

CENTRO MILAREPA

Associazione di culto, studio e
meditazione

Buddhista Vajrayana

Fondata dal Venerabile Kalu Rinpoche

Associata all'Unione Buddhista Italiana

Ente religioso riconosciuto con D.P.R.

3-01-1991



PRESENTAZIONE

Il Centro Milarepa è un'associazione di culto, studio e meditazione Buddhista Vajrayana fondata dal Ven. Lama Kalu Rinpoche nel 1980, nell'ambito della scuola Kagyupa (letteralmente: la linea della tradizione orale), la tradizione tibetana la cui guida spirituale è S.S. Gyalwa Karmapa. L'attuale Maestro residente è il Ven. Sciartrul Rinpoche. Il Centro Milarepa promuove la pratica e la diffusione degli insegnamenti della Dottrina Buddhista per il bene di tutti gli esseri ed è aperto a chiunque desideri conoscerli e praticarli. L'attività svolta è continuativa per tutto l'anno. I fine settimana sono dedicati alla meditazione, allo studio con insegnamenti regolari e progressivi, allo svolgimento e al coordinamento di altre iniziative (traduzioni di testi di pratica e pubblicazioni, corsi di lingua tibetana, incontri con altri gruppi, ecc.). Nel mese di agosto e nei periodi di vacanza si tengono ritiri residenziali di pratica intensiva. Si organizzano inoltre, conferenze e corsi di meditazione fuori sede.

IL MAESTRO RESIDENTE VEN. SHARTRUL RINPOCHE



PROGRAMMA

SETTEMBRE-MARZO 2024/25

Premessa

Il programma dei prossimi mesi sarà tenuto dal Maestro residente il Ven. Sciartrul Rinpoche, che impartirà insegnamenti e iniziazioni correlate alla via della Mahamudra e dell'Yidam, in modalità essenzialmente dal vivo, e dal Ven. Khenpo Thubten che impartirà insegnamenti di natura teorica.

Continuano gli appuntamenti infrasettimanali e mensili, occasione preziosa per meditare insieme. In particolare, il mercoledì è un giorno aperto a tutti coloro che vogliono conoscere il nostro Centro.

Mercoledì h. 20.30: meditazione di **Cenresi**, riprenderà dal 25 settembre.

(Questi incontri non prevedono una quota di partecipazione oltre alla tessera annuale.)

N.B.

Ricordiamo che gli incontri durante i weekend hanno i seguenti orari:

Sabato h. 15.00 / 18.30 ca.

Domenica h. 9.30 / 12.30.

(Eventuali variazioni di orario potranno dipendere da esigenze contingenti).

SETTEMBRE

Venerdì 20 (ore 15.30, insegnamenti)

Sabato 21 (pratica)

e Domenica 22 (pratica)

Ven. Shartrul Rinpoche:

"Ritiro Kurukulla".

Kurukulla, Rigema in tibetano, è una delle 21 forme di Tara, di cui possiede tutte le qualità. Il suo colore è rosso perché è in connessione con la sfera del desiderio. Per questo la sua energia è capace di attrarre e magnetizzare sulla via del Dharma. Tra le quattro attività illuminate, tramite la pratica di Kurukulla, possiamo attrarre e magnetizzare ciò che desideriamo. E' indispensabile quindi ricevere l'iniziazione di questo Ydam, che è anche un aspetto di Tara, e fare bene la sua pratica e la recitazione del suo mantra.

Il Ritiro si terrà nella sede di Angrogna in Località Martel 288

OTTOBRE

Sabato 5

Lama Shartrul Rinpoche

"Insegnamento su I 50 versi di devozione al Lama I"

I Cinquanta versi sulla devozione al guru (in sanscrito Gurupancashika, in tibetano Lama Nga-chu-pa) è un antico testo indiano del primo

secolo composto dal famoso poeta e filosofo Asvagoshā. Nel testo sono elencate le linee guida per sviluppare fiducia e devozione verso il guru/maestro, considerato come Vajradhara, l'incarnazione dell'illuminazione, il quale con compassione mostra mettendo a fuoco i difetti e gli errori del discepolo e con saggezza e mezzi abili gli insegna come raggiungere la buddhità. Se si tengono a mente questi versi si potrà ricordare sempre la grande benevolenza dei maestri e la preziosità della relazione maestro-discepolo, non si incontreranno ostacoli al proprio sviluppo spirituale e si sarà in grado di ricevere autenticamente la trasmissione dell'energia trasformatrice del proprio maestro.

