



## INDICE

- Attività di Rinpoche
- Nuovi consigli da Lama Zopa Rinpoche
  - Coltivare lo spirito di servizio per gli altri (ho preferito qs. Che e' il titolo effettivo dell'inizio dell'insegnamento: vedi tu...)
- International Office News
  - Foto di Rinpoche e Osel (vedere su versione inglese di FPMT news)
  - Ultime notizie dal Lama Tsongkhapa Teachers Fund
  - Education Services
    - Programmi
    - Materiali
  - *Mandala Magazine*
    - Accende i riflettori su Lama Zopa Rinpoche
  - Per i direttori dei centri, direttori spirituali e insegnanti
    - CPMT 2009 : aggiornamenti
- Spigolature FPMT
  - Trovata la reincarnazione di Ribur Rinpoche
  - Fermare il massacro a Gadhimai
  - Opportunità di offrire servizio nell'FPMT
- L'impermanenza all'opera - variazioni ai dati dei centri.

## Attività di Rinpoche

Per trovare piu' informazioni e per avere dettagli circa il modo di contattare i centri e prenotarsi per questi eventi, potete andare sul sito alla pagina "[Rinpoche's Schedule](#)". Abbiamo aggiornato questa pagina web perché possa essere ancora più facile da consultare!

### 2010

**22 Gennaio - 7 Febbraio** Potowa Center, Indonesia Iniziazione di Guhyasamaja e commentario alla Lama Ciopa

**15 - 23 Febbraio** Amitabha Buddhist Centre, Singapore Iniziazione di Yamantaka e Commentario su Guru Yoga di Lama Tsongkhapa

**3 - 31 Marzo** Tushita Retreat Center, Dharamsala, India Ritiro Most Secret Hayagriva,



## Nuovi consigli da Lama Zopa Rinpoche

### Coltivare uno spirito di servizio per gli altri

La cosa piu' importante per la felicita' di questa vita, specialmente per gli esseri senzienti che incontrate, e' avere il pensiero: "Sono il servitore ed essi sono il maestro, sono il servitore e loro sono i re, sono i maestri e io sono come il cane. Gli esseri senzienti sono coloro dai quali ho ricevuto tutta la mia felicita'. Sono i piu' cari e gentili. Sono coloro dai quali provengono tutte le opportunita', in relazione ai quali ho l'opportunita' di purificare tutto il mio karma negativo, creare tutti i meriti e ottenere l'illuminazione. In questo modo essi sono i piu' gentili tra tutti. Dovrei usare il mio corpo, parola e mente per servire gli altri, specie le persone del centro, cosi' come gli animali e gli insetti." Questo e' anche l'atteggiamento che si dovrebbe tenere con la propria famiglia, o se siete un insegnante o il direttore di un azienda, etc.

Lo scopo di un centro di meditazione e' di prendersi cura delle menti degli altri, di mantenere la mente nella virtu' quanto piu' possibile. Questo significa mantenere la vostra stessa mente nella virtu'. *Dovete provare. E' veramente ottimo provare.* Se non potete farlo, non potete aiutare gli altri. La vostra motivazione dovrebbe essere quella di usare il vostro corpo, parola e mente al fine di creare **anche persino** la piu' piccola felicita' negli altri. Molte persone nel mondo sprecano le loro vite. La gente cerca di scalare le montagne, non importa a quale rischio espongano la propria vita. Alcuni usano se' stessi come proiettili, vengono lanciati da cannoni, e cosi' via, cose incredibili, mettendo a repentaglio le loro esistenze per ottenere una felicita' insignificante in questa vita.

*L'Ornamento del Sutra* di Buddha Maitreya dice : "Il figlio dei vittoriosi che ha stabilizzato la suprema perseveranza di far maturare interamente la moltitudine degli esseri senzienti lavorera' per ottenere **persino-che anche solo** un singolo pensiero virtuoso **che** sorga nella mente di un essere senziente, anche se occorressero dieci milioni di migliaia di eoni, senza scoraggiarsi."

