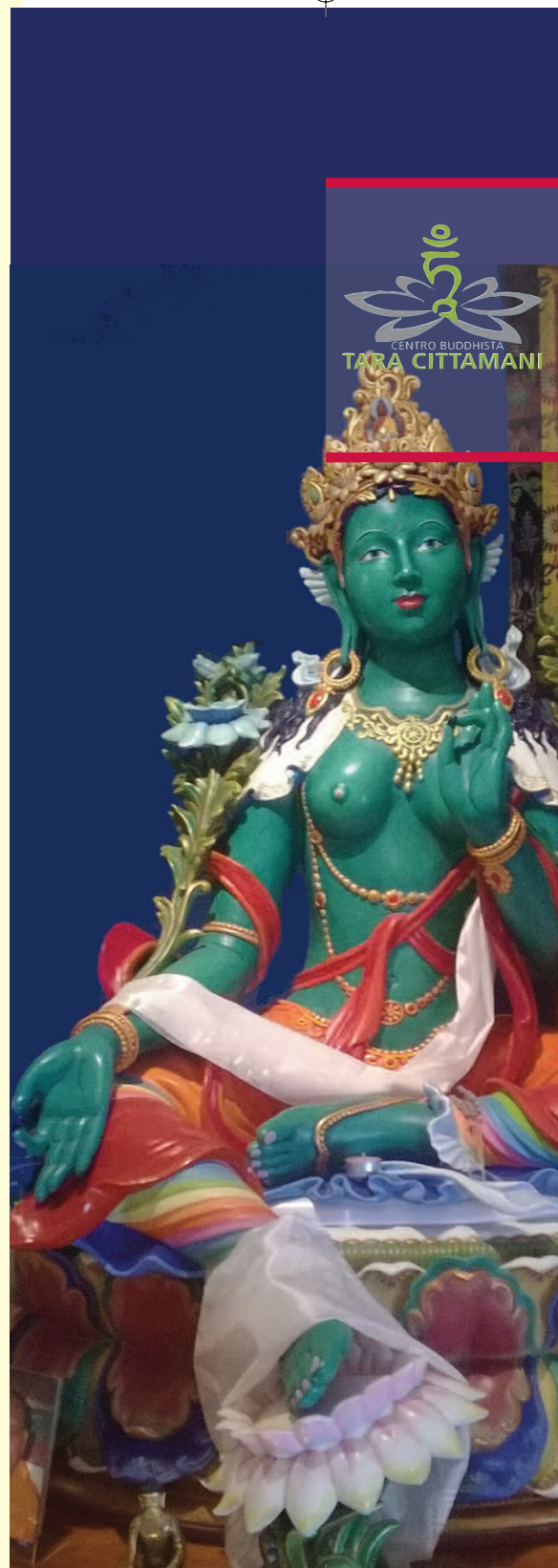


CENTRO TARA CITTAMANI

Via Lussemburgo, 4 - PADOVA

Tel. 049 8705657 - 320 2166662

www.taracittamani.it - info@taracittamani.it



CENTRO TARA CITTAMANI

Basic Program

Studiare il Dharma significa diminuire la propria ignoranza e acquisire saggezza. Significa maggiore chiarezza nella propria vita e meno oscurazioni nella propria mente. Significa avere maggiori opportunità di acquisire la liberazione dal samsara e la grande illuminazione in questa vita. E più aumenta la comprensione del Dharma, più sei in grado di aiutare gli altri.

Lama Zopa Rinpoche



Da settembre 2014

con

Ghesce Dondup Tsering

**Presso Centro Tara Cittamani
Padova, via Lussemburgo, 4**

Cos'è il Basic Program

Il Basic Program è un programma di studio ideato da Lama Zopa Rinpoche per la trasmissione del Buddhaddharma in modo efficace a quegli studenti che già si sono avvicinati alla filosofia buddhista e che si sentono pronti a progredire oltre un livello introduttivo di studio e pratica.

Il curriculum di studi proposto, organizzato in 12 (o 9) moduli, permette agli studenti di progredire nella comprensione del Dharma, stabilendo una solida base per lo studio successivo, la pratica e i ritiri.

Il programma è formato da alcuni dei più preziosi testi del Buddhismo tibetano: Il *Lam-Rim medio* di Je Tsonkhapa, il *Bodhisattvacharyavatara* di Shantideva, il *Sutra del Cuore*, *Le Scuole buddhiste* di Jetsun Chökyi Gyältsen, l'*Ornamento* e l'*Essenza del Tathagata* di Maitreya, la *Ruota delle armi taglienti* e altri testi guidano il praticante in un completo studio dei sutra e dei tantra.

Gli insegnamenti sono tenuti da Geshe tibetani o da qualificati insegnanti occidentali. Lo studio dei testi standard e dei commenti è idealmente affiancato da gruppi di discussione, testi, meditazioni e brevi ritiri.

Durante il loro corso di studi, gli studenti devono inoltre seguire i criteri di condotta del Basic Program: astenersi dall'uccidere, rubare, mentire, avere una condotta sessuale scorretta, aste-

nersi dall'assumere intossicanti; sono anche tenuti a sviluppare la propria attenzione per gli altri, avere consapevolezza degli stati positivi e negativi della mente e, soprattutto, sviluppare la pratica della pazienza e la propria motivazione di bodhicitta.

Gli studenti potranno cominciare a frequentare il BP all'inizio di ogni nuovo modulo e, quantunque non sia strettamente richiesto, è di grande beneficio aver già qualche familiarità con lo studio e la pratica offerte dai corsi introduttivi (Discovering Buddhism, ecc.). Al completamento dei requisiti richiesti e superato il test previsto alla fine di ogni modulo, viene aggiornata la scheda di completamento del programma che ogni studente possiede. Quando almeno nove moduli sono completati, gli studenti possono partecipare alla revisione e all'esame finale. Un periodo di revisione, un esame finale e tre mesi di ritiro sul Lam-Rim completano il programma. Il ritiro di Lam-Rim può essere fatto prima o dopo l'esame, ma in ogni caso dopo aver studiato *Gli Stadi del Sentiero*. Lama Zopa Rinpoche incoraggia gli studenti a fare il ritiro di tre mesi in un'unica soluzione, ma se ciò non fosse possibile, anche tre ritiri di un mese ciascuno soddisfano ugualmente il requisito.

Dopo aver completato la revisione, l'esame finale e il ritiro, gli studenti ottengono il Certificato di Completamento del Basic Program, che permette di essere riconosciuti come insegnante o tutor per i programmi educativi dell'FPMT.



I moduli del Basic Program

Il curriculum di studi del BP è stato concepito da Lama Zopa Rinpoche in modo da assicurare che gli studenti che vogliono approfondire i loro studi oltre un livello introduttivo acquisiscano una profonda conoscenza degli aspetti chiave dell'intero Sentiero buddhista. I moduli proposti sono:

- **Gli Stadi del Sentiero:** gli stadi del sentiero dell'illuminazione degli esseri di piccole, medie e grandi capacità
- **Il Sutra del Cuore:** la vacuità e i fenomeni correlati ad essa
- **Impegnarsi nei voti del Bodhisattva:** le sei perfezioni – generosità, moralità, pazienza, sforzo gioioso, concentrazione, e saggezza – e come praticarli nella vita quotidiana
- **L'addestramento mentale Mahayana (La Ruota delle Armi Taglienti):** la legge delle azioni e dei risultati, o karma, e gli stati mentali che formano le nostre future esperienze
- **Il Sublime Continuum:** l'essenza del buddha o tathagata che esiste dentro ognuno di noi
- **Menti e Cognitori:** il modo in cui la mente percepisce i fenomeni e i fattori mentali che costituiscono la base delle nostre esperienze quotidiane
- **Le Scuole buddhiste:** I sistemi filosofici o dottrine delle quattro maggiori Scuole dell'antico pensiero tibetano
- **L'Ornamento delle chiare Realizzazioni e i Settanta argomenti:** i 173 aspetti della mente illuminata o onnisciente
- **Terreni e Sentieri del Mantra Segreto; Morte, Stato Intermedio e Rinascita;** e un **Commentario del supremo Yoga Tantra:** le quattro classi del Tantra, con un'enfasi sulla generazione e il completamento degli stadi del supremo yoga tantra.