

... continua

dediche, preghiere speciali che hanno lo scopo di sigillare e indirizzare tutta la positività generata al beneficio di tutti gli esseri senzienti. Anche in questo caso, non sentitevi obbligati a recitare queste preghiere. Se volete potete leggere sul libretto oppure potete cercare con la vostra creatività di generare questi stessi pensieri.

Dove mi siedo? Come mi vesto?

Sia per l'ascolto degli insegnamenti che per meditare ci sediamo per terra utilizzando dei cuscini messi a disposizione. Durante l'ascolto delle lezioni non è necessario mantenere rigorosamente la posizione a gambe incrociate, ma bisogna comunque mantenere una postura decorosa. E' considerata una mancanza di rispetto stendere le gambe verso l'altare e verso il maestro. Se sentite il bisogno di sgranchire le gambe cercate di allungarle in un'altra direzione. Se non potete sedere per terra per problemi fisici potete sedervi sulle sedie. Potete perfino meditare sulle sedie.

Per vostra comodità indossate sempre abiti comodi che vi permettano di stare seduti a gambe incrociate senza apparire indecorosi, soprattutto per rispetto del luogo, dei maestri e dei monaci/monache.

I monaci e le monache siedono davanti vicino al trono. Per i laici non vi è un ordine prestabilito.

Comportamento Etico

*Chiediamo a tutte le persone che frequentano il centro Dharma Visuddha di rispettare i **cinque precetti** del laico quando si trovano all'interno della sala del Centro anche se non si è buddisti.*

Si tratta di consigli di condotta etica universale ampiamente condivisibili da tutte le tradizioni religiose e non, in quanto hanno il mero scopo di coadiuvare un comportamento corretto e di rispetto reciproco tra le persone.

- 1. Non uccidere alcun essere vivente (neanche la zanzara che disturba la vostra meditazione nelle sere estive)*
- 2. Non prendere oggetti che non vi siano stati dati (non rubare)*
- 3. Non avere una condotta sessuale scorretta (nello specifico non cercare di prendere il partner di qualcun altro)*
- 4. Non mentire*
- 5. Non assumere sostanze intossicanti che potrebbero alterare le facoltà mentali e indurre a commettere errori*

Non compiere azioni non virtuose,

Compi azioni virtuose,

Doma la tua mente.

Questo è l'insegnamento del Buddha.

(da Lode a Budda Shakyamuni)

Centro Dharma Višuddha

Centro per lo studio e la pratica
della filosofia e della psicologia Buddista
nella tradizione tibetana Gelugpa
Associato all'UBI - Unione Buddista Italiana

Opuscolo informativo
per conoscere il Centro
e sentirsi a proprio agio





Benvenuto!

Caro fratello, cara sorella,

Ti diamo il benvenuto al Centro Dharma Visuddha! Lo scopo di questo centro è di aiutare altre persone a trovare serenità e pace nel proprio cuore.

Siamo un gruppo di persone che hanno interesse per lo studio e la pratica del buddismo tibetano così come viene insegnato nella scuola Gelugpa di cui Sua Santità il Dalai Lama è rappresentante. Ci riuniamo in questo luogo per ricevere insegnamenti da maestri qualificati e imparare a meditare in modo corretto, per discutere di come applicare nella nostra vita quotidiana gli insegnamenti del Buddha e per preservare questi antichi insegnamenti.

Questo semplice opuscolo vuole essere un supporto per capire come muoversi in un centro buddista e il perchè di alcuni rituali come le prostrazioni, la preparazione di un altare con varie offerte, il significato del trono sul quale siedono i lama (gli insegnanti), il modo in cui si trattano i testi contenenti le preghiere o gli insegnamenti e così via.

Non sentitevi in alcun modo obbligati a compiere questi rituali. Da parte nostra ritenamo importante presentare le nostre abitudini al fine di facilitare il rispetto reciproco.

Se dopo avere letto questo opuscolo avete ancora delle domande, potete rivolgervi ad alcuni dei membri più anziani. Saremo felici di rispondere ai vostri dubbi o curiosità.

Possa ogni cosa essere d'auspicio!

Primi passi in un centro Buddista

Gompa

La sala nella quale svolgiamo le attività di insegnamento e di meditazione si chiama Gompa (in tibetano). Poiché è un luogo di studio e preghiera dove si trovano anche immagini e testi sacri si entra senza scarpe. Si possono usare calzini oppure restare a piedi nudi, come ci si sente a più agio e a seconda anche delle stagioni.

L'altare e il trono

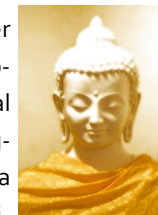
Noterete in fondo alla sala un mobile dove sono disposte le statue del Buddha e le statue raffiguranti Lama Tzong Khapa e i suoi discepoli. Accanto c'è un piccolo tavolo sul quale è allestito un altare dove sono poste diverse ciotole contenenti varie offerte. E' questo un modo di rendere omaggio al Buddha e ai Maestri che dopo di lui hanno preservato l'insegnamento. Sull'altare vengono poste offerte di acqua, di luce, di incenso, di cibo, di suono. Le ciotole vengono preparate al mattino e vuotate la sera.

Accanto all'altare si trova il trono, sul quale siede il maestro. L'Insegnante siede su un trono a significare l'importanza del maestro e del Dharma, senza il quale non potremmo ricevere gli insegnamenti e la guida lungo il sentiero spirituale. Budda Shakyamuni non è più presente e oggi le persone che ci trasmettono i suoi insegnamenti sono i Maestri che hanno ricevuto tramite un lignaggio ininterrotto (risalente fino a Shakyamuni stesso) l'insegnamento. Per questa ragione i praticanti si prostrano di fronte al maestro sul trono prima di iniziare la sessione di insegnamento.

Prostrazioni

Quando entra in Gompa il praticante buddista compie tre prostrazioni giungendo i palmi delle mani all'altezza del cuore, portandoli poi sul capo, alla fronte, alla gola e al cuore e poi toccando terra con le ginocchia, le mani e la fronte. Non

appena ha toccato terra risale subito per compiere la prostrazione successiva oppure per concludere giungendo i palmi al cuore. Prostrarsi significa rendere omaggio al Buddha (il Maestro), al Dharma (l'insegnamento) e al Sangha (la comunità dei praticanti), che costituiscono i tre Gioielli del Rifugio Buddista.



I testi

All'inizio delle sessioni di meditazione o insegnamento vengono distribuiti dei libretti contenenti le preghiere che vengono recitate prima e alla fine delle attività. Essendo le parole in essi contenute sacre, è uso non appoggiarli direttamente a terra. Se devono essere appoggiati da qualche parte si può utilizzare un altro cuscino oppure la borsa o la giacca.

La puja

Puja vuol dire cerimonia. Fra i rituali che vengono svolti al Centro ci sono la Lama Ciopa (o Guru Puja, Offerta al Maestro Spirituale) e la Puja a Tara. Queste cerimonie vengono guidate da un lama, da un monaco/a oppure da un praticante laico anziano. I testi vengono recitati in lingua tibetana e/o italiana seguendo i libretti appositamente preparati nelle due lingue.

Le preghiere

Le preghiere che vengono recitate prima di iniziare le sessioni di meditazione o insegnamento hanno lo scopo di generare nella nostra mente una motivazione positiva, virtuosa. Lo scopo è di sviluppare la motivazione di meditare o ascoltare gli insegnamenti con l'auspicio di beneficiare non solo noi stessi, ma anche tutti gli esseri viventi. Al termine della sessione vengono recitate le