

## ***Programma Centro Milarepa – Torino – Marzo/Luglio 2018***

***Marzo 10 - sabato***

***Ore 15.30-18.30***

***Ven. Shartrul Rinpoche***

***“I Quattro Dharma di Gampopa”***

Gampopa (1079-1153) riuscì a sintetizzare gli insegnamenti della corrente Kadampa con le istruzioni di Mahamudra ricevute da Milarepa, di cui fu il principale discepolo. I Quattro Dharma sono una formula che descrive la via completa per l'Illuminazione, in quattro tappe fondamentali:

Volgere la mente verso il Dharma ~ Il Dharma come percorso ~ Superare l'ignoranza ~

Riconoscere la saggezza. Nella pratica di Milarepa sono una profonda poesia spirituale che si ripete con fervore: Accordate la vostra benedizione affinché la mente si volga verso il Dharma ~ affinché il Dharma diventi la Via ~ affinché la Via dissipi la confusione ~ affinché la confusione sorga come consapevolezza primordiale.

***Marzo 17 - sabato***

***Ore 15.30-18.30***

***Ven. Shartrul Rinpoche***

***“Sciné, meditazione di calma mentale”***

La meditazione di Sciné 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.

***Aprile 8 - domenica***

***Ore 9.30-12.30 Iniziazione***

***Ore 15.00-18.30 Insegnamento e pratica***

***Ven. Shartrul Rinpoche***

***“Iniziazione, Insegnamento, Pratica del Ciöd”***

La pratica del Ciöd (che significa letteralmente “recidere”) è sorta con Macik Labdrön in Tibet. L'essenza di questa pratica è strettamente correlata ai profondi insegnamenti della Prajñāparamita, il secondo ciclo di Insegnamenti del Buddha. Il fine di tale pratica è lavorare sulla propria mente al fine di recidere alla radice l'attaccamento all'io. Grazie alla pratica del Ciöd si possono 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 e realizzando l'unione di Compassione e Vacuità. Verranno impartiti gli insegnamenti contenuti nella pratica del Ciöd sulla Prajñāparamita, sull'amore e compassione, sullo scambio di sé con gli altri, sull'offerta del proprio corpo ai Tre Gioielli e come dono di grande compassione verso gli esseri aventi forma e no.

***Aprile 21 - sabato***

***Ore 15.30-18.30***

***Ven. Shartrul Rinpoche***

***“Iniziazione del Dharmakaya Vajradhara”***

Vajradhara (detentore del Vajra) è il Buddha Primordiale, personificazione del corpo assoluto di tutti i Buddha, chiamato così nei tantra nuovi, è all'origine di tutti i lignaggi della Mahamudra. Di colore blu scuro, è dotato degli ornamenti del Sambhogakaya, a simboleggiare le qualità che sorgono dal Dharmakaya.

***Maggio 5 - sabato***

***Ore 15.30-18.30***

***Lama Thupten Jimpa***

***“I 12 fattori del sorgere dipendente”***

Quello dei 12 fattori interdipendenti è un modello fondamentale nel corpus della dottrina buddhista, che presenta e descrive la catena causale da cui si produce l'esperienza dell'esistenza in termini di "io e altro" e che insegna come, spezzando la catena di questi fattori causali, attraverso la consapevolezza, si realizza la liberazione.

I dodici fattori del sorgere dipendente sono le fasi che gli esseri senzienti attraversano continuamente, vita dopo vita. Comprendere e familiarizzarsi con essi distrugge l'oscurità data dalla confusione (la radice di tutti i problemi) e sradica tutte le visioni errate. Una tale comprensione fornisce la motivazione verso il sentiero della liberazione (Nirvana), attraverso l'esatta conoscenza delle caratteristiche dell'esistenza ciclica (Samsara), e una forte disillusione nei confronti di quest'ultima. È inoltre il migliore mezzo per attivare le latenti propensioni grazie alle quali si ottiene lo stato sublime degli esseri nobili (Arya).

Il Buddha ha detto che se si capiscono questi dodici anelli si comprende la vacuità (Shunyata), che è la natura interdipendente della realtà, e che questa comprensione conduce alla buddhità.

***Maggio 19 - sabato***

***Ore 15.30-18.30***

***Ginetta Rossi***

***“Introduzione e diffusione del Buddhismo in Tibet”***

Ginetta Rossi darà istruzioni volte ad inquadrare e comprendere meglio la storia del Buddhismo tibetano e in particolare quello della scuola Kagyu, dando una cornice storica e dottrinale del corpus di insegnamenti e delle loro finalità.

**Maggio 27 - domenica**  
*Ore 9.30-12.30 Iniziazione*  
*Ore 15.00-18.30 Insegnamento e pratica*

**Ven. Shartrul Rinpoche**  
***“Iniziazione, insegnamenti e pratica di Mahakala Bernachen e Palden Lhamo”***

Mahakala Bernachen– termine che significa il grande protettore dal mantello nero – è il principale protettore della Scuola Karma Kagyu e in particolare dei Karmapa. Palden Lhamo è la consorte mistica di Mahakala, simbolo dell'energia di compassione irata femminile. Questa iniziazione viene conferita per la prima volta al Centro Milarepa..

**Giugno 9-10 sabato e domenica**  
*Sab Ore 15.30-18.30*  
*Dom Ore 9.30-12.30*

**Ven. Shartrul Rinpoche**  
***“Iniziazione e Insegnamento di Cenresi a 1000 Braccia”***

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/Cenresi, 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 Cenresi 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 Oddiyana (l'attuale Afghanistan), 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 Cenresi, 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.

**Giugno 23 - sabato**  
**Ore 15.30-18.30**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

***“Pratica speciale per purificare tutti gli errori e trasgressioni e ristabilire i voti per chi pratica il Vajrayana”***

La purificazione è uno delle pratiche essenziali del buddhismo. In particolare, entrando nel profondo veicolo del Vajrayana, assumiamo dei voti e degli impegni, che qualora non vengano rispettati portano ostacoli e difficoltà. Vi sono parecchie pratiche utili per ristabilire i nostri voti o samaya. In questo caso si utilizzerà un nuovo testo e una breve pratica che non si è mai fatta presso il nostro centro.

**Luglio 8 - domenica**

**Ore 9.30-12.30 Iniziazione**  
**Ore 15.00-18.30 Insegnamento e pratica**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

***“Iniziazione, Insegnamenti e pratica di Amitabha”***

Amitabha, il Buddha della luce infinita, incarna la saggezza del discernimento che trascende il desiderio-attaccamento e impersona la compassione di tutti i Buddha.

Questa iniziazione ha una particolare connessione con gli insegnamenti relativi al bardo della morte e alla pratica del Powa. Il Buddha Amitabha, 'Luce Infinita', rappresenta il Dharmakaya, la dimensione ultima nella sua infinita luminosità.

Questi insegnamenti e pratiche permettono al praticante di liberarsi dall'esistenza condizionata nel momento stesso della morte trasferendo il proprio principio cosciente in Dewacen, la Terra Pura di Amitabha. Implicano una connessione con il Buddha Amitabha basata sulla fiducia, la devozione e l'allenamento.

**Luglio 21-29**

**Ven. Shartrul Rinpoche**

***“Ritiro su Yoga di Niguma”***

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 Sciampa 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 Powa. Il Powa è una tecnica che permette al praticante di sfuggire al samsara nel momento stesso della morte, trasferendo il proprio principio cosciente nella Terra Pura di Dewacen.