

Generare un buon cuore

un contributo concreto alla pace e alla felicità di tutti gli esseri di questo mondo

Insegnamenti sul karma e cerimonia degli 8 precetti mahayana

Insegnante: venerabile Siliana Bosa

Cosa genera sofferenza a me e agli altri? Cosa invece genera felicità? Come posso essere consapevole degli stati mentali che "guidano le azioni"?

Conoscendo come il karma si dispiega nelle nostre vite riconosciamo le condotte da adottare per un mondo di pace, fuori e dentro di noi.

Gli insegnamenti e la cerimonia dei precetti sono aperti a tutti.

Per i precetti mahayana non ci sono requisiti particolari se non l'impegno a vivere con consapevolezza e introspezione la giornata.

PROGRAMMA:

Sabato 10 Giugno

- dalle 15.00 alle 18.00 Introduzione al karma e istruzioni specifiche per i precetti mahayana, con pausa tè

Domenica 11 giugno

- 5.30 rito degli 8 precetti mahayana (durata 30 minuti circa -vedi sotto per il programma specifico)
- dalle 10.00 alle 12.00 insegnamenti sul karma.

Alle 12.30 per chi lo desidera sarà possibile mangiare insieme al centro condividendo il cibo che ognuno porterà nel rispetto dei cibi che è possibile utilizzare (vedi nota a piè di pagina).

È indispensabile comunicare la partecipazione scrivendo a info@scenphen.it entro il 3 giugno 2017

otto precetti mahayana

Domenica mattina alle 05.30 prenderemo gli Otto Precetti Mahayana. Si tratta di una pratica che ci permette di vivere per 24 ore nello stile di vita di Buddha Shakyamuni. E' importante avere una motivazione di grande compassione.

Lama Zopa consiglia di pensare così:

"questo è il mio contributo alla pace e alla felicità di tutti gli esseri senzienti e, in particolare, alla pace e alla felicità di tutti gli esseri senzienti di questo mondo".

Sua Santità il Dalai Lama afferma che leggere gli Otto precetti Mahayana, osservarli o perfino gioire quando qualcun altro osserva tale pratica, crea un grande potenziale positivo nelle nostre menti .

È un metodo infallibile e diretto per la purificazione e per rinnovare la motivazione.

Gli otto precetti, che durano 24 ore, sono:

1. Proteggere la vita
2. Proteggere le proprietà degli altri
3. Non avere attività sessuale
4. Non mentire
5. Non prendere intossicanti compreso alcol e tabacco
6. Mangiare solo una volta al giorno prima di mezzogiorno* e solo cibi appropriati**
7. Non indossare profumi, né ornamenti
8. Non sedersi su troni o letti alti

* Si riferisce al mezzogiorno solare, per cui le 13 in questo periodo dell'anno

** Evitare di mangiare i cosiddetti cibi neri: aglio, cipolla, uova e carne di qualsiasi tipo di animale, inclusi i pesci

