

## Relatrice Lama Wangmo



**Karma Wangmo** è una monaca slovena che dal 2000 studia e pratica Buddismo sotto la guida del XII Chamgon Kenting Tai Situpa\*.

Ha preso i voti monastici nel 2006 e su consiglio di Situ Rinpoche ha completato, in Sikkim, il tradizionale ritiro lungo di 3 anni e 3 mesi con la guida di Ringu Tulku Rinpoche.

Ha studiato con molti dei grandi Maestri della tradizione **Karma Kagyu**: il XVII Karmapa Ogyen Trinley Dorje, Ringu Tulku Rinpoche, Mingyur Rinpoche, Sangye Nyenpa Rinpoche.

Ogni anno Lama Wangmo passa vari mesi in ritiro in India ed in Nepal per approfondire il suo studio e la sua pratica. Oltre allo studio ed alla pratica, Lama Wangmo dedica, su suggerimento di Tai Situpa, parte del suo tempo all'insegnamento del Dharma.

Il weekend è pensato per introdurre alla pratica della meditazione Buddhista le persone interessate ad un percorso di natura introspettiva. Tutti possono accedere, non è necessaria alcuna adesione di natura religiosa, anche se le pratiche vengono presentate secondo gli antichi insegnamenti dati dal Buddha storico ed ereditati dalla tradizione tibetana. La natura di tali insegnamenti non è settaria; lo dimostra l'impegno costante di alcuni grandi Lama del lignaggio nel dialogo interreligioso e nella diffusione di una cultura di pace nel mondo.

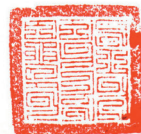
Gli insegnamenti saranno in **lingua inglese** con **traduzione italiana** a cura di Ilario Savi.

### \*XII Chamgon Kenting Tai Situ Rinpoche

è nato nel 1954 nel regno tibetano occidentale di Derge da una famiglia di nomadi e coltivatori e fu intronato giovanissimo. Nel 1959, a 5 anni, fu messo in salvo nel regno di Bhutan e poi in India, al seguito del XIV Dalai Lama. Sino all'età di 22 anni crebbe in Sikkim, Bhutan e Bengala occidentale. Ricevette l'ordinazione dal XVI Gyalwa Karmapa e da un gran numero di eminenti maestri. Studiò e ricevette interamente le trasmissioni di base ed avanzate. Nel 1976, a 23 anni, fondò il monastero di Palpung Sherabling in Himachal Pradesh (India del Nord), dove oggi forma, ordina e trasmette i preziosi insegnamenti alle generazioni di Maestri Buddhisti presenti e future. Nel 1989 guidò un pellegrinaggio dedicato alla pace nel mondo (Pilgrimage for Active Peace) - di cui esiste un bel documentario - recandosi anche in talia, dai benedettini a Camaldoli, poi ad Assisi, quindi in Vaticano da Papa Giovanni Paolo II. Proseguì in Scozia, USA, Nepal e India, con preghiere per la pace e dialogo con i capi delle principali fedi. Nel 2018 è stato fra i promotori del Peace Pledge Project, impegnandosi con personalità laiche e religiose in iniziative a favore della pace e dell'ambiente, viaggiando in Groenlandia e di nuovo in Italia, ad Assisi.



THE TWELFTH TAI SITUPA



## Palpung Dharma Study Group Terni, Italy



PALPUNG SHERABLING MONASTIC SEAT  
P.O. Upper Bhattu Via Baijnath-176125, District Kangra, Himachal Pradesh, India  
www.palpung.org

## INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

Sabato 7 maggio 2022: ore 15:00-18:00  
Domenica 8 maggio: 9:00-12:30 | 15:00-18:00

LUOGO: Convento di San Francesco  
ARRONE (Terni, Valnerina)

**Il Dharma** non viene insegnato per denaro.

L'organizzazione dell'evento presenta tuttavia dei costi. Di conseguenza per la partecipazione si suggerisce un'offerta di **70 euro a persona**. Questo non deve però essere un impedimento per quanti non abbiano la possibilità economica di contribuire con la suddetta somma, i quali potranno fare un'offerta libera, secondo le proprie possibilità, sino a partecipare anche senza offerta alcuna, se non il proprio puro desiderio di crescita spirituale.

**La sede** è una chiesa sconosciuta, nel complesso dell'**antico convento** collocato nella **cornice verde tipica umbra**, che a maggio sarà nel pieno del suo fulgore. Se il meteo lo consentirà, si potrà decidere di svolgere alcune sessioni sul prato adiacente. All'interno vi sono numerose sedie ma tradizionalmente ci si riunisce e si pratica seduti a terra su dei cuscini, per un assetto corporeo ideale (salvo problemi).

### IMPORTANTE!

Per il vostro miglior conforto vi suggeriamo di venire dotati di:

1. **un cuscino** più o meno alto, adeguato alle proprie esigenze, per stare comodamente seduti a lungo.
2. **una stuoia** o materassino, da mettere sul pavimento in pietra o, eventualmente, sul prato;
3. **abbigliamento "a cipolla"**: al sole farà caldo, all'interno, con i muri in pietra, si potrebbe percepire un po' di freddo, soprattutto stando fermi in meditazione; può essere quindi utile avere con sé anche una
4. **copertina pile o plaid**, per tenere calde le gambe.

**PAUSA PRANZO DOMENICA**: ci sono alcune trattorie a pochi chilometri dalla sede dell'incontro, lungo la Valnerina. Chi preferisce potrà fare un pranzo al sacco.

### Convento di San Francesco

Strada senza nome - 05031 Arrone (Terni - TR)

Provenendo da Terni (su strada provinciale 209 Valnerina) dista km. 5,9 dalla Cascata delle Marmore belvedere inferiore, vedi:

<https://goo.gl/maps/TEqqrVqvXVPJHAYs5>

**INFO: Fabio 392 883 2679 (telefono o Whatsapp)**