

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



PROGRAMMA

FEBBRAIO-LUGLIO 2024

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. SCIARTRUL RINPOCHE



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**

(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).

FEBBRAIO

Sabato 3

Kenpo Jampal Thubten

“Insegnamento Tshig Dün Söldeb -La preghiera in sette versi di Guru Rinpoche”

L'appellativo tibetano di Padmasambhava è Guru Rinpoce, il 'Maestro Prezioso': Egli incarna il principio stesso del Maestro, principio che è il cuore del Buddhismo Vajrayana e la sua pratica rinforza la connessione con il proprio Lama. Padmasambhava è una delle grandi figure di maestri indiani che contribuirono in maniera fondamentale alla diffusione del Buddhismo tantrico in Tibet, nel VIII sec. d.C.

Nel Buddhismo tibetano è considerato come un secondo Buddha: Buddha Sakyamuni, insegnò il Dharma in India; in seguito apparve Padmasambhava che trasmise in particolare gli insegnamenti Vajrayana del Mantra Segreto in Tibet.

La Preghiera in Sette Versi è una preghiera potente e carica di benedizioni che è recitata per Guru Rinpoche e anche per altri Buddha. Poiché ha queste qualità è conosciuta come “I Sette Versi Indistruttibili” o “I Sette Versi del Vajra”. La storia della Preghiera in Sette Versi è molto ricca. La preghiera stessa ha significati sui livelli esterno, interno e segreto ed racchiude tutte le benedizioni dei Tre Tempi. Conoscere e recitare questa preghiera è dunque di grande beneficio a livello relativo ed assoluto.

Sabato 10

Lama Shartrul Rinpoche

“Iniziazione di Dorje Sempa e Festa del Losar”

Il Losar è il Capodanno tibetano. 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.

Al mattino si farà la celebrazione del Losar con il lancio della farina, poi seguirà l'iniziazione di Dorje Sempa, che purifica non solo ogni negatività accumulata con azioni fisiche verbali o mentali, ma la causa stessa dell'agire negativo: l'ignoranza fondamentale della mente.

Dopodiché la festa continua con il pranzo collettivo con momo e cibi tibetani.

Sabato 24

Lama Shartrul Rinpoche

“Insegnamento di Lo Gyong”

Il Buddha capì che noi soffriamo a causa delle nostre azioni negative. Invece, quando compiamo azioni positive, tutti ne ricevono dei benefici. Per agire in modo positivo in ogni situazione dobbiamo allenare la mente. L'allenamento mentale sviluppa e coltiva la natura di Buddha, il seme puro del risveglio che è nel profondo di ogni essere senziente. Messo in pratica con diligenza, il “Lo-Giong” può condurre alla completa illuminazione.

Questa pratica dà i mezzi per sciogliere la fissazione egocentrica e sviluppare una benevolenza autentica. Aiuta a dirigere ogni

situazione della vita quotidiana verso la via spirituale. Durante questi due giorni, verranno spiegati gli aspetti relativo e ultimo dello spirito di risveglio a partire dal commentario di Kongtrul Rinpoche e si alterneranno insegnamenti e sessioni di meditazione.

MARZO

Sabato 9 e Domenica 10

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di Milarepa”

Milarepa (1040-1123) è uno dei maestri più importanti del Buddhismo tibetano e si inserisce in quello che viene definito il "Lignaggio della tradizione orale" (la scuola Kagyüpa). Egli è famoso, in particolare, per la sua vita e la grande determinazione con cui riuscì a realizzare l'Illuminazione in una sola vita. Il nostro centro ha ovviamente una connessione molto particolare con questo grande realizzato

Sabato 23

Lama Shartrul Rinpoche

“Insegnamento sul Sutra del Cuore e Dogpa ”

La fonte della nostra sofferenza risiede in una tendenza profondamente radicata in noi ad afferrarci a delle realtà permanenti dove non ve ne sono, in modo particolare nell'afferrarsi ad un senso

permanente del sé. È questo attaccamento che provoca una disfunzione nella nostra interazione con gli altri esseri e il mondo intorno a noi. Poiché questa tendenza è profondamente radicata nella psiche, nient'altro che una radicale decostruzione della nostra comprensione naïve del sé e del mondo può condurci ad una vera libertà spirituale. La negazione categorica da parte del Sutra del Cuore di un'esistenza intrinseca di tutte le cose, specialmente i cinque aggregati dell'individuo, può essere vista non solo come un'estensione di questa Saggezza chiave ma di fatto come un esempio supremo di ogni saggezza. Questo è il motivo dell'intensa venerazione nel mondo Buddhista di questo piccolo testo. Oltre che essere utilizzato per una profonda contemplazione meditativa sulla vacuità, il Sutra è spesso decantato come uno dei mezzi atti a sormontare i vari fattori che ostruiscono il progresso spirituale. L'idea è che molto di ciò che noi percepiamo come ostacoli al momento attuale proviene da un profondo afferrarsi alla nostra propria esistenza e alla centralità del sé che questa produce. Con una penetrante riflessione sulla natura essenzialmente vuota di tutti gli esseri, noi recidiamo ogni fondamento dei cosiddetti ostacoli che ci impediscono di mettere radici all'interno di noi stessi. La meditazione sulla vacuità, fatta spesso attraverso la recitazione del Sutra del Cuore, è considerata un potente metodo per il superamento degli ostacoli, che verrà rinforzata dalla pratica del Dogpa.

APRILE

Sabato 6

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Insegnamento di Lhagtong”

La realizzazione della calma mentale permette Lhaktong, la visione penetrante, che ha per oggetto la natura della mente percepita e riconosciuta attraverso l'esperienza diretta. Si alterneranno insegnamenti, meditazioni e discussioni per trasmettere i mezzi idonei ad una pratica regolare basata sulla fiducia, la devozione e l'allenamento nella pratica.

Sabato 20 e Domenica 21

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di 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.

MAGGIO

Sabato 4

Lama Shartrul Rinpoche

“Insegnamento su Kyerim e Dzogrim ”

Si tratta delle due fasi della visualizzazione dello Ydam nel Tantra. di Kyerim detta “fase di sviluppo” è la fase di creazione, della visualizzazione della deità e del mandala come espressione luminosa partendo dalla visione della Vacuità. Lo Dzogrim o “fase di completamento”, cioè la dissoluzione della visualizzazione e il ritorno alla Vacuità. Shatrul Rinpoche darà gli insegnamenti su questi elementi essenziali per chi vuole praticare correttamente il Vajrayana.

Sabato 18 e Domenica 19

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di Tara Verde”

Tara Verde è la manifestazione femminile dell'energia risvegliata e rappresenta l'attività illuminata e liberatrice di tutti i Buddha. Rappresenta l'attività compassionevole e la conoscenza dell'intrinseca vacuità. Essa personifica l'aspetto femminile della compassione, che dissipa gli ostacoli e protegge dalle paure. In sintesi, si può dire che essa - “la salvatrice” - personifica la rapidità dell'azione divina, l'azione della compassione. In questa occasione sarà spiegato il testo di pratica breve creato da S.E. Zurmag Rinpoche.

GIUGNO

Sabato 1

Lama Shartrul Rinpoche

“Pratica della confessione dei voti Tunschiac ”

Quando facciamo una pratica del Vajrayana prendiamo una serie di voti, che spesso, consapevolmente o meno, infrngiamo. Questo può creare problemi a noi e al nostro Maestro. Perciò è importante fare le pratiche di confessione e purificazione dei voti, per ristabilirli.

Da Venerdì 14 a Lunedì 17

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione e Insegnamento di Cenresi a 1000 Braccia e ritiro di Nyungne”

Il ritiro di digiuno “Nyungne ”, secondo la tradizione della monaca “Bhikshuni” Lakshmi, chiamata in tibetano Gelongma Palmo, consiste nel mangiare solo un pasto il primo giorno e digiunare completamente il secondo; durante questi due giorni, si fa la visualizzazione del Buddha della Compassione, Avalokitesvara, si offrono prostrazioni e preghiere e si recita il mantra delle sei sillabe: Om ma ni pad me hum. Per partecipare al ritiro è indispensabile ricevere l'iniziazione di Chenrezig a mille braccia.

Gelongma Palmo, da cui proviene il lignaggio della pratica di Nyungne, era una principessa del nord dell'India, secondo alcune fonti del regno di Oddyana, secondo altre del Kashmir, vissuta nel decimo o nell'undicesimo secolo, alla vita sfarzosa riservata al suo rango, preferì la vita monastica e, per la sua attitudine allo studio e la sua grande intelligenza, divenne abate di una comunità monastica. Successivamente, a causa

dell'insorgere della terribile malattia della lebbra, fu allontanata dal monastero e fu costretta a vivere nell'isolamento e nel dolore del deterioramento fisico. Grazie alla sua profonda fede nel Buddha della compassione, un giorno ebbe una visione di Cenrezi, al quale fece il voto di rimanere in quel luogo isolato, meditando fino a raggiungere la suprema realizzazione. E così fece, digiunò senza cibo e senza bevande e rimase completamente in silenzio. Dopo un anno, guarì completamente dalla lebbra. La sua biografia dice che divenne "ancora più bella di prima": aveva scoperto la vera fonte della bellezza, un cuore compassionevole e altruistico, un'intenzione illuminata dal desiderio di essere di beneficio a tutti gli esseri.

Fu riconosciuta da tutti come una dakini, una donna altamente realizzata. Trasmise questa pratica ai monaci e alle monache e ai praticanti laici, maschi e femmine, divenendo così una delle poche donne fondatrici di una pratica buddhista.

Questo rituale di meditazione e digiuno di Gelongma Palmo è molto praticato ancora oggi, è un metodo eccellente per la purificazione del karma negativo del proprio corpo, parola e mente.