Sabato 26 e Domenica 27

Lama Sciartrul Rinpoche:

"Iniziazione, insegnamento e pratica di Dukkarmo"

Sitatapatra, Dukkarmo o Ombrello Bianco prende il nome dal suo emblema principale: un ombrello bianco. Il Buddha rivelò questa divinità ai suoi seguaci come una potente protezione contro le calamità e gli esseri maligni. Recitare il suo mantra allontana le influenze malvagie e purifica le contaminazioni. Sitatapatra è quindi praticato ancora oggi per allontanare negatività di ogni tipo: malattie, ostacoli, magia nera, incantesimi malvagi e tutte le forze oppressive.

NOVEMBRE

Sabato 2

Lama Shartrul Rinpoche

**“Insegnamento su I 50 versi di devozione
al Lama II ”**

Sabato 16 e Domenica 17

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di
Tara Bianca”**

Tara Bianca protegge i praticanti dai pericoli di una morte prematura, permettendo loro di praticare più a lungo il Dharma. Questa è una pratica dell'Anuttara Yoga Tantra, di tradizione Kagyupa, composta da Jamgon Kontrul Lo- dro Taye, chiamata “Realizzare l'immortalità”.

Sabato 30

Lama Shartrul Rinpoche

“Insegnamento e Pratica di Scinè”

Shiné e Laktong in tibetano o Shamata e Vipassana in sanscrito sono le due componenti principali o conoscenze interiori praticate nell'ambito della maggior parte, se non di tutte, le meditazioni buddiste tibetane.

Shiné può essere diviso in due sillabe, la prima "shi" che è tranquillo e "né" è dimorante. Quindi shiné è tranquillo o calmante e dimorante in ciò che è. Shiné è praticato nella meditazione in diversi modi; il modo più comune è quello di concentrarsi

sul proprio respiro. L'obiettivo della pratica è prima di tutto calmare la mente e poi imparare a mantenerla concentrata. Un modo molto comune per imparare a padroneggiare l'abilità di shiné è pensare a questa analogia. Quando la mente si abitua a rimanere su un unico punto invece di seguire il treno infinito dei pensieri, sorgono saggezza e comprensione interiore. C'è un grande sforzo o dispendio di energia che usiamo costantemente mentre la nostra mente si concentra, smette di concentrarsi e poi si riconcentra su qualche nuova distrazione, questo è noto come afferrare. Quando questa energia viene liberata dalla pratica, la nostra mente la trasforma naturalmente in saggezza o in ciò che può essere descritto come intuizione. Una parola di cautela: la meditazione Shiné non è solo uno stato di non distrazione. Si potrebbe essere tentati di fermarsi qui e pensare, beh, ora l'ho fatto. C'è un gradiente qui che si può applicare per controllare i propri progressi. Shiné può essere piuttosto grossolano, come quello di un animale in letargo, la sonnolenza non è Shiné. Non ci deve essere alcun conflitto con i propri pensieri in questa dimora tranquilla e calma. Dobbiamo essere totalmente chiari e lucidi.

DICEMBRE

Sabato 14

Lama Shartrul Rinpoche

**“Insegnamento sulla Pratica della
Confessione ”**

La Confessione della realtà inesprimibile - Yesce Kuciok - è una pratica di confessione delle negatività, estratta dal quarto capitolo "La liturgia

della confessione per aver creato dissenso con le divinità di consapevolezza primordiale” del “Tantra della Confessione - Il Re immacolato”, un tantra per la confessione e la riparazione dei samaya secondo la tradizione Vajrayana, tradotto dal sanscrito in tibetano dal Pandit Vimalamitra e il monaco tibetano Nyak Jnanakumara (Yeshé Shönnu), nascosto come terma da Guru Padmasambhava e Khandro Yeshe Tsogyal, poi rivelato da Terchen Sangye Lingpa (1340 - 1396). Rinpoche spiegherà questa pratica molto profonda sulla base di un commentario parola per parola, intitolato “Illuminare l'Oceano dei Samaya” di Jigme Lingpa (1730-1798).

Sabato 28 e Domenica 29

Lama Shartrul Rinpoche

**“Iniziazione, insegnamento e pratica dei
morti Scitro Samten ”**

L'auto-liberazione di chiunque abbia una connessione con il rituale di meditazione delle divinità pacifiche e irate, (tratto) dal ciclo del profondo lignaggio orale del Terma della Mente "Namchö" del Tertön Mingyur Dorje (1645-1667), composto da Karma Chagme Rinpoche (1613 - 1678).

Il ciclo “Namchö (Tesoro dello Spazio)” appartiene alla tradizione Dzogchen. Gli insegnamenti del Namchö furono rivelati nel XVII secolo da Tertön Migyur Dorje, che li ricevette attraverso delle visioni principalmente dal Buddha primordiale Samantabhadra, da Avalokiteshvara e da Guru Rinpoche. Furono trasmessi da Migyur Dorje al mahasiddha Karma Chagme Rinpoche, al primo Dzogchen Drubwang Pema Rigdzin, a Rigdzin

Dudul Dorje, a Rigdzin Kunzang Sherab e così via in un lignaggio puro e ininterrotto fino ai giorni nostri.

La pratica della meditazione delle cento divinità pacifiche e irate, conosciuta con il nome abbreviato "Scitro Samten", è una sādhanā completa in tutte le sue parti: preghiera al lignaggio, offerta della tormā, rifugio, bodhicitta, offerte, lodi, le fasi di generazione e di completamento del Mandala, offerta dello tsok e preghiere ausiliari di buon auspicio. Questo lungo testo tibetano è stato tradotto per la prima volta in italiano dal Centro Milarepa.

GENNAIO

Sabato 11

Lama Shartrul Rinpoche

“Insegnamento e Pratica di Laktong”

Shiné e Laktong in tibetano o Shamata e Vipassana in sanscrito sono le due componenti principali o conoscenze interiori praticate nell'ambito della maggior parte, se non di tutte, le meditazioni buddiste tibetane.

Laktong, lhag è chiaro o superiore e thong è vedere. Questo descrive la percezione incontaminata della natura basilare o non artificiosa della mente. Laktong o meditazione di intuizione può essere divisa in due parti. Intuizione intellettuale e non intellettuale. La prima, l'intuizione intellettuale, sembra piuttosto facile quando si cerca ontologicamente di trovare o descrivere la propria mente. Cos'è la nostra mente? È ciò che vede attraverso i nostri occhi o sente attraverso le nostre orecchie. Grazie all'addestramento meditativo, la

mente non si afferra o si cerca il pensiero successivo, rimane semplicemente nel riposo del momento presente. La mente può, quindi, attingere all'indicibile saggezza di tutto ciò che è.

Sabato 25 e Domenica 26

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di Manjushri”

Manjushri È il bodhisattva della Saggezza fondamentalmente presente nella mente risvegliata. In una mano tiene lo stelo di un fiore di loto sbocciato sul quale posa un testo, simbolo della Saggezza; con l'altra brandisce una spada infuocata simbolo dei mezzi abili che recidono l'ignoranza alla radice: Il meditarlo e recitarne il mantra favorisce tutti gli aspetti dell'attività intellettuale, la capacità di comprendere e la memoria. Il Ven. Shartrul Rinpoche dirà e istruzioni per la pratica e reciteremo la Sadana insieme.

FEBBRAIO

Sabato 8 e Domenica 9

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di Vajrapani”

Vajrapani (Skt. Vajrapāni ; Tib. ཕྲྀ་གྲུ་ལྷ་རྩེ་ལྷ་པོ་, Chakna Dorje , Wyl. phyag na rdo rje) — uno degli otto grandi bodhisattva e signori delle tre famiglie . Rappresenta il potere dei buddha ed è solitamente raffigurato di colore blu e con in mano

un vajra. Egli è particolarmente responsabile della trasmissione dei tantra al regno umano, il che è una spiegazione del suo epiteto "Signore dei segreti" (Tib. གསང་འབྲི་བཅུ་ལྷ་པོ་, Wyl. gsang ba'i bdag po). L'epiteto è anche glossato per indicare il suo ruolo di signore dei guhyaka , cioè yakshas .

MARZO

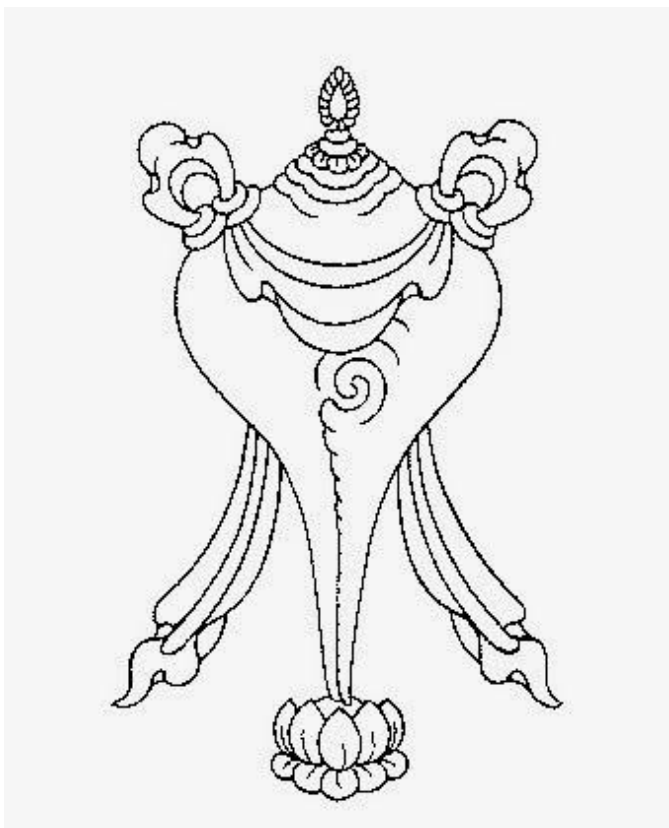
Sabato 1

Lama Shartrul Rinpoche

“Festa del Losar e iniziazione di Zambala”

L'associazione di Zambala con la ricchezza è un mezzo per portare alla liberazione, fornendo prosperità in modo da consentire di concentrarsi sul cammino della spiritualità invece che sulle problematiche materiali. Come per tutte le pratiche la base deve essere la Bodhicitta, la mente altruistica. Zambala è praticato per rimuovere tutti gli stati di povertà a beneficio degli esseri (compreso se stessi) e del proprio sviluppo spirituali.

Dalle 15 alle 18 ci sarà l'iniziazione, dopo si farà una piccola festa per celebrare il Losar (capodanno tibetano, anno del serpente di legno). In questo periodo è bene intensificare la pratica collettiva e fare grandi offerte per purificare le negatività dell'anno precedente e per accumulare meriti per il nuovo anno, ma è anche un momento di festività da passare insieme in armonia.



PROGRAMMA ONLINE TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN



Il Ven. Khenpo Jampal Thupten darà una serie di insegnamenti che consentono di avere una visione di base dell'insegnamento buddhista. Si tratta di un'occasione unica per i principianti e i praticanti più avanzati per avere un excursus di alcuni degli insegnamenti più importanti e chiarificatori della pratica buddhista. Khenpo Thupten presenterà questi insegnamenti sulla base di testi di grandi maestri, come Gampopa, Lonchenpa, Patrul Rinpoche e altri. La possibilità di seguire online o richiedere le registrazioni renderà più agevole a tutti di entrare in contatto con questi fondamentali insegnamenti.

Gli insegnamenti saranno online dalle ore 20.30.

Iscrivendosi al corso sarà comunque possibile seguire in differita attraverso le registrazioni. E' possibile partecipare anche se non si sono seguiti gli incontri precedenti.

Tutti gli incontri online saranno trasmessi sulla piattaforma webex.

SETTEMBRE

Martedì 24

Khenpo Thupten

“Insegnamento sul Mantra di Cenresi”

Om Mani Peme Hung "Salve o Gioiello nel fiore di Loto".

Cenresi (Avalokiteśvara in Sanscrito) è Il Bodhisattva. Alla sua figura è collegato, in numerose tradizioni mahāyāna quale quella relativa al Buddhismo tibetano, il *mantra* composto di sei sillabe *Om Maṇi Padme Hūṃ* avente la funzione di proteggere gli esseri senzienti. Ogni mercoledì sera al centro è dedicato alla pratica di Cenresi per cui è molto utile conoscere bene questo mantra.

OTTOBRE

Martedì 8

Khenpo Thupten

“Insegnamento sul Mantra di Guru Rinpoche”

Guru Rinpoche, il 'Prezioso Maestro', è venerato come secondo Buddha. Viene considerato il primo e più importante diffusore del Buddismo in Tibet, particolarmente del Vajrayāna e il fondatore del Buddismo tibetano. Egli stesso ha affermato che se la forma fisica potesse dimostrare i benefici anche di una sola recitazione di OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA SIDDHI HUNG, tutta la terra non sarebbe sufficiente a contenere il merito.

