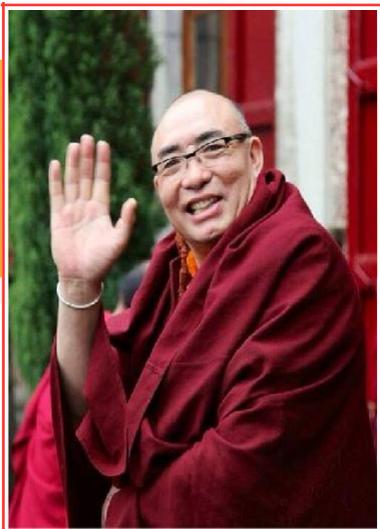


# CENTRO MILAREPA

Associazione di culto, studio e meditazione Buddhista Vajrayana fondata  
dal Ven. Kalu Rinpoche



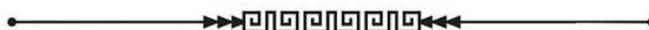
## PROGRAMMA SETTEMBRE/LUGLIO 2019/2020

Tenuto Dal Ven. **SHARTRUL RINPOCHE**

Il programma di quest'anno è strutturato per dare una visione integrale del percorso buddhista, con una particolare focalizzazione sull'insegnamento centrale di Bodhicitta, cioè di amore e compassione. Si partirà con insegnamenti che sono alla base del Buddhadharma e gradualmente si procederