

# 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**  
**MARZO 2022**  
**LUGLIO 2022**  
**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.

## **PROGRAMMA TENUTO DAL 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, in modalità essenzialmente online.

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).

## MARZO

**Sabato 5 Marzo**

**ore 9.00**

*Lama Sciartrul Rinpoche:*

**“Iniziazione e pratica di Chimé Pakmé Nyingtik (Tara Bianca) con festeggiamento del Losar ”**

Si tratta della trasmissione della pratica quotidiana di Tara Bianca del ciclo ‘Chimé Pakmé Nyingtik’. 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. Ricevere questa iniziazione e fare la pratica in concomitanza con il nuovo anno tibetano è di buon auspicio, per eliminare gli ostacoli di salute e lunga vita per l’anno a venire.

Inoltre si festeggerà il Losar, capodanno tibetano, con i rituali, i cibi tradizionali e passando un buon momento di festa insieme.

**Sabato 19 Marzo**

*Lama Sciartrul Rinpoche:*

**“Preliminari speciali alla Mahamudra: Guru Yoga/seconda parte”**

Il quarto ‘preliminare straordinario’, con cui il meditante unisce la propria mente con quella del Maestro, ricevendo le benedizioni che fanno progredire sul percorso spirituale ed è la pratica centrale e fondamentale negli insegnamenti Vajrayana.

## APRILE

**Sabato 2 e Domenica 3 Aprile**

*Lama Sciartrul Rinpoche:*

**“Iniziazione e pratica di Guru Drago”**

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 nel Buddismo 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.

Il Kōncio 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 per dissipare gli ostacoli, sia interni che esterni, e per pacificare i conflitti. Questa pratica coinvolge le Tre Radici, il Lama, la radice (o fonte) dell’energia trasformatrice, è Guru Rinpoche; lo Yidam, la radice dell’ottenimento, è Guru Drakpo; la Dakini, la radice dell’attività, è Senghe Dongpacen (Seghe Dongma / Simhamukha). Il Ven. Shatrul Rinpoche trasmetterà l’iniziazione dei tre aspetti durante l’anno.

La seconda iniziazione legata alla pratica del Kōncio Cidü, è quella legata all’Yidam, la radice dell’ottenimento. Guru Drago è il Guru Feroce, la raffigurazione in forma irata di Guru Rinpoche. Questa pratica è particolarmente utile per trasformare condizioni negative in saggezza di luce.

**Sabato 16 Aprile**

**Lama Sciartrul 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.

**Sabato 30 Aprile**

**Lama Sciartrul Rinpoche:**

**“Lhagtong: meditazione della visione profonda”**

La realizzazione della calma mentale permette Lhagtong, 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.

## MAGGIO

**Sabato 7 e Domenica 8 Maggio**



## PROGRAMMA VISITA DI DOLPO TULKU RINPOCHE

*Chiamato anche Tulku Sherab Zangpo, è nato in una famiglia di lama a Dho Tarap, Dolpo, nel 1982. È diventato monaco nel monastero di Kanying Shedrub Ling, in Nepal, all'età di 9 anni nel 1991 ed è stato riconosciuto da Dilgo Khyentse Rinpoche come la reincarnazione del terzo Dolpo Nyingchung Drubthob. Nel 1997, quando aveva solo 15 anni, è entrato nel Nyingma Ngagyur Institute, il prestigioso collegio monastico del monastero di Namdroling, dove ha studiato tutti gli insegnamenti sutra e tantra per dieci anni sotto la guida di studiosi e maestri, compreso Sua Santità Penor Rinpoche, che lo istruì nelle pratiche del Ciclo Namchö, che combina le pratiche di Mahamudra e Dzogchen. Ha studiato letteratura tibetana, poesia, storia tibetana e storia religiosa tibetana. Ha terminato i suoi studi buddhisti avanzati nell'anno 2007 dopo di che è stato nominato insegnante a tutti gli effetti presso l'Istituto Ngagyur Nyingma. Viaggia in tutto il mondo per tenere discorsi pubblici e conferenze, insegnando alle persone tecniche per mantenere la mente pacifica.*

Nam Chö Tsa Lung Yoga:

Sua Eminenza insegnerà un ciclo di esercizi yoga che possono praticare tutti, anche i bambini e che coinvolgono corpo, parola e mente, concentrandosi sulla respirazione e sulle energie sottili e che sono molto utili per mantenere e ristabilire la salute fisica e mentale.

