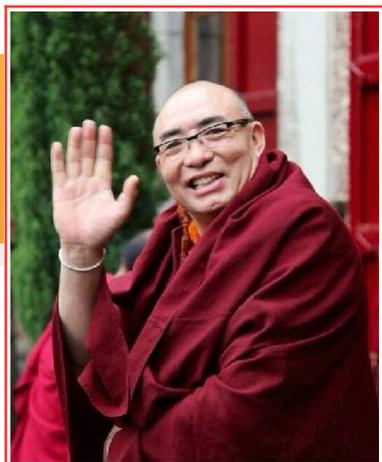


CENTRO MILAREPA

Associazione di culto, studio e meditazione Buddhista Vajrayana fondata dal
Ven. Kalu Rinpoche



PROGRAMMA FEBBRAIO/LUGLIO 2019

Tenuto Dal Ven. SHARTRUL RINPOCHE

FEBBRAIO

Sabato 9 e Domenica 10
ore 15.00/22.00
ore 9.30/13

**“Festa del Losar (capodanno tibetano) e insegnamento
e pratica di Tara Verde”**

Sabato 9 febbraio corrisponde al 5° giorno del primo mese tibetano, alle ore 15 **iniziazione di Tara verde** e poi alla sera alle ore 20 **rinfresco tibetano** offerto da Rinpoche con momo, dolci e giochi per festeggiare il capodanno tibetano. La mattina di domenica insegnamenti e pratica di Tara.

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 23
ore 15.30/18.30

“Pratiche preliminari e il Rifugio”

1° preliminare speciale del Vajrayana. Prendere Rifugio è l'atto con cui si imbecca la via. L'oggetto di Rifugio sono i tre Gioielli: **Buddha, Dharma e Sangha**. Nel sentiero Vajrayana si prende rifugio non solo nei tre Gioielli, ma anche nelle tre Radici: il Lama, radice dell'energia trasformatrice, gli Yidam, radice delle realizzazioni, i Protettori e le Dakini, radice dell'attività che elimina gli ostacoli della Via. Il praticante pronuncia la formula del Rifugio, davanti ad una particolare visualizzazione e offre delle prosternazioni.



MARZO

Sabato 9
ore 15.30/18.30

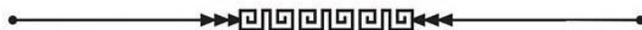
“Mahakala Bianco - pratica”

Mahakala Bianco, emanazione della compassione di Cenresi, è un protettore del Dharma. La sua pratica favorisce l'accumulazione di positività e aiuta a eliminare specialmente gli ostacoli materiali che possono rendere difficile il percorso del sentiero spirituale. Nel nostro mondo, in particolare in questo momento, c'è tanta sofferenza dovuta alla povertà, tale pratica ha anche come fine quello di aumentare la prosperità generale. Pratica della tradizione **Shampa Kagyu**

Domenica 31
ore 9.30/13.00

“Iniziazione di tre divinità irate riunite”

Le tre divinità irate riunite rappresentano la triade delle qualità illuminate: illimitata compassione (**Hayagriva**), illimitata saggezza (**Garuda**), illimitato potere (**Vajrapani**). Invocare la loro benedizione ci libera dai tre veleni mentali, purificando il corpo, parola e mente nostri e di tutti gli esseri. In questa epoca degenerata, questa iniziazione aiuta a rimuovere le malattie, i disturbi emozionali, gli spiriti malefici e ci aiuta a liberare la nostra mente dall'ignoranza, odio e attaccamento, sviluppando la compassione unita alla vacuità per aiutare tutti gli esseri.



APRILE

Sabato 13 e Domenica 14
ore 15.30/18.30
ore 9.30/13.00

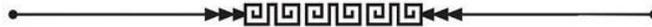
“Iniziazione, insegnamento e pratica di Dorge Phamo”

Dorge Phamo o **Dorge Nelgiorma (Vajravarahi o Vajrayogini)** è l'Yidam principale della tradizione **Kagyupa**. È una divinità femminile estremamente dinamica e ricca di energia, perfetta espressione della forza che, sorgendo dal profondo del nostro essere, ci spinge a prendere il controllo della folla delle emozioni conflittuali per trasformarle in altrettanti veicoli verso il risveglio. **Vajrayogini** è in essenza la Saggezza dell'inseparabilità di grande beatitudine e vacuità: la funzione di questa saggezza, indicata dal nome **Dorge Phamo**, è la distruzione dell'ignoranza.

Sabato 27
ore 15.30/18.30

“Pratica delle prosternazioni”

Dopo aver ricevuto gli insegnamenti il 23 Febbraio, potremo dedicarci a fare la pratica delle prosternazioni guidati da **Rinpoche**.



MAGGIO

Sabato 4
ore 15.30/18.30

“Dewachen Monlam”

Dewachen Monlam è una delle più popolari preghiere d'aspirazione. Composta da **Karma Chagme** nel Tibet orientale nel XVII secolo, questa preghiera riguarda la rinascita nel regno puro di **Sukhāvātī**, dove si ritiene che il Buddha **Amitabha** risieda.

La preghiera è divisa in tre parti principali. La prima parte tratta del culto di Buddha Amitabha. Ci sono versetti che descrivono la posizione del regno di Sukhāvātī ad ovest del nostro mondo e la configurazione del Buddha Amitabha e del suo seguito e discepoli. Questo è seguito dai versi sull'adorazione in sette parti del **Buddha Amitabha** inclusa la prostrazione, l'offerta, la confessione, la gioia, la richiesta di vivere a lungo e insegnare il dharma e la dedizione dei meriti. Si dice che anche coloro che ascoltino semplicemente il nome di Buddha Amitabha rinascano alla presenza di Amitabha attraverso il potere delle preghiere di Amitabha per gli esseri senzienti.

La seconda parte descrive il processo di nascita in Sukhāvātī da un fiore di loto e la meravigliosa felicità e beatitudine che riempiono il **regno puro**. Questa parte contiene versetti che descrivono la fantastica opportunità spirituale per l'illuminazione. Descrive come si avrebbe il tempo di ricevere insegnamenti da Amitabha e dal suo seguito, dai Buddha che visitano Sukhāvātī e anche come si viaggerebbe miracolosamente in altri regni puri per vedere altri Buddha e ricevere i loro insegnamenti. Karma Chagme presenta un'immagine molto vivida delle nascite del loto e dei viaggi astralichesonosonoassociatiatale pratica.

La terza parte tratta dei sublimi lussi di Sukhāvātī e del futuro della vita in Sukhāvātī in termini di eoni cosmici. Parla di Amitabha che passa in **Mahāparinirvāṇa**, proprio come ha fatto il Buddha storico **Śākyamuni**, e di come **Avalokiteśvara** diventerà pienamente illuminato e assumerà il comando in Sukhāvātī. Avalokiteśvara passerà anche dopo innumerevoli eoni e si dice che Vajrapani diventi il prossimo reggente. Amitabha, Avalokiteśvara e Vajrapani formano il trio divino del regno di Sukhāvātī, sebbene ci siano molte altre divinità e Bodhisattva nel regno, compreso Guru Rinpoche.

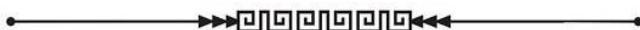
Dewachen Monlam viene cantato principalmente durante la pratica della terra pura per ottenere la rinascita in Sukhāvātī. Si basa sugli insegnamenti della rinascita in terre pure trovati in alcuni sutra Mahāyāna. Quindi, è una pratica comune nel buddhismo himalayano e anche nel buddhismo cinese, giapponese e coreano. È anche la preghiera più comune recitata durante le preghiere funebri per i defunti in Bhutan. È cantato in melodie melodiche e spesso accompagnato dall'offerta di lampade al burro e incenso.

Durante la recitazione del Dewachen Monlam, è importante visualizzare Buddha Amitabha e il suo seguito e svolgere mentalmente l'adorazione con una forte fede senza alcun dubbio su Amitabha o sulla rinascita in Sukhāvātī. È anche importante riflettere sulle parole della preghiera e vivere secondo gli ideali che Buddha Amitabha e la preghiera presentano. Una breve preghiera per la rinascita in Sukhāvātī, attribuita a **Nagarjuna**, è anche cantata dopo il lungo Dewachen Monlam.

Sabato 18 e Domenica 19
ore 15.30/18.30
ore 9.30/13

“Iniziazione, insegnamento e pratica del 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**.



GIUGNO

Domenica 9
ore 9.30/13.00

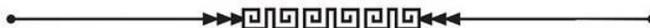
“Iniziazione, Insegnamento e Pratica di Cakrasamvara”

Tra le principali deità dell’**Anuttarayogatantra Cakrasamvara** è l’**Ydam** fondamentale dei tantra-madri. Molte pratiche della scuola Kagyupa sono associate a questa fondamentale divinità che è uno degli Ydam principali i cui insegnamenti sono stati trasmessi dai Maestri Kagyu.

Sabato 29
ore 15.30/18.30

“Insegnamento di Lama Je Tsongkhapa: Lam Tso Nam Sum (I tre aspetti principali del sentiero)”

“**I tre aspetti principali del sentiero**” è il titolo di un breve testo in quattordici versi, composto dal grande Lama **Je Tsongkhapa Lobzang Drakpa**, in cui sono delineati i tre stadi graduali del sentiero che conduce al Risveglio: **rinuncia, bodhicitta e saggezza**. Questo celebre testo, che racchiude l'essenza di tutti gli insegnamenti del Buddha, fornisce uno schema dei punti cruciali del sentiero spirituale, facile da memorizzare sia per i principianti, che per i praticanti più esperti.



LUGLIO

Domenica 7
Ore 9.30/13.00 – 15.30/18.30

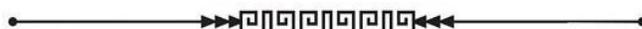
“Iniziazione, insegnamento e pratica di Kurukulla”

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**.

Settimana dal 20 al 28

“Ritiro sei yoga di Niguma: Il Bardo”

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. Quest’anno l’insegnamento verterà sullo Yoga del Bardo, ultimo dei sei, che prepara il praticante ad affrontare il momento della morte.



Centro Milarepa

Via De Maistre 43/c - 10127 Torino

Cell: 3394466313 – 3398003845

e-mail: info@centromilarepa.net

sito: www.centromilarepa.net

facebook: Centro Milarepa

Si ricorda che per accedere agli insegnamenti è necessario essere in regola con il tesseramento per il 2019.

