

CENTRO MILAREPA

Ente di culto, studio e meditazione
Buddhista Vajrayana Fondato dal Venerabile
Kalu Rinpoche

Riconosciuto ai sensi dell'art. 12, comma 2,
della legge 31 dicembre 2012, n. 245,
in data 20 dicembre 2023

Associata all'Unione Buddhista Italiana
Ente religioso riconosciuto con D.P.R. 3-01-
1991



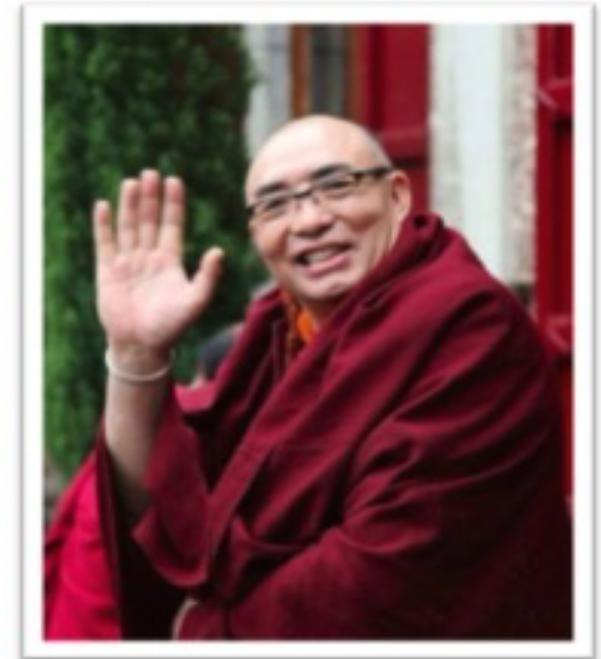
PROGRAMMA

**SETTEMBRE 2025-GENNAIO
2026**

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. Schartrul 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. SCHARTRUL RINPOCHE



Premessa

Il nostro Maestro residente, Ven. Schartrul Rinpoche, da metà Settembre si recherà in Nepal e vi rimarrà fino alla fine di Gennaio. Il motivo del suo viaggio è quello di ricevere la trasmissione del Rinchen Terdzo da Sua Eccellenza il 10° Sangye Nyenpa Rinpoche nel suo monastero, sito nei pressi di Swayambunath a Kathmandu. Lasciare i suoi discepoli italiani e stare per così tanti mesi in Nepal non è per lui una decisione agevole ma avendo ricevuto questa importantissima trasmissione due volte da grandi Maestri, quali Sua Eccellenza Penor Rinpoche e Sua Eccellenza Situ Rinpoche, questa è l'occasione per riceverla per la terza volta (come va fatto tradizionalmente da parte dei Lama e dei Rinpoche), da un Maestro, Sangye Nyempa, in cui ha molta fede. Per questo motivo potrà dare un'unica iniziazione a Settembre prima di partire.



Il programma sarà tenuto dal Ven. Khenpo Thubten, che darà due tipi di insegnamento:

- 1) Un insegnamento teorico su un testo attraverso cui possiamo comprendere meglio la visione della realtà del Buddhismo.
- 2) Insegnamenti per conoscere e/o approfondire alcune pratiche del Vajrayana (Sadane), per poterle praticare con maggiore consapevolezza, acquisendo familiarità con le visualizzazioni, le melodie, il significato ecc...

Altri incontri saranno tenuti da:

- 1) Lama Könchog Luigi, che terrà un ritiro sul Lojong della Mahamudra,

- 2) Ginetta Rossi, che darà una lezione sulla Scuola Kagyupa.
- 3) Francesco Puleo, che terrà alcuni incontri di insegnamento e pratica della meditazione di calma mentale, Scinè.

A parte il ritiro di Lama Luigi, tutti i corsi potranno essere seguiti online e si potranno richiedere le registrazioni. Tutti gli incontri online saranno trasmessi sulla piattaforma webex.

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).