Quando allenare la mente nella virtu' positiva, specie con il buon cuore che desidera beneficiare gli altri, questo crea un'ottima comunicazione. Non esiste alcun muro della Cina o della Germania tra voi e gli altri. Porta talmente tanta felicita' a voi e agli altri, e porta la pace nel mondo.

Ogni essere senziente ha la natura di Buddha. Persino una zanzara puo' raggiungere l'illuminazione e la liberazione dall'oceano della sofferenza samsarica se pratica il Dharma. Cosi', specialmente per noi che ora abbiamo questo prezioso corpo umano con il quale possiamo fare cosi' tante cose per liberare da ogni problema o dalle circostanze che li fanno sorgere, **specialmente-avendo-una**



~~preziosa rinascita umana, oltre alla natura di Buddha~~, siamo capaci di ottenere tutta la felicità per tutte le vite future, anche per insetti, formiche, scarafaggi, ragni e serpenti, persino per un topo. Potete essere la causa per i topi e le formiche di ottenere tutta la felicità nelle vite future, e la felicità ultima, la liberazione dal samsara e l'illuminazione. Siete in grado di essere la causa dei quattro livelli di felicità per tutti gli esseri senzienti, non solo per liberarli dall'oceano delle sofferenze e portarli all'illuminazione, ma di farlo più velocemente possibile tramite la pratica tantrica.---

Prendere rifugio con la rinuncia a questa vita, con la moralità come base (vivendo nelle dieci virtù e abbandonando le dieci non-virtù), e' la causa per una rinascita futura come deva o essere umano, specialmente la rinascita umana perfetta con le sette qualità, la rinascita con le quattro ruote del Dharma Mahayana, le otto qualità che maturano o essere in una terra pura.

La rinuncia al samsara e il vivere nei tre piu' alti addestramenti speciali piu' alti causa la liberazione dall'oceano delle sofferenze samsariche. Quindi, con Bodhicitta, prendendo i voti del Bodhisattva e vivendo nelle sei paramitea e nei quattro metodi di raccogliere gli esseri senzienti per raggiungere l'illuminazione.

Prendere l'iniziazione, vivere nei voti tantrici, praticare la pura apparenza, ottenere lo stadio di generazione e lo stadio del completamento, e' la causa di per ottenere la pura illuminazione molto più velocemente, entro una breve unica vita di questi tempi degenerati.

L'essere soddisfatti non e' per gli altri bensì per i propri bisogni. Abituamente, abbiamo attaccamento a così tante cose diverse, o, avendo molti oggetti dello stesso tipo (esempio: moglie, marito, fidanzata o fidanzato, relazioni sessuali), non siamo soddisfatti con uno solo. O, volendo più denaro - quando abbiamo 1.000 \$ ne vorremmo 10.000, poi un milione, poi un miliardo, e' senza fine. Allora, per avere di più, ci si impegna nelle dieci non virtù, si tradiscono o addirittura uccidono gli altri. Così si sprofonda nei problemi e si viene puniti, mandati in prigione, si diventa famosi per la mente negativa - una cattiva reputazione. Accontentarsi significa non avere più bisogno di più di ciò che possedete o ciò che non avete. Potete capire meglio se pensate alla rinuncia, e' simile, portare pace nel cuore guarendo la malattia mentale dell'attaccamento.

Azioni virtuose e pensieri virtuosi hanno la necessità di essere sviluppati fino a che non si sia ottenuta l'illuminazione. Sviluppate continualmente e sempre sviluppare il completamento dei grandi progetti, quanto più si può, come raccogliere meriti, la causa della felicità, sviluppare realizzazioni e ottenere liberazione e illuminazione. Non ci si dovrebbe mai accontentare riguardo allo sviluppo delle azioni positive, della virtù, che portano alla propria ed altrui



felicita' ultima, illuminazione - sforzarsi sempre di fare di piu'. Scusatevi immediatamente nel caso si sia commesso qualche errore, si sia fatto del male agli altri, si sia stati poco rispettosi o si siano dette parole offensive. Perdonate immediatamente se qualcuno si arrabbia, e' irrispettoso con voi o vi fa del male. Sviluppate coraggio pensando al beneficio per gli altri, a servire gli altri. Questa e' l'offerta migliore ai buddha e ai bodhisattva.

*Estratto da Letter to all Center Directors and Coordinators dettato dal Ven. Lama Zopa Rinpoche al Ven. Roger Kunsang e a Ven. Trisha Labdron, il 05 Novembre 2009, Dehradun, India, e rivisto da Ven. Trisha Labdron. Leggermente rivisto da FPMT eNews.*

#### **Notizie dall'International Office**

**Foto di Rinpoche e Osel** (vedere su versione inglese delle FPMT news)

#### **Ultime notizie dal Lama Tsongkhapa Teachers Fund**

*Di Ven. Holly Ansett*

Nel Novembre 2009 l'FPMT e' stato in grado di offrire \$ 19.710 per gli stipendi mensili degli attuali abati, i loro pasti e quelli degli insegnanti principali della tradizione di Lama Tzong Khapa, incluso il Ganden Tripa. Questi incredibili preziosi maestri non ricevono alcun finanziamento dai loro monasteri.

Sua Santita' ha richiesto Lama Zopa Rinpoche di costituire il **Lama Tsongkhapa Teachers Fund**. Durante gli ultimi 11 anni, l'FPMT ha offerto un piccolo stipendio mensile che va dai 10 \$ ai 31 \$ ai 150 insegnanti dei monasteri di Sera, Ganden, Drepung, Gyume, Tashi Lhunpo e Rato.

FPMT e' stato in grado di offrire 8.885 \$ per l'esame Gelug annuale al quale hanno partecipato i piu' rinomati studiosi dei monasteri di Sera, Ganden, Drepung, Gyume, Tashi Lhunpo e Rato. Quest'anno, l'esame si e' tenuto al monastero di Sera. Questo denaro ha cosi' coperto il costo del viaggio per i monaci che dovevano viaggiare sino a Sera per l'esame, cosi' come il cibo e il the' per tutti i monaci che hanno partecipato.

Grazie a tutti i gentili benefattori che continuano a sostenere il **Lama Tsongkhapa Teachers Fund**. Questo progetto e' considerato centrale per la missione dell'FPMT di preservare e trasmettere gli insegnamenti Mahayana nel mondo.

#### **Education Services**

##### **Programmi**

Sono stati aggiunti dei materiali alla pagina web del Basic Program, incluso il commentario al *Bodhycaryavatara* di Gyaltsab Je in inglese, tradotto dall'insegnante BP Ven. Fedor. Trovare anche alcune meditazioni e prospetti di



Mente e Cognizione in Spagnolo (dovuti al consistente sforzo di karma yoga da parte della studentessa del MP Ven. Teresa) e la traduzione francese di *Mente e Fattori Mentali*, proprio in tempo per il BP trilingue che si tiene a Nalanda!

Sette moduli di **Discovering Buddhism** sono ora disponibili on-line. Non dimenticate che il modulo n. 2, "How to meditate", e' gratuito. La password d'iscrizione e': **calmabiding07**.

*Annuncio importante:* e' stata fatta una richiesta a Rinpoche di cambiare il nome del programma on-line che illustrera' gli insegnamenti di Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche. Nel tempo, questo conterra' non ~~solamente~~ soltanto gli insegnamenti di Light of the Path del ritiro tenuto in Nord Carolina. Così, Rinpoche ha scelto il nome **Living on the Path**. Pensando al futuro, Living in the Path sara' il nome usato per il programma online che iniziera' a essere disponibile dall'inizio del 2010 su **FPMT Online Learning Center**.

### Materiali

**Nuovo!** La quarta della nostra serie sulle pratiche preliminari, **The Preliminary Practice of Tsa-Tsas**, contiene tutte le istruzioni di cui c'e' bisogno per creare gli tsa-tsa, inclusa la pratica vera e propria e i consigli pratici. Nel libro, Rinpoche ci ricorda che "fare gli tsa-tsa pacifica gli ostacoli, le cattive condizioni, incidenti e malattie improvvise come attacchi di cuore e paralisi. Facendo gli tsa-tsa pacificate i nemici, interferenze e danni. Accumulate tutti i meriti, purificate tutte le oscurazioni, e in una vita futura, otterrete i tre kayas risultanti."