IL RITIRO SI TERRA' PRESSO LA SEDE DI ANGROGNA IN LOCALITA' MARTEL 288

Sabato 29

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Auspici di Mahamudra”

E' uno dei testi più celebri del buddhismo tibetano: gli ‘Auspici di Mahamudra del Senso Definitivo’ del terzo Karmapa. Questa poesia spirituale, che è anche un manuale di meditazione, enuncia in modo chiaro i punti chiave delle profonde visioni di Mahamudra, Madhyamika e Dzogchen.

LUGLIO

Sabato 13 e Domenica 14

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di Karma Pakshi”

Karma Pakshi è il secondo Karmapa, cioè il primo Tulku della tradizione del buddhismo tibetano. Dopo i Maestri che vanno da Dorje Ciang a Dusum Kienpa, con il riconoscimento di quest'ultimo nella reincarnazione di un bambino nato a Drilung nel 1206 inizia la tradizione dei Karmapa, detentori della Scuola Kagyupa. Questo Guru Yoga è così molto potente nel collegarci a questo lignaggio e alle sue benedizioni.

Sabato 20 Domenica 27

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Ritiro sulle pratiche preliminari alla Mahamudra”

La pratica nel lignaggio Kagyu inizia normalmente con i preliminari esterni e interni, noti con il nome tibetano di ngondro.

I preliminari esterni, o comuni, sono una serie di pratiche contemplative che aiutano a spostare l'attenzione della mente dai coinvolgimenti mondani per portarla alla liberazione dalla sofferenza. Queste contemplazioni sono conosciute come “i quattro pensieri che cambiano la mente”:

- La preziosità della vita umana
- L'impermanenza e la morte
- Il Karma
- Le sofferenze del samsara

Queste contemplazioni espandono motivazione e impegno nella pratica; senza maturare una esperienza diretta e personale di queste contemplazione è molto difficile creare una vera relazione con il Sentiero di Liberazione.

I quattro pensieri che cambiano la mente sono pertanto il presupposto per praticare con successo i preliminari interni, o speciali, che permettono di ridurre le difficoltà alla pratica, di creare condizioni positive per il successo della stessa e per aprirsi all'energia del Lignaggio attraverso:

- Rifugio, Prostrazioni e Bodhicitta
- Pratica di Vajrasattva
- Offerta del Mandala
- Pratica del Guru Yoga

Completati i preliminari interni, spesso il focus passa ad altre pratiche che permettono di trasformare la visione egocentrica del praticante in una prospettiva e in un'esperienza illuminata.

Il ritiro sarà incentrato proprio sulle pratiche Preliminari Speciali, in modo che ognuno possa avere il tempo di progredire e di portare a termine questa parte fondamentale del percorso.

**IL RITIRO SI TERRA' PRESSO LA SEDE DI
ANGROGNA IN LOCALITA' MARTEL 288**



PROGRAMMA ONLINE TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN

Riprendono gli insegnamenti di Khenpo Thupten Jampa sul IV° capitolo del *Prezioso Tesoro dei Sistemi Filosofici* dell'onnisciente Longchenpa.

In questo capitolo - un' ampia panoramica del Veicolo Fondamentale (Hinayana) e del Veicolo Universale (Mahayana), entrambi definiti come veicoli filosofici e anche veicoli causali, perché si basano sull'abbandonare la causa o l'origine (della sofferenza) - vengono presentate le teorie e le pratiche dei tre diversi approcci: il sentiero degli shravaka, il sentiero dei pratyekabuddha e il sentiero dei bodhisattva.

La parte riguardante gli approcci del Veicolo Fondamentale è già stata presentata nelle quattro lezioni svolte da settembre a dicembre dell'anno scorso; in questo nuovo ciclo di dieci incontri

Khenpo Thupten ci guiderà alla conoscenza del sentiero dei bodhisattva del Veicolo Universale.

I temi trattati in questi dieci incontri saranno: la Natura di Buddha, la Bodhicitta e i Cinque Sentieri. Se Khenpo Thupten ci confermerà la sua disponibilità per i mesi successivi, da febbraio a giugno, gli incontri proseguiranno in ulteriori dieci lezioni, durante le quali potrà terminare i rimanenti temi del IV° capitolo: i Tre Kaya, la Consapevolezza Primordiale e le Attività Illuminate.

Calendario degli incontri:

GENNAIO Giovedì 11 – 25

FEBBRAIO Giovedì 8- 22

MARZO Giovedì 7 – 21

APRILE Giovedì 11 – 18

MAGGIO Giovedì 9–23

Gli insegnamenti saranno sviluppati in dodici incontri 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.

INFORMAZIONI GENERALI

Quota di associazione

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

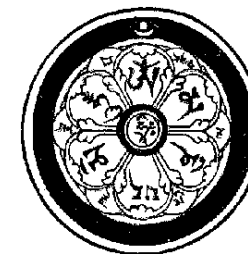
<u>socio ordinario</u>	<u>Euro 40</u>
<u>socio benemerito</u>	<u>Euro 70</u>

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 comunicarlo all'indirizzo email info@centromilarepa.net*