SETTEMBRE

Sabato 13 e Domenica 14

Lama Schartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di
Könciok Cidü”**

Prima di partire Rinpoche darà l’iniziazione di Guru Rinpoche, che porta la benedizione del Maestro, per consolidare il legame con i suoi discepoli.

L’appellativo tibetano di Padmasambhava è Guru Rinpoche, il ‘Maestro Prezioso’. Egli incarna il principio stesso del Maestro, principio che è il cuore del Buddismo 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 Buddismo tantrico in Tibet, nel VIII sec. d.C.

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

Il Köncio Cidü, ‘l’Unione dei Tre Gioielli’ (Buddha, Dharma, Sangha), è una potente pratica di purificazione e di acquisizione della pura energia trasformatrice di Guru Rinpoche, di grande aiuto. Alla fine dell’iniziazione si farà lo Tzock per risaldare i samaya tra Maestro e discepolo e tra discepoli.

OTTOBRE

Sabato 4

Khenpo Thubten:

“Insegnamento su

**“Dharmadharmatāvibhaṅgaḥ- La
Distinzione tra i fenomeni e la loro natura
intrinseca (primo incontro)”**

La completa differenziazione tra Dharma e Dharmatā/ La completa distinzione tra i fenomeni e la loro natura intrinseca – in sanscrito: Dharmadharmatā-vibhaṅga, in tibetano: མཚན་དང་མཚན་ཉིད་རྣམ་པར་འབྲེད་པ། (Chö Dang Chönyi Nampar Chepa) è uno dei Cinque Dharma di Maitreya, il Buddha del futuro e successore di Buddha Śākyamuni, trasmessi nel IV secolo d.C. da Maitreya stesso nel regno divino di Tushita al grande monaco erudito Arya Asanga, fondatore della scuola Yogācāra. Questo testo, incluso tra i cosiddetti "Tredici grandi testi", che costituiscono il curriculum di studi nella maggior parte delle università monastiche (shedra) di tutti e quattro i principali lignaggi buddisti del Tibet, espone gli insegnamenti che hanno un significato definitivo e che rappresentano il culmine della visione del Mahayana, come insegnato nel terzo e ultimo giro della ruota del Buddhaddharma. Questo trattato ci permette di identificare esattamente quali siano le apparenze convenzionali o “la realtà convenzionale” - i fenomeni che comprendono la nostra esistenza ordinaria non illuminata – e quale sia la loro natura intrinseca, o dharmatā, ovvero la “realtà ultima”.

Poiché questi insegnamenti espongono il punto di vista della Scuola Shentong Madhyamaka sono anche considerati come fondamenti di Mahamudra. Khenpo Thupten ci guiderà nello studio di questo

testo antico, con l’ausilio del commentario di Ju Mipham Rinpoche, un grande maestro Nyingma del secolo scorso.

Si potranno seguire tutti o solo alcuni incontri (sarà possibile richiedere le registrazioni degli incontri che non si riuscirà a seguire in tempo reale in presenza o online).

Domenica 12

Khenpo Thubten:

“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.

Sabato 25

Francesco Puleo:

“Meditazione di calma mentale, Scinè”

Francesco Puleo pratica il Buddismo dal 1995, è discepolo del Ven. Lama Ciang Ciub e del Ven. Schartrul Rinpoche. Da trent’anni, oltre a seguire i loro insegnamenti, si è dedicato al servizio loro e del centro Milarepa, di cui è Presidente.

La meditazione di Scinè è una tecnica che può essere praticata da buddisti 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. Francesco Puleo insegnerà nei vari incontri diversi tipi di supporto per fare questa pratica, secondo la trasmissione del grande Maestro Vilamamitra. Questo primo insegnamento sarà dedicato alla meditazione sul respiro, supporto molto indicato per chiunque (buddhista o no) voglia praticare per avere un beneficio mentale e fisico.

NOVEMBRE

Sabato 8

Francesco Puleo:

“Meditazione di calma mentale, Scinè”

In questo secondo incontro si praticherà Scinè con due supporti di Dharma o sacri. Le tre sillabe OM-AH-HUNG e la visualizzazione del Buddha. In questo caso, oltre ai benefici soliti, si potrà ricevere la benedizione che questi supporti hanno per chiarificare e calmare ancora di più le nostre menti e liberarle dalle emozioni disturbanti.