**Sabato 14 e Domenica 15 Maggio**

**Lama Sciartrul Rinpoche:**

**“Iniziazione e pratica Zambala”**

L'associazione di Zambala con la ricchezza è un mezzo per portare alla liberazione, fornendo prosperità in modo da consentire di concentrarsi sul cammino della spiritualità invece che sulle problematiche materiali. Come per tutte le pratiche la base deve essere la Bodhicitta, la mente altruistica. Zambala è praticato per rimuovere tutti gli stati di povertà a beneficio degli esseri (compreso se stessi) e del proprio sviluppo spirituale.

**Sabato 28 Maggio**

**Lama Sciartrul Rinpoche:**

**“Insegnamenti sul Bardo della morte”**

Gli insegnamenti sulla morte, su cosa accade nel periodo che intercorre tra la fine di questa vita e il dopo, sono uno dei più grandi tesori sapienziali che il buddhismo tibetano ha conservato e tramandato. Conoscere questi insegnamenti è stato ed è tuttora elemento di grande interesse sia per i buddhisti che per i non buddhisti. In questa occasione verrà presentato e descritto il punto di vista dell'insegnamento del buddhismo tibetano nei confronti del momento più misterioso e delicato che ci coinvolge tutti, in maniera indiretta e diretta.

## GIUGNO

**Sabato 11, Domenica 12 e Lunedì 13**

**Giugno**

**Lama Sciartrul Rinpoche:**



## **“Iniziazione Cenresi a 1000 braccia e pratica digiuno”**

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 Oddiyana, 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.

## **Sabato 25 e Domenica 26 Giugno**

***Lama Sciartrul Rinpoche:***

### **“Iniziazione e pratica di Dorje Phamo”**

Dorje Phamo è la dakini di saggezza, madre di tutti i Buddha; nella tradizione Kagyupa è una delle divinità yidam più importanti che, grazie alla sua pratica, permette di ricevere tutte le benedizioni del Maestro del Lignaggio e giungere alla realizzazione della Mahamudra.

Questa iniziazione appartiene alla classe superiore dei Tantra-femminili dell’Anuttara yoga (Tantra dell’unione insuperabile).

## **LUGLIO**

### ***Sabato 9 Luglio***

***Lama Sciartrul Rinpoche:***

### **“La Mahamudra del Gange – Le istruzioni orali di Tilopa a Naropa”**

**"Canto di Mahamudra" che Tilopa trasmise al suo discepolo Naropa è l'essenza della realizzazione. Il Mahamudra è l'insegnamento spirituale e il percorso realizzativo della scuola buddhista-tibetana Kagyu, iniziata proprio da Tilopa, nella quale rientrano il suo allievo Naropa, Marpa il Traduttore e il suo celeberrimo allievo Milarepa.**

## **Sabato 23/ Domenica 31 Luglio**

***Lama Sciartrul Rinpoche:***

### **“Ritiro dei Cinque Dharma d’Oro: La pratica delle Dakini Bianca e Rossa”**

Il quarto Dharma d’Oro di Niguma è rappresentato dai fiori: le due Khecari, bianca e rossa, che sono aspetti di Vajrayogini. Tramite suppliche vajra e tecniche meditative si evoca il flusso della compassione della Vittoriosa e Trascendente Regina Vajra, che fa divampare il calore interiore dell’unione di beatitudine e vacuità.

## **PROGRAMMA TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN**



Continuano gli insegnamenti tratti dal famoso trattato dell’onnisciente Longchen Rabjam, chiamato “Il prezioso tesoro dei sistemi filosofici, che chiarisce il significato di tutti i vari approcci spirituali. Khenpo Thupten Jampal ci introdurrà allo studio di uno dei Sette trattati o Tesori (mdzod bdun) del grande

maestro tibetano filosofo e grande realizzatore della scuola Nyingma e della tradizione Dzogchen, LongchenRabjam Drime Ozer, vissuto nel XIV secolo.

**Gli insegnamenti saranno sviluppati in dodici incontri serali online, dalle ore 20.30 alle ore 21.30, tre martedì di ogni mese.**

**Calendario online:**

**MARZO**

**8 – 15 – 22**

**APRILE**

**5 – 12 - 19**

**MAGGIO**

**3 – 10 – 17**

**GIUGNO**

**7 – 14 – 21**

***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:

socio ordinario	Euro 40
socio benemerito	Euro 70

### **Per versamenti:**

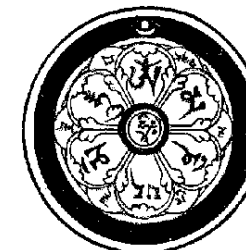
**attraverso bonifico bancario:**

**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 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***