

OTTOBRE

Sabato 6

Ore 15.30-18.30

Ven. Shartrul Rinpoche

“Scinè, meditazione di calma mentale”

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.

Sabato 20 e Domenica 21

Ore 15.30-18.30\Ore 9.30-12.30

Ven. Shartrul Rinpoche

“Iniziazione e Insegnamento e pratica dei preliminari di Dorje Sempa”

La pratica di Dorje Sempa che costituisce la seconda fase dei quattro preliminari speciali Ngöndro, (dopo la Presa di Rifugio, prima dell’Offerta del Mandala e del Guru Yoga). In tale pratica si unisce il riconoscimento dei propri errori e negatività alla ferma decisione di liberarsene. La meditazione di Dorje Sempa e la recitazione del mantra delle Cento Sillabe sono il mezzo che per eccellenza purifica gli atti negativi, la rottura degli impegni e i veli che oscurano la mente, nonché la causa stessa dell’agire negativo.

NOVEMBRE

Sabato 3

Ore 15.30-18.30

Ven. Shartrul Rinpoche

“Meditazione di Lhaktong sulla base del non io”

La realizzazione di Scinè permette Lhaktong, la visione penetrante, che ha per oggetto la natura della mente percepita e riconosciuta attraverso l’esperienza diretta. In questo caso la meditazione di Lhaktong si baserà sulla riflessione e meditazione di come la mente si afferra erroneamente ad un Io permanente e di quale invece è la sua reale natura.

Sabato 17 e Domenica 18

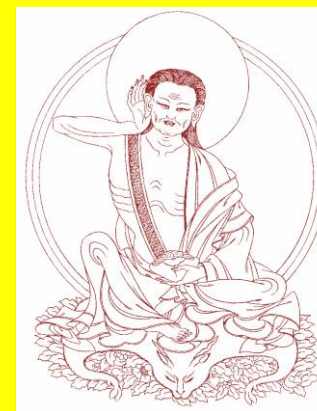
Ore 15.30-18.30\Ore 9.30-12.30

Ven. Shartrul Rinpoche

“Iniziazione e Insegnamento e pratica di Dorje Drolö”

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’asceti folle, ovvero la padronanza che distrugge ogni negatività e qualsiasi follia di natura ordinaria. La pratica non è mai stata fatta al centro Milarepa e sarà tradotta per la prima volta.

**PROGRAMMA
CENTRO MILAREPA
OTTOBRE 2018
GENNAIO 2019**



VEN. SHARTRUL RINPOCHE

DICEMBRE

Sabato 1

Ore 15.30-18.30

Ven. Shartrul Rinpoche
“Meditazione di Tonglen”

Quella del “Mandare e Prendere” è una delle pratiche meditative essenziali dell’addestramento della mente alla compassione. Dopo aver generato lo Spirito dell’Illuminazione e un forte sentimento di compassione per tutti gli esseri, ispirando s’immagina di accogliere in sé tutta la sofferenza degli esseri, dissolvendola nel cuore, poi, espirando s’immagina di distribuire la propria felicità e il proprio benessere. Questa è una delle pratiche fondamentali per sviluppare la compassione.

Sabato 15 e Domenica 16

Ore 15.30-18.30\Ore 9.30-12.30

Ven. Shartrul Rinpoche
“Iniziazione, Insegnamento e pratica di Karma Pakshi”

Karma Pakshi è il secondo Karmapa. Fu riconosciuto da Pomdraka, l’abate di Tsurpu, come la reincarnazione del proprio Maestro e primo Karmapa, Dusum Kyenpa. Si tratta, quindi, del primo Tulku riconosciuto in Tibet. Karma Pakshi fu un Mahasidda di grande realizzazione dai poteri miracolosi. La pratica che verrà trasmessa non è mai stata fatta al centro Milarepa ed è stata tradotta per la prima volta in italiano per questa occasione.

GENNAIO

Venerdì 4, Sabato 5 e Domenica 6

Ore 9.30-12.30\ Ore 15.30-18.30

Ven. Shartrul Rinpoche
“Grande iniziazione delle 100 divinità (Sci Trö) e Puja per i morti”

La pratica correlata a questa iniziazione è “La liberazione spontanea dalle impronte karmiche” (Baciak Rangdröl), la cui funzione è il riconoscimento, dopo la morte, della propria reale natura attraverso la meditazione sulle divinità pacifiche ed irate, che rappresentano gli elementi essenziali della natura di Buddha in noi. Nella Puja dei morti, aperta a tutti, attraverso il nome si crea una connessione positiva che aiuterà il defunto, se già rinato, a uscire da una condizione sfavorevole, o se invece si trova ancora tra la morte e una successiva rinascita a trovare una rinascita favorevole. Chiunque potrà portare una lista di nomi di defunti, anche morti da molto tempo.

Domenica 20

Ore 9.30-12.30\ Ore 15.30-18.30

Ven. Shartrul Rinpoche
“Iniziazione, Insegnamento e pratica di Dukkar (Sitapatra in sanscrito)”

Sitapatra (Ombrello Bianco) è un protettore emanato da Gautama Buddha stesso, dal suo “Usnisha”. Chiunque pratici il suo mantra rinascerà nella terra pura di Amitabha, oltre a ottenere protezione dai pericoli soprannaturali e dalla stregoneria.

Via De Maistre 43\c
10127 TORINO

e-mail:
info@centromilarepa.net

sito:
www.centromilarepa.net

facebook:
centro milarepa

tel.
Francesco 339-8003845
Michela 327-3280551

Associata all’Unione Buddhista Italiana
Ente religioso riconosciuto con Legge 31
dicembre 2012 ,n. 245