**Nuovo!** Mantenete il vostro libro di preghiere aggiornato! Sono disponibili ora aggiornamenti per *Essential Buddhist Prayers Vol 1 e 2* e l'*FPMT Retreat Prayer Book*. Se trovate questi aggiornamenti qualcosa **di** non necessario, leggete cio' che ha da dire il nostro traduttore spagnolo Luis Portillo sull'argomento: *Quando ho cominciato a tradurre la versione precedente del Prayer Book, mi sentivo deluso ogni volta che dovevo cambiare la versione prima che fosse stampata. Piu' tardi, ho capito che eravamo fortunati ad avere un maestro che si prendeva cura di noi e ci faceva progredire. La peggior sensazione e' quella del successo, perche' ti impigrisce. Allora non preoccupatevi delle mie lamentele, perche' sono solo uno scherzo, sono assolutamente aperto ai cambiamenti che scommetto arriveranno presto. Siamo sul sentiero, e questo significa che dobbiamo andare avanti!*

**Nuovo!**

**Available Publication available-list** esauriente, ampia, e di grande ispirazione e' ora disponibile da FPMT Education Services. Potete stamparla e renderla accessibile, specialmente al vostro SPC e a coloro che conducono gli shop per **avere** un catalogo di facile consultazione alla prima occhiata.



Seguendo il consiglio di Rinpoche, lo Store della Fondazione ha statue di Lama Yeshe disponibili, in questo modo tutti i centri FPMT possono avere Lama sui propri altari. Che bel regalo di Natale!

*Ricordiamo!* Molti dei mantra raccomandati da Rinpoche per essere inclusi nella ruota delle preghiere ~~hanno~~ sono ora riportati su ora un microfilm. Il suo costo unitario e' di 150\$ e va richiesto ~~a~~ all'Education Service (note: questo non include il costo della stampa del microfilm).

Formatted: Not Highlight

*Annuncio!* La Ven. Mindrol partira' per un ritiro di tre mesi e mezzo alla fine di Dicembre. Durante la sua assenza, le richieste dei centri per i materiali (diversi da quelli che si possono trovare nello Store della Fondazione) potrebbero non essere evase. Apprezziamo la vostra comprensione!

### **Mandala Magazine**

#### **Mandala accende i riflettori su Lama Zopa Rinpoche**

Numero di Mandala Gennaio - Marzo 2010 "A LIGHT ON THE PATH: Lama Zopa Rinpoche" e' il quarto in una serie di numeri dedicati a raccontare la storia dell'FPMT. Questa edizione della serie e' dedicata all'incredibile contributo del direttore spirituale dell'FPMT, Lama Zopa Rinpoche. Questo numero, pieno di lavori artistici, di consigli, di realizzazioni di Rinpoche e di citazioni di grande ispirazione, e' un testamento del lavoro instancabile di Rinpoche per gli altri.

### **Per i Direttori dei Centri, direttori spirituali e insegnanti**

#### **Aggiornamenti sul CPMT 2009**

Guardando i partecipanti al CPMT 2009, non si poteva far a meno di notare che i giovani hippies che per primi seguirono Lama Yeshe e Rinpoche sono ora diventati gli anziani della comunita'. Le persone sopra i trent'anni superavano decisamente quelli piu' giovani. Come ogni altra organizzazione l'FPMT ha bisogno di attrarre e sostenere l'interesse di nuovi membri - e la domanda che sorge e' come raggiungere le persone piu' giovani.

Curiosamente, sono i membri piu' giovani dell'FPMT che appaiono piu' sponati dalla sfida di assicurare che l'organizzazione rimanga rilevante e interessante per il loro gruppo. Una delle iniziative che hanno intrapreso e' quella di avviare ~~iniziare~~ una comunita' online "per giovani studenti FPMT per conoscersi, comunicare, connettersi e stare in contatto". Vedete le loro idee su **FPMT Young Dharma!**

### **Spigolature FPMT**

#### **Trovata la reincarnazione di Ribur Rinpoche**

Formatted: Font: 8 pt, Do not check spelling or grammar



La reincarnazione del nostro Kyabje Ribur Rinpoche che ci manca tanto e' stata trovata!

