

## Nuova Tradizione buddhista Kadampa



La tradizione buddhista Kadampa (o meglio *New Kadampa Tradition*) viene fondata nel 1991 dal *lama* residente dell'Istituto *Manjushri*, in Gran Bretagna, **Geshe Kelsang Gyatso**. Il Centro di meditazione Kadampa di Roma, che respira nel quartiere Trastevere in via della Pelliccia, invece è molto più recente.

Il centro di meditazione buddista Kadampa viene definito come un'oasi di pace dove imparare le tecniche meditative e conoscere gli insegnamenti del Buddha. La comunità si forma intorno a questo luogo di culto ed è con esso che ci si coordina nelle pratiche rituali, specialmente quelle in tempo di festa. Inoltre, sono trasmessi gli insegnamenti guidati dal monaco maestro (o monaca maestra) secondo i quali ogni individuo può camminare nella sofferenza che accompagna la sua condizione ponendosi alla ricerca della felicità. Il venerabile **Geshe Kelsang Gyatso** risponde con uno dei più grandi insegnamenti che è possibile apprendere all'interno del Centro:

*“se vogliamo essere veramente felici e liberi dalla sofferenza dobbiamo imparare a controllare la nostra mente. La vera fonte della felicità è la pace interiore. Se la nostra mente è pacifica saremo sempre felici, indipendentemente dalle condizioni esterne, ma se è disturbata o preoccupata in qualche modo non saremo mai felici, non importa quanto buone siano le nostre condizioni esterne.”*



La tradizione Kadampa ha così sviluppato un metodo che permette di praticare gli insegnamenti di Buddha nella vita contemporanea. La *New Kadampa Tradition* – con i suoi circa 1.100 centri e sedi in 40 nazioni – è uno dei movimenti tibetani occidentali in più rapida crescita.

Il Centro di Roma, che ha come insegnante residente il monaco **Kelsang Chö**, organizza ritiri, seminari ed eventi speciali e incontri con le scuole, come con il **Progetto Incontri**.

Si può far parte di questa comunità pur senza diventare necessariamente buddhisti, perché, nella logica del fondatore **Geshe Kelsang Gyatso**, *imparando a sviluppare uno stato di mente pacifico e altruistico, potremo ottenere ciò che abbiamo sempre desiderato ma non siamo ancora riusciti ad ottenere: felicità permanente e libertà da ogni tipo di sofferenza*. Perciò, la disciplina è per tutti quelli che condividono questo **stato**.

I monaci residenti e insegnanti sono **Gen Kelsang Chö** e **Kelsang Tsodog** e con loro ci sono i praticanti, che danno il loro supporto nell'organizzazione delle attività e nella trasmissione degli insegnamenti.

### Per approfondire:

<https://www.youtube.com/watch?v=6QcLHhj45Qo>

<https://www.meditazionearoma.it/centro-kadampa-roma/il-nostro-centro/>