Domenica 16

Khenpo Thubten:

“Pratica di Sangye Menla”

La pratica di Sangye Menla, il Buddha della Medicina, ha il potere di alleviare la sofferenza purificando le nostre emozioni conflittuali, causa principale delle diverse malattie fisiche e psichiche.

Sabato 29

Khenpo Thubten:

**“Insegnamento su
"Dharmadharmaṭāvibhaṅgaḥ- La**

**Distinzione tra i fenomeni e la loro natura
intrinseca (secondo incontro)”**

DICEMBRE

Da Sabato 6 a Lunedì 8

Lama Könchog Luigi:

“Ritiro di Mahamudra-Lojong”

Lama Könchog Luigi è un lama europeo, fondatore, direttore e guida spirituale residente del centro buddhista Karma Tegsum Ciò Ling di Brescia. Nel 1986, in Germania, ha iniziato un ritiro tradizionale di tre anni e tre mesi sotto la guida diretta del suo Maestro principale, Lama Gendün Rinpoche. Lama Luigi ha completato il secondo ritiro tradizionale di tre anni a Le Bost, in Francia, dove all'epoca risiedeva Gendün Rinpoche. Oggi è attivo come lama laico europeo, soprattutto in Italia, dove insegna, tiene corsi di meditazione e conferenze pubbliche in diversi centri buddhisti, scuole e università.

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-Jong” può condurre alla completa illuminazione. In questo ritiro Lama Luigi ci guiderà in modo intensivo nella pratica dell'allenamento della mente che ci conduce al nostro autentico stato primordiale (Mahamudra). Il ritiro si terrà nella sede di Angrona in Località Martel 288. Prenotazione obbligatoria entro il 15 novembre (il ritiro si effettuerà solo se si

raggiungerà un numero minimo di partecipanti).
Per info su costi scrivere a
info@centromilarepa.net

Sabato 13

Khenpo Thubten:

“Insegnamento su

**"Dharmadharmaṭāvibhaṅgaḥ- La
Distinzione tra i fenomeni e la loro natura
intrinseca (terzo incontro)”**

Sabato 27

Ginetta Rossi:

“Insegnamento sulla Scuola Kagyupa”

Ginetta Rossi è una praticante e discepola di Lama Ciang Ciub, nonché interprete e traduttrice dal tibetano, in particolare per il Centro Milarepa da una quarantina di anni. Grazie a lei, in tutti questi anni, si sono potuti tradurre moltissimi insegnamenti e moltissime pratiche.

Ginetta Rossi esporrà la storia, la struttura ed i lineamenti dottrinali della scuola di cui fa parte il nostro centro, la Scuola Kagyupa.

GENNAIO

Sabato 10

Khenpo Thubten:

“Insegnamento su

**"Dharmadharmaṭāvibhaṅgaḥ- La
Distinzione tra i fenomeni e la loro natura
intrinseca (quarto incontro) ”**

Domenica 18

Khenpo Thubten:

“Pratica di chiamare il Lama da lontano”

Questa è una pratica che serve a consolidare la connessione con il nostro Guru, sia che sia lontano, sia che sia già deceduto.

Sabato 31

Francesco Puleo:

“Meditazione di calma mentale, Scinè degli elementi”

In questo terzo incontro si praticherà Scinè degli elementi (terra, fuoco, acqua, aria). Questo tipo di supporto, che prevede la visualizzazione di forme geometriche e colorate che si connettono agli elementi primari, ha un beneficio non solo mentale ma anche fisico ed energetico, influenzando positivamente su tutto l'organismo.

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>

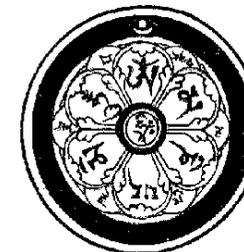
Per versamenti:

**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.

Un altro prezioso aiuto per le nostre attività è devolvere il vostro 8 per Mille all'Unione Buddhista Italiana (UBI).

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