Il giovane tulku, che attualmente porta il nome di Tenzin Pasang, e' ~~stata-stato identificata-identificato~~ dopo i tradizionali controlli e l'osservazione di Sua Santita' il Dalai Lama. Nato da una famiglia Tibetana che vive vicino a Sera Me, conferma la predizione di Sua Santita' che il tulku sarebbe stato trovato quattro o cinque anni dopo la morte di Kyabje Ribur Rinpoche.

Lo stesso Kyabje Ribur Rinpoche aveva indicato ad alcuni monaci che sarebbe rinato vicino a Sera Me, e aveva espresso l'intenzione di ritornare al suo *labrang* e di continuare il suo lavoro di beneficiare tutti gli esseri senzienti.

Una nota del Ven. Roger sulla reazione di Rinpoche alla scoperta :

"Abbiamo appena ricevuto una foto della nuova riconosciuta reincarnazione di Ribur Rinpoche. Non appena ho mostrato la foto sul computer a Rinpoche, Rinpoche ha fatto tre prostrazioni lunghe e poi ha offerto corpo, parola e mente e una lunga kata e un'offerta in denaro ...e preghiere."

### **Fermare il massacro a Gadhimai**

Avendo sentito che 500.000 animali stavano per essere sacrificati in soli due giorni a Gadhimai (il 23 e 24 Novembre 2009), Rinpoche ha osservato che gli sforzi fatti per fermare l'evento dagli attivisti dei diritti degli animali e da Ram Bahadur Bomjon, il "Buddha bambino di Bara" ~~per-fermare-la-cosa~~, avrebbero potuto non sortire alcun effetto.

Percio' Rinpoche ha richiesto: "Per favore recitate ogni numero del Sutra della Luce Dorata e della preghiera di Padmasambhava per rimuovere gli ostacoli e per un veloce successo."

Inviata ai gruppi CPMT e FPMT Yahoo! la richiesta ha avuto una forte risposta. E mails sono arrivate all'International Office dall'America, dall'Australia, Asia ed Europa per dire che sono stati recitati molti sutra e preghiere. Come poi si e' saputo, l'evento e' andato come era stato programmato sebbene in alcuni dei posti dove aveva luogo, la carneficina e' stata fermata da proteste locali e dalla reazione internazionale. Apparentemente c'e' stato un successo limitato - ma possiamo aver fede che l'effetto di ognuna delle buone intenzioni e preghiere vada molto, molto piu' lontano!

Tanti ringraziamenti a coloro che hanno partecipato !

### **Opportunita' per prestare servizio nell'FPMT**

Controllate periodicamente la pagina <http://www.fpmt.org/resources/jobs.asp> per le numerose opportunita' di prestare servizio nei vari centri FPMT nel mondo.

Formatted: Font: 8 pt, Do not check spelling or grammar

# F.P.M.T. News DICEMBRE 2009



**Il Vajrapani Institute, California** cerca un Manager per la cucina a tempo pieno - le domande vanno presentate entro Dicembre 2009!

**Il Tse Chen Ling, San Francisco** cerca una persona adatta al ruolo di Coordinatore Spirituale - per dettagli si prega di contattare [office@tsechenling.org](mailto:office@tsechenling.org)

**L'impermanenza all'opera - variazioni ai dati dei centri.**

NB: i dettagli sui centri sono sempre aggiornati nella [directory](#) dell'FPMT website

**Maitreya Institut - Emst, Netherlands**

Nuovo direttore : Maarten De Vries

Con sentiti ringraziamenti al direttore uscente : Ven. Kaye Miner

**Lotsawa Rinchen Zangpo Translation Program, Dharamsala, India**

Nuovo direttore : Tim Van der Haegen

Con sentiti ringraziamenti al direttore uscente : Ven. Lhundub Chodron

NB: i dati relativi ai vari centri sono tenuti aggiornati sul sito nella rubrica [www.fpmt.org/centres/default.asp](http://www.fpmt.org/centres/default.asp)

-----  
Con affetto  
FPMT International Office

**Formatted:** Font: 8 pt, Do not check spelling or grammar