Martedì 22

Khenpo Thupten

“La Ruota del Samsara”

La Ruota dell'esistenza è una rappresentazione iconografica di alcuni principi di base del Buddismo. Nota anche come ruota del divenire o ruota del tempo, è diffusa sia nel buddismo Theravada che Mahayana e Vajrayana. Usualmente viene dipinta sui muri esterni dei templi e serve come supporto visivo all'insegnamento di base. Si compone di vari anelli e raggi, in cui si esemplificano i meccanismi del Samsāra, che possono essere interpretati sia sul piano psicologico che fisico. I principî esposti sono quelli dei tre veleni, dei sei mondi e dei dodici elementi della coproduzione condizionata.

NOVEMBRE

Martedì 12

Khenpo Thupten

“Le Quattro Nobili Verità”

Le quattro nobili verità rappresentano un elemento cardine della dottrina buddista. La narrazione classica delle vicende che portarono il principe Siddhārtha Gautama, detto il Buddha, a sviluppare la dottrina della religione, di cui fu il primo maestro, lo riporta tanto sollecito e ansioso di risolvere il problema esistenziale di base della vita umana, dall'abbandonare la vita principesca di palazzo per intraprendere le varie vie di ricerca e di pratica religiosa del tempo. La prima conclusione ferma di tale ricerca fu lo sviluppo della dottrina delle quattro nobili verità, della cui essenza gli sorse la consapevolezza durante una meditazione condotta nel Parco dei Cervi (o delle gazzelle) di Sārnāth, presso Varanasi.

Martedì 26

Khenpo Thupten

“Insegnamento sulle Tre Ruote del Dharma”

Esistono molti modi per classificare gli insegnamenti di Buddha. Uno dei più noti è i "tre giri della ruota del Dharma" o i "tre cicli di trasmissione del Dharma". Ogni giro è stato insegnato in un luogo diverso e in momenti diversi della vita di Buddha e si differenziano in base al loro contenuto e non semplicemente in base all'ordine cronologico.

Il Buddha durante il primo giro della ruota del Dharma insegnò la verità della sofferenza e le sue origini. Poi, con il secondo giro, approfondì nel dettaglio la vacuità; nel terzo giro della ruota, Buddha insegnò la natura di buddha, i fattori innati che ognuno possiede che permettono di diventare un buddha illuminato.

DICEMBRE

Martedì 10

Khenpo Thupten

“Insegnamento sulla Natura di Buddha”

Il Buddha ha insegnato che tutti gli esseri senza alcuna eccezione hanno la stessa natura o potenziale per l'illuminazione, e questo è noto come Natura di Buddha (in sanscrito tathāgatagarbha, sugatagarbha). La Natura di Buddha è la nostra fondamentale natura di bontà, saggezza e compassione, temporaneamente oscurata dalle nuvole delle nostre emozioni afflittive: ignoranza, avidità, avversione, egoismo, gelosia e tante altre. Il messaggio del Buddha, che l'illuminazione è alla portata di tutti, ci offre un'enorme speranza, grazie alla presenza innata della nostra natura di Buddha e attraverso la pratica del Buddhadharmā, anche noi possiamo percorrere il sentiero che purifica le nostre oscurazioni e porta alla Liberazione dalla sofferenza e alla felicità ultima.

GENNAIO

Martedì 7

Khenpo Thupten

“Insegnamento su I Cinque Sentieri parte I”

Nel Mahayana, il veicolo dei bodhisattva, i cinque sentieri descrivono l'intero percorso spirituale del praticante, dal momento in cui prende i voti di bodhisattva e genera bodhicitta, fino allo stadio della completa illuminazione.

I cinque sentieri sono:

1. Il sentiero dell'accumulazione
2. Il sentiero dell'unione
3. Il sentiero della visione
4. Il sentiero della meditazione
5. Il sentiero del non-più-apprendimento

Sul sentiero dell'accumulazione, si genera l'intenzione positiva - bodhicitta - sia dell'aspirazione che della messa in pratica. Avendo sviluppato a fondo questa bodhicitta, che appartiene all'aspetto relativo, si aspira alla bodhicitta dell'aspetto ultimo: la saggezza non concettuale del sentiero della visione. È chiamato il sentiero dell'accumulazione perché è lo stadio in cui si deve applicare uno sforzo speciale per raccogliere l'accumulazione di meriti.

Il sentiero dell'unione è così chiamato perché fornisce la connessione tra il sentiero dell'accumulazione e l'intuizione diretta della saggezza non concettuale sul sentiero della visione.

Il sentiero della visione è così chiamato perché è la fase in cui per la prima volta si vede la saggezza suprema degli esseri nobili (ārya). Riconoscendo e poi perfezionando questa visione autentica, che è la saggezza del sentiero della visione, il

praticante-bodhisattva diventa più nobile (ārya) di un essere ordinario.

Il sentiero della meditazione consiste nel meditare e nell'acquisire familiarità con la saggezza che è stata realizzata sul sentiero della visione.

Giunto sul sentiero del non-più-apprendimento, le oscurazioni cognitive sottili, che sono le tendenze abituali latenti, vengono eliminate attraverso l'antidoto, il samādhi simile al vajra, e viene raggiunta l'illuminazione.

Martedì 21

Khenpo Thupten

“Insegnamento su I Cinque Sentieri parte II”

FEBBRAIO

Martedì 4

Khenpo Thupten

“Insegnamento su Le Dieci Terre”

Le Dieci Terre (in sanscrito Bhumi) dei Bodhisattva vanno dalla prima terra “La Grande Gioia” fino alla decima terra, “La Nuvola del Dharma”, sono stadi di realizzazione che si ottengono attraversando i cinque sentieri: la prima terra si ottiene sul sentiero della visione, quando si realizza direttamente il significato della vacuità, la seconda terra e le altre fino alla decima si ottengono durante il sentiero della meditazione e sono livelli di familiarizzazione con la realtà ultima/la taleità, che è stata realizzata nella prima terra.

Martedì 18

Khenpo Thupten

“Insegnamento su La Pratica delle Offerte”

Nella pratica rituale tibetana è di fondamentale importanza fare offerte ai Tre Gioielli, il Buddha, il Dharma e la Comunità Spirituale. I Tre Gioielli vengono spesso rappresentati da una statua o una tanka (pittura), da una scrittura e uno stupa o da una reliquia. Davanti ad essi c'è uno spazio per le offerte, rappresentate da ciotole con acqua, e occasionalmente la torta rituale chiamata torma o altre offerte di cibo. Per un praticante, queste offerte forniscono una base per la trasformazione in offerte insuperabili, per accumulare meriti ed essere di beneficio agli esseri.



INFORMAZIONI GENERALI

Quota di associazione

Per partecipare alle attività del Centro Milarepa, è necessario aderire all'associazione mediante tessera annuale con le seguenti modalità:

<u>socio ordinario</u>	<u>Euro 40</u>
<u>socio attivo</u>	<u>Euro 70</u>
<u>socio benemerito</u>	<u>Euro 500</u>

Per versamenti:

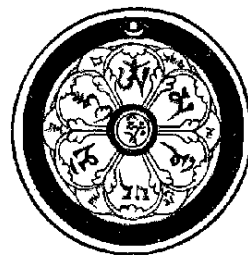
attraverso bonifico bancario:

Centro Milarepa-Unicredit banca

-IBAN:IT17R0200801141000105451715-
bic/swift:UNCRITM1C01 -

N.B. Per poter partecipare ai corsi, anche online, è richiesto il versamento della tessera annuale, oltre ad offerte libere o minime. La richiesta di questo supporto finanziario dà la possibilità al Centro Milarepa di poter procedere nell'attività, dando un minimo sostegno alle numerose spese a cui il centro va incontro. Vi invitiamo pertanto a praticare la Paramita della generosità secondo le vostre possibilità per sostenere gli insegnamenti e i Maestri. Chi invece si trova in situazioni finanziarie che non consentano di partecipare alle attività può farlo presente per trovare soluzioni adeguate.

CENTRO MILAREPA



Via De Maistre 43/c
10127 Torino

cell 3394466313 - 3398003845

info@centromilarepa.net

www.centromilarepa.net

[facebook/instagram: Centro Buddhista](#)

[Milarepa](#)

NB: *In conformità a quanto stabilito dal*
[Regolamento Europeo sulla Protezione dei Dati \(GDPR\) il Centro Milarepa ha aggiornato la sua politica sulla privacy per poterle inviare le sue e-mail. Il Centro Milarepa conserva gli indirizzi email in modo sicuro, utilizzandoli esclusivamente per informare gli iscritti sulle attività eseguite e assicura che i dati non saranno ceduti a terzi. Nel caso in cui desiderasse essere cancellato dal nostro indirizzario riservato alle newsletter, la invitiamo a comunicarcelo all'indirizzo email](#)
info@centromilarepa.net

