

# CENTRO MILAREPA

Associazione di culto, studio e meditazione Buddhista Vajrayana

fondata dal Ven. Kalu Rinpoche



**PROGRAMMA MARZO/LUGLIO 2023**

**Tenuto Dal Ven. SHARTRUL RINPOCHE**

## MARZO

---

**Sabato 4**

**ore 15.00/18.30**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

**“Lung e Pratiche dei Protettori”**

**Mahakala Ciadrupa** - termine che significa il Grande Nero - è una manifestazione di Avalokiteshvara e fa parte delle divinità irate note come dharmapala o protettori degli insegnamenti, che proteggono il praticante di dharma e l'intera dottrina dalle interferenze esterne e interne. Questo protettore ha una particolare connessione con la scuola Kagyupa.

**Mahakala Bianco**, emanazione di Cenresi, è un protettore del Dharma. La sua pratica favorisce l'accumulazione di positività. Nel nostro mondo c'è tanta sofferenza dovuta alla povertà, tale pratica ha anche come fine quello di aumentare la prosperità generale e eliminare gli ostacoli materiali alla pratica.

**La dea Tze Ring Ma** (Auspiciosa Signora di Lunga Vita) e le sue quattro sorelle rappresentano il formidabile potere spirituale custodito nelle vette della catena himalaiana. Si dice che nell'ottavo secolo Guru Rinpoche le domò al fine di dimostrare loro la superiorità del Dharma buddhista. Nell'undicesimo secolo il grande yogi Milarepa fu messo alla prova da queste dee per vedere se fosse motivato da saggezza e altruismo o da un'ambizione personale. Quando reagì ai loro attacchi aggressivi con l'offerta del proprio corpo per nutrirle, si convinsero della sua autenticità e rinnovarono la loro promessa di proteggere il Dharma e i suoi praticanti.

**Mercoledì 15**

**ore 20**

**Cena tibetana**

Una speciale occasione per assaggiare i piatti della tradizione indo-tibetana. Prenotazione obbligatoria.

**Sabato 18 e Domenica 19**

**Ore 15.00-18.30\Ore 9.30-12.30**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

**“Iniziazione di Dorje Drölo”**

Dorje Drolö, “Il Vajra dell’ira trascendente”, è la manifestazione più irata di Padmasambhava. Rosso vivo, circondato dalle fiamme, con tre occhi sporgenti e la chioma riccia, danza su una tigre incinta e affamata che calpesta un cadavere; brandisce un vajra con la mano destra alzata in gesto minaccioso e un purba con la sinistra. Simboleggia l’ascesi folle, ovvero la padronanza che distrugge ogni negatività e qualsiasi follia di natura ordinaria.

## **APRILE**

---

**Sabato 22 e Domenica 23**

**ore 15.00/18.30**

**ore 9.30/13.00**

**“Iniziazione, insegnamento e pratica Ciöd”**

La pratica del Ciöd (che significa letteralmente “recidere”) è sorta con Macik Labdrön. Ciöd significa lavorare sulla propria mente al fine di recidere alla radice l’attaccamento all’io. Lo scopo del Ciöd è quello di far emergere le proprie paure ed estirparne definitivamente le radici che affondano nell’attaccamento ad un io. Poiché ogni attaccamento è collegato principalmente con il corpo fisico, il praticante, attraverso l’offerta mentale del proprio corpo, giunge a distaccarsi dall’illusione dell’io generando un’autentica compassione per tutti gli esseri, realizzando l’unione di compassione e vacuità.

**Sabato 29**

**ore 15.00/18.00**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

**“Le sei Paramita”**

Le Pāramitā sono azioni virtuose illuminate dalla conoscenza superiore (in sanscrito prajñā), che trascendono i concetti del sé e dell’altro da sé. Senza lo sviluppo di prajñā mediante lo studio e la pratica non si può parlare di pāramita, ma solo di azioni ordinarie. Il loro sviluppo accompagna il progredire del bodhisattva lungo i cinque sentieri e le dieci terre. Esse sono: la generosità trascendente, la disciplina o etica trascendente, la pazienza trascendente, l’impegno entusiastico o energia, la concentrazione o dhyāna, la conoscenza trascendente o prajñā.

