

L'arte di trasformare la mente

Alla scoperta della Filosofia
Buddhista e Meditazione Tibetana

Percorso di studio in presenza
col Monaco Tibetano
Ghesce Bumther

Un mercoledì sera o giovedì mattina al mese
da Novembre 2025 a Marzo 2026

**Scuola di Meditazione Mindfulness
Molfetta (BA)**

In collaborazione con:
Monastero della Pace Tibetano
TSO PEMA
San Marco La Catola (FG)



Insegnante

Ghesce Bumther



Monaco tibetano,
ha dedicato oltre 25 anni allo
studio e alla pratica della
tradizione Mahayana,
imparando a trasformare le
emozioni negative e invalidanti
in profonda quiete e serenità.
Residente nel Monastero Tso
Pema di San Marco La Catola
(FG).

IL MONASTERO



Il Monastero della Pace Tibetano TSO PEMA sorge nella natura incontaminata di San Marco La Catola in provincia di Foggia, al confine col Molise.

Ubicato sui monti della Daunia, a quasi 700 m s.l.m., nel Monastero si tengono corsi e ritiri di filosofia, psicologia e meditazione, condotti da Maestri buddhisti che trasmettono gli insegnamenti originali del Buddha Shakyamuni (nato nel IV sec. A.C).

PROGRAMMA

Fondamenti del Buddhismo (Novembre)

Filosofia: introduzione alle Quattro Nobili Verità (sofferenza, origine, cessazione, via d'uscita) e alla legge del kamma (azione e conseguenze).

Pratica: meditazione Śamatha (calma concentrata) per stabilizzare la mente.

La Pazienza come Via alla Saggezza (Dicembre)

Filosofia: riflessione sulla pazienza (bzod pa) come qualità del cuore e forza della mente.

Approfondimento delle tre forme di pazienza secondo Shantideva (Bodhicaryāvatāra): di fronte alla sofferenza, verso gli altri e nella pratica spirituale.

Pratica: meditazioni per coltivare calma e presenza. Pratica di Shamatha sul respiro per stabilizzare la mente, seguita da Tonglen (prendere e donare) per trasformare irritazione e resistenza in compassione e apertura.

Equanimità e Impermanenza (Gennaio)

Filosofia: esplorazione del concetto di equanimità (upekṣā) come base per la pace interiore e la saggezza. Riflessione sull'impermanenza di tutti i fenomeni come strumento per ridurre l'attaccamento e accogliere il cambiamento.

Pratica: meditazioni analitiche e contemplative sull'impermanenza e la mutevolezza. Meditazione guidata sull'equanimità verso sé stessi e gli altri.

Compassione e Bodhicitta (Febbraio)

Filosofia: introduzione al concetto di Bodhicitta, la mente del risveglio, come cuore del sentiero mahāyāna. Studio della differenza tra compassione ordinaria e compassione illuminata.

Pratica: meditazioni di Tonglen e metta (amorevole gentilezza) per sviluppare un cuore altruista.

Visualizzazioni ispirate alla figura di Chenrezig (Avalokiteśvara) come simbolo della compassione universale.

Vacuità, Non Attaccamento e Morte (Marzo)

Filosofia: studio del concetto di vacuità (śūnyatā) come comprensione ultima della realtà e base della libertà interiore. Analisi del non attaccamento e del lasciare andare, anche in relazione al tema del lutto e del cambiamento. Approfondimento sul rapporto tra vacuità e compassione: come comprendere la natura interdipendente della vita trasforma il dolore in saggezza. Pratica: meditazioni contemplative sulla vacuità e sull'interdipendenza. Pratica di lasciar andare attraverso il respiro e visualizzazioni simboliche. Momento di condivisione e chiusura del percorso e riflessione sulla continuità della pratica quotidiana.

DATE

Lezione 1:
Mercoledì 19 e Giovedì 20
novembre 2025

Lezione 2:
Mercoledì 10 e Giovedì 11
dicembre 2025

Lezione 3:
Mercoledì 14 e Giovedì 15
gennaio 2026

Lezione 4:
Mercoledì 11 e Giovedì 12
febbraio 2026

Lezione 5:
Mercoledì 11 e Giovedì 12
marzo 2026

ORARI

Mercoledì: dalle 18.30 alle 20.30

Giovedì: dalle 10.30 alle 12.30



COSTO

IN PRESENZA (posti limitati):

150 €* complessivi.

L'intero ricavato sarà donato al Monastero Tibetano Tso Pema e include la *quota associativa della durata di un anno solare, per poter continuare a seguire gli insegnamenti (in modo facoltativo) anche on line per tutto il 2026.



CONTATTI

Scuola di Meditazione Mindfulness



Via Pio la Torre, 53 – Molfetta (BA)



3248691697



www.studiomindfulnessesofrologia.it

