

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
SETTEMBRE 2021
FEBBRAIO 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.

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 in partirà insegnamenti di natura teorica, in modalità essenzialmente online.

Continuano gli appuntamenti infrasettimanali e mensili, occasione preziosa per meditare insieme. In particolare il mercoledì e il venerdì sono due giorni aperti 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. 10.00 / 12.30.

(Eventuali variazioni di orario potranno dipendere da esigenze contingenti).

PROGRAMMA TENUTO DAL VEN. SHARTRUL RINPOCHE



SETTEMBRE

Sabato 18 e Domenica 19 Settembre

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, insegnamenti e pratica di
Milarepa”**

Milarepa (1040-1123) è uno dei maestri più importanti del Buddhismo tibetano e si inserisce in quello che viene definito il "Lignaggio della tradizione orale" (la scuola Kagyupa). Egli è famoso, in particolare, per la sua vita e la grande determinazione con cui riuscì a realizzare l'Illuminazione in una sola vita. La pratica del guru yoga di Milarepa, unione con la mente risvegliata

del maestro, ispira particolare fervore e devozione in chi la pratica.

OTTOBRE

Sabato 2 e Domenica 3 Ottobre

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“ Iniziazione, insegnamento e pratica del
Köncio Cidü ”**

L'appellativo tibetano di Padmasambhava è Guru Rinpoce, il 'Maestro Prezioso': Egli incarna il principio stesso del Maestro, principio che è il cuore del Buddhismo 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 Buddhismo tantrico in Tibet, nel VIII sec. d.C.. Nel Buddhismo 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 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 Rinpoce, 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) della energia trasformatrice, è Guru Rinpoce; lo Yidam, la radice dell'ottenimento, è Guru Drakpo; la Dakini, la radice dell'attività, è Seghe Dongpacen (Seghe Dongma / Simhamukha).

Sabato 16 Ottobre

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Preliminari speciali alla Mahamudra: Il
Rifugio con rito voti di bodhicitta”**

Il Ngöndro consiste in una serie di pratiche preliminari codificate nella tradizione Kagyüpa, il cui fine è volgere e purificare la mente affinché sia pronta ad affrontare in maniera corretta le pratiche successive sull'Yidam e la Mahamudra. Iniziando a riflettere sui 4 pensieri che distolgono la mente dal Samsara, si passa alle pratiche speciali del Rifugio attraverso le prosternazioni, di Dorje Sempa per purificare le nostre impronte karmiche, dell'Offerta del Mandala per accumulare meriti e del Guru Yoga per ricevere la benedizione del Lama. Nel corso di questo programma verranno impartite le istruzioni su come praticare i quattro preliminari speciali.

Il cuore del Grande Veicolo, Mahayana, è il voto del Bodhisattva, la promessa di coltivare la Mente del Risveglio. L'importanza di prendere tale voto è paragonata al nascere nella famiglia dei Buddha e dei Bodhisattva e al diventare figlio dei Buddha.

Sabato 30 e Domenica 31 Ottobre

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Iniziazione Insegnamenti e pratica di
Vajrakilaya”**

Dorje Purba (Vajrakilaya) è l'Yidam che esprime l'attività illuminata che rapidamente purifica gli ostacoli. La pratica di Vajrakilaya è famosa in tutte le scuole buddhiste tibetane per il suo straordinario potere di purificare l'inquinamento spirituale così prevalente nella nostra epoca. Shartrul Rinpoche trasmetterà la pratica di Vajrakilaya della trilogia Sang Tig (Essenza Segreta), Terma scoperto da Chogyur Dechen Lingpa nel XIX secolo.

NOVEBRE

**Sabato 13, Domenica 14 e Lunedì 15
Novembre**

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Iniziazione Cenresi a 1000 braccia e
pratica digiuno 3 giorni dal venerdì sera
al lunedì mattina”**

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 27 Novembre

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Preliminari speciali alla Mahamudra:
Dorge Sempa”**

DICEMBRE

Sabato 11 e Domenica 12 Dicembre

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, insegnamenti e
pratica di Simhamukha”**

E' la terza iniziazione legata alla pratica del Kōncio Cidü, quella legata alla Dakini (la radice dell’attività) Seghe Dongpacen (Senge Dongma / Simhamukha). La Dakini con la testa di Leone Senge Dongma è particolarmente efficace nel respingere gli ostacoli molto potenti interni ed esterni (tra cui maledizioni e altre negatività) per la

propria pratica spirituale. A livello finale rappresenta la natura di saggezza della mente.

Sabato 18 Dicembre

Lama Sciartrul Rinpoche:

**“Preliminari speciali alla
Mahamudra: Offerta del
Mandala”**

GENNAIO

Domenica 2 e Lunedì 3 Gennaio

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Scitrö e rituale dei defunti”

La pratica correlata a questa iniziazione è “La Liberazione spontanea delle impronte karmiche” il cui titolo rivela il senso e la funzione della pratica, ossia 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 attraverso il nome si crea una connessione positiva con il defunto. In questo modo, se il principio cosciente è già rinato in una condizione sfavorevole, la benedizione del rituale lo aiuterà ad uscirne; se invece si trova ancora tra la morte e una successiva rinascita, sarà aiutato a trovare una rinascita favorevole. Il rituale sarà effettuato dal Ven. Shartrul Rinpoche e chiunque voglia partecipare potrà portare una lista di nomi di defunti, anche morti da molto tempo (compresi gli animali). L’iniziazione inizierà venerdì con le fasi introduttive e proseguirà sabato mattina; nel

pomeriggio ci sarà la pratica, domenica si farà la Puja per i morti.

Sabato 15 e Domenica 16 Gennaio

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamenti e pratica di Ciöd”

La pratica del Ciöd (che significa letteralmente “recidere”) è sorta con Macik Labdrön, grande praticante tibetana vissuta nell’XI secolo. 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. L’allenamento mentale all’offerta del corpo per il bene di tutti gli esseri, costituisce così una profonda pratica di compassione e generosità, non disgiunta dalla comprensione della vacuità.

Sabato 29 Gennaio

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Preliminari speciali alla Mahamudra: Guru Yoga”

FEBBRAIO

Sabato 12 e Domenica 13 Febbraio

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione Insegnamenti e pratica di Mahakala Chadrupa”

Mahakala, "il Grande Nero" è un protettore di saggezza, emanazione di Avalokitesvara, archetipo dell'energia della compassione in forma irata. Mahakala è anche un Yidam pienamente illuminato e inseparabile dal Lama. La Sua pratica costante ci aiuta quindi a lavorare in profondità sulla nostra mente fino al raggiungimento dell'Illuminazione.

Quella di Ciadrupa è una pratica della tradizione Shampa Kagyu.

Sabato 26 Febbraio

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Pratica e tsog per il giorno delle Dakini”

PROGRAMMA TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN



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 realizzato della scuola Nyingma e della tradizione Dzogchen, LongchenRabjam Drime Ozer, vissuto nel XIV secolo.

Primo modulo: Le origini della tradizione buddhista, lo sviluppo degli insegnamenti e le scuole filosofiche in India.

Il Buddha

La Dottrina del Buddha

Gli insegnamenti del Buddha secondo il Mantrayana e secondo il Paramitayana

Le scuole filosofiche non buddhisti

Le scuole filosofiche buddhiste Hinayana:
Vatsiputriya, Vaibhashika, Sautrantika

Le scuole filosofiche buddhiste Mahayana:
Chittamatra e Madhyamaka

Le scuole Madhyamaka Svatantrika e Prasangika
Madhyamaka.

Le due Verità

**Gli insegnamenti saranno sviluppati in
sedici incontri serali online, dalle ore
20.30 alle ore 21.30, tre martedì di ogni
mese, con inizio il 28 settembre.**

Calendario online:

28 settembre

5 - 12 – 26 ottobre

9 - 16 – 23 novembre

7 – 14 – 21 dicembre

11 – 18 – 25 gennaio

8 – 15 – 22 febbraio

***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 80

Per versamenti:

1. attraverso bonifico bancario:

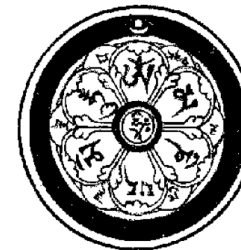
Centro Milarepa-Unicredit banca -
IBAN : **IT17R0200801141000105451715-**
bic/swift: **UNCRITM1C01 -**

2. attraverso

Paypal : **[https://paypal.me/CentroMilarepa?](https://paypal.me/CentroMilarepa?locale.x=it_IT)**
[locale.x=it_IT](https://paypal.me/CentroMilarepa?locale.x=it_IT)

N.B. Per poter partecipare ai corsi, anche online, è richiesto il versamento della tessera annuale di 40 euro 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: 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](mailto:info@centromilarepa.net)*