

Incontro 1: Fondamenti del Buddhismo

Obiettivo:

Comprendere le basi del pensiero buddhista.

Programma:

1. Introduzione generale al buddhismo:

- Origini storiche e diffusione.
- Il buddhismo come "via" e non come religione dogmatica.

2. La vita del Buddha Shakyamuni:

- I quattro incontri (malattia, vecchiaia, morte e un mendicante).
- L'illuminazione sotto l'albero della bodhi.
- Il concetto di rinascita e di karma

3. I Quattro Sigilli del Dharma:

- L'impermanenza.
- La natura insoddisfacente dei fenomeni condizionati.
- Sul concetto di interdipendenza
- Il nirvana come cessazione della sofferenza.

4. Domande e risposte.

Incontro 2: Le Quattro Nobili Verità

Obiettivo:

Andare al cuore del primo insegnamento del Buddha

Programma:

1. Le Quattro Nobili Verità:

- La verità del dolore (dukkha).
- La verità dell'origine del dolore (tanha, l'attaccamento).
- La verità della cessazione del dolore (nirvana).
- La verità del sentiero che porta alla cessazione del dolore (il Nobile Ottuplice Sentiero).

2. Il Nobile Ottuplice Sentiero:

- Visione, intenzione, parola, azione, mezzi di sostentamento, sforzo, consapevolezza, concentrazione.

3. Domande e riflessioni.

Incontro 3: Il Lamrim - Il Sentiero Graduale

Obiettivi:

Esplorare il Lamrim, il cuore della tradizione tibetana.
Comprendere i tre livelli di motivazione della pratica.

Programma:

1. Introduzione al Lamrim:

- Breve storia del Lamrim e il contributo di Lama Tsongkhapa.
- Struttura generale del sentiero graduale.

2. I tre scopi principali:

- Ottenere una buona rinascita umana
- Liberarsi dalla sofferenza
- La motivazione per liberare tutti gli esseri (bodhicitta).

3. Domande e risposte.

Incontro 4: La pratica quotidiana

Obiettivi:

Integrare i concetti appresi in una pratica quotidiana.
Riflettere su come sviluppare una mente altruistica e compassionevole.

Programma:

1. La pratica quotidiana nel buddhismo tibetano:

- L'importanza della meditazione analitica e concentrativa.
- Le sei perfezioni: generosità, moralità, pazienza, perseveranza, concentrazione e saggezza

Conclusione e riflessioni finali

Materiali Didattici

- Brevi testi introduttivi
- Verrà suggerita una bibliografia per accompagnare il percorso

Nota: Ogni incontro può essere arricchito con spazio per riflessioni personali e domande da parte dei partecipanti.