## MAGGIO

---

**Sabato 6**

**Ore 15.00-18.30**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

**“Insegnamenti sulla Mahamudra”**

La Mahamudra o Grande Sigillo è la conoscenza primordiale della vacuità, nessuna pratica va oltre questa verità, la vacuità fondamentale dei fenomeni e questo insegnamento è il più elevato. I 5 Rami sono: Mahamudra bodhicitta, mahamudra del Corpo della Divinità, Mahamudra della devozione, Mahamudra dell'autentica natura della mente, Mahamudra della dedica.

**Sabato 20 e Domenica 21**

**ore 15.00/18.30**

**ore 9.30/13.00**

**“Iniziazione, insegnamento e pratica Lha Shi Dril Drub”**

Si tratta di una pratica tipica della tradizione Shanpa Kagyu. Caratterizzata dalla presenza di quattro divinità (Cenresi, Dorje Phamo, Tara, Mahakala) oltre a Vajradhara. Una pratica molto potente che, se praticata correttamente, secondo la tradizione è capace di aiutare il praticante a fare progressi molto veloci sul percorso verso l'Illuminazione.

## GIUGNO

**Venerdì 2, Sabato 3 e Domenica 4**

**(orari da definire)**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

**“Ritiro di Nyungnè” (Angrogna)**

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/Cenrezi, 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 Oddjana, 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 ed è un metodo eccellente per la purificazione del karma negativo del proprio corpo, parola e mente. Il ritiro sarà tenuto nella nostra sede di Angrognà (a meno di impedimenti tecnici).

### **Sabato 17 e Domenica 18**

**(orari da definire)**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

**“Ritiro di Shinè” (Angrognà)**

La meditazione di Scinè è una tecnica che può essere praticata da buddhisti e non ed ha come scopo quello di calmare i pensieri discorsivi e le emozioni perturbatrici, raggiungendo una condizione stabile di quiete mentale e di consapevolezza. La tecnica è da ritenersi fondamentale sia per chi comincia a meditare sia per chi è impegnato in pratiche più avanzate. Il ritiro sarà tenuto nella nostra sede di Angrognà (a meno di impedimenti tecnici).

## **LUGLIO**

### **Sabato 8 e Domenica 9**

**ore 15.00/18.30**

**ore 9.30/13**

**“Iniziazione, insegnamento e pratica Cime Pama Nyngtik”**

Tale pratica coinvolge tre divinità di lunga vita - Tara Bianca, Amitayus e la protettrice Tsugtor Namghielma (Ushnisha Vijaya) - che eliminano gli ostacoli che possono causare una morte prematura, aumentano la forza vitale e pacificano le malattie.

### **Settimana dal 22 al 30**

**“Ritiro sei yoga di Niguma: Mahamudra” (Angrognà)**

Niguma, sorella o compagna di Naropa, fu una yogini manifestazione della dakini di Saggezza Primordiale, che scelse di aiutare gli esseri nella manifestazione di un corpo femminile. In particolare trasmise i sei yoga, che fanno parte dei “cinque insegnamenti d’oro” e che sono alla base della tradizione **Shangpa Kagyu**. Ogni anno Rinpoche trasmette uno dei sei yoga e si fa un piccolo ritiro, in cui approfondire l’insegnamento e le proprie pratiche individuali.

Continuano gli appuntamenti infrasettimanali, 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.)

---

**Centro Milarepa**



Via De Maistre 43/c - 10127 Torino

Cell: 3394466313 - 3398003845

e-mail: [info@centromilarepa.net](mailto:info@centromilarepa.net)

sito: [www.centromilarepa.net](http://www.centromilarepa.net)

Facebook: Centro Buddhista Milarepa

Instagram: Centro\_Milarepa