

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/23-GENNAIO/24

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).

SETTEMBRE

Sabato 23 e Domenica 24

Lama Sciartrul Rinpoche:

"Ritiro di Scinè"

La meditazione di Scinè 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.

Il ritiro è aperto a tutti, anche ai non buddhisti ed è un'ottima occasione per approcciare la pratica di base del percorso meditativo.

**IL CORSO SI TERRA' PRESSO LA SEDE DI
ANGROGNA IN LOCALITA' MARTEL 288**

OTTOBRE

Sabato 7 e Domenica 8

Lama Shartrul Rinpoche

**"Iniziazione, insegnamento e pratica
dell'ottavo Karmapa Mikio Dorje, Guru
Yoga in Quattro Sessioni (Tünsci Lama
Nelgior)"**

Nel lignaggio Kagyu si dà una particolare importanza alla devozione – "La devozione è la testa della meditazione" viene detto in una famosa

preghiera. La pratica del Guru Yoga ha la funzione di connettersi all'energia trasformatrice del Maestro e del Lignaggio per aprirsi alla realizzazione. Questo Guru Yoga è conosciuto per far sorgere la devozione dall'intimo dell'essere e fu composto dal VIII Karmapa Mikyö Dorje, che conquistò una grande fama per i suoi insegnamenti e commentari sulla Mahamudra. La pratica porta la denominazione 'in Quattro Sessioni' perché tradizionalmente si eseguiva in quattro diversi momenti della giornata (prima dell'alba, la mattina, nel pomeriggio e la sera).

Sabato 14 e Domenica 15

FESTA DEL TIBET

**"Namtar storie di santi, yogi e grandi
uomini"**

Due giorni dedicati alla creazione di un Mandala tibetano, letture dramatizzate di brani di biografie di santi e yogi del Tibet e laboratori su come fare un mandala o raccontare una storia con il Kamishibay. Presso la Bela Rosin in Strada Castello di Mirafiori 148/7, in collaborazione con le Biblioteche Civiche di Torino.

Sabato 21

Lama Shartrul Rinpoche

**"Preghiera di Mahamudra del Terzo
Karmapa Rangjung-Dorje"**

E' uno dei testi più celebri del buddhismo tibetano: gli 'Auspici di Mahamudra del Senso Definitivo' del terzo Karmapa. Questa poesia spirituale, che è

anche un manuale di meditazione, enuncia in modo chiaro i punti chiave delle profonde visioni di Mahamudra, Madhyamika e Dzogchen.

NOVEMBRE

Sabato 4

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Insegnamenti e pratica del quarto Preliminare Speciale: il Guru Yoga”

I Preliminari speciali pongono le basi per la trasmissione profonda del Vajrayana e per la pratica della Mahamudra. La Presa di Rifugio con la generazione della motivazione del Risveglio, Dorge Sempa che dissolve i veli della mente, l'Offerta del Mandala che accresce l'energia positiva. Essi hanno il duplice scopo di eliminare gli ostacoli dalla nostra mente e di sviluppare le qualità necessarie al percorso spirituale. Il Guru Yoga è il quarto dei Preliminari Speciali della tradizione Kagyu ed è il mezzo per sviluppare la devozione verso il Maestro e aprirsi in tal modo all'energia trasformatrice del lignaggio, in grado di farci percorrere in maniera corretta il sentiero del Vajrayana.

Sabato 18 e Domenica 19

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento 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, che verranno impartiti nel mese successivo. 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.

DICEMBRE

Sabato 2

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Insegnamenti e pratica 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. Implica una forte connessione con il Buddha Amitabha, il Buddha della luce infinita, basata sulla fiducia, la devozione e l'allenamento nella pratica.

Venerdì 8 Sabato 9 Domenica 10

Lama Sciartrul Rinpoche:

“Iniziazione e Insegnamento di Cenresi a 1000 Braccia e ritiro di Nyungne”

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, 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.

MERCATINO NATALIZIO

***DOMENICA 17 DICEMBRE A PARTIRE
DALLE 15 AL CENTRO SI TERRA' UN
MERCATINO NATALIZIO. TUTTI I
SOCI CHE LO DESIDERANO POSSONO
VENIRE PER ACQUISTARE I PROPRI
REGALI DALLA BOUTIQUE.***

GENNAIO

Sabato 6 e Domenica 7
Lama Shartrul Rinpoche

**“La puja per i morti con pratica del
“Baciak Rangdrol”**

Sabato pomeriggio ci sarà la pratica, domenica si farà la Puja per i morti. La pratica correlata a questa

iniziazione è “La liberazione spontanea dalle impronte karmiche” (in tibetano Baciak Rangdröl), 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).

Sabato 20

Lama Sciartrul Rinpoche:

“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.

PROGRAMMA TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN



Riprendono gli insegnamenti di Khenpo Thupten Jampa sul IV° capitolo del *Prezioso Tesoro dei Sistemi Filosofici* dell'onnisciente Longchenpa.

In questo capitolo - un' ampia panoramica del Veicolo Fondamentale (Hinayana) e del Veicolo Universale (Mahayana), entrambi definiti come veicoli filosofici e anche veicoli causali, perché si basano sull'abbandonare la causa o l'origine (della sofferenza) - vengono presentate le teorie e le pratiche dei tre diversi approcci: il sentiero degli shravaka, il sentiero dei pratyekabuddha e il sentiero dei bodhisattva.

La parte riguardante gli approcci del Veicolo Fondamentale è già stata presentata nelle quattro lezioni svolte da settembre a dicembre dell'anno scorso; in questo nuovo ciclo di dieci incontri Khenpo Thupten ci guiderà alla conoscenza del sentiero dei bodhisattva del Veicolo Universale.

I temi trattati in questi dieci incontri saranno: la Natura di Buddha, la Bodhicitta e i Cinque Sentieri. Se Khenpo Thupten ci confermerà la sua disponibilità per i mesi successivi, da febbraio a giugno, gli incontri proseguiranno in ulteriori dieci lezioni, durante le quali potrà terminare i rimanenti temi del IV° capitolo: i Tre Kaya, la Consapevolezza Primordiale e le Attività Illuminate.

Calendario degli incontri:

SETTEMBRE Giovedì 14 – 28

OTTOBRE Giovedì 12- 26

NOVEMBRE Giovedì 9 – 23

DICEMBRE Giovedì 7 – 21

GENNAIO Giovedì 11–25

Gli insegnamenti saranno sviluppati in dieci incontri online dalle ore 20.30.

Iscrivendosi al corso sarà comunque possibile seguire in differita attraverso le registrazioni. E' possibile partecipare anche se non si sono seguiti gli incontri precedenti

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:

<u>socio ordinario</u>	<u>Euro 40</u>
<u>socio benemerito</u>	<u>Euro 70</u>

Per versamenti:

attraverso bonifico bancario:

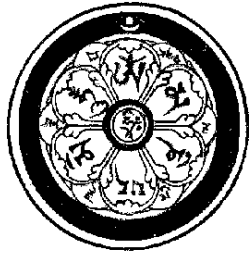
Centro Milarepa-Unicredit banca

-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](tel:3394466313)

info@centromilarepa.net

www.centromilarepa.net

[facebook/instagram: Centro Buddhista](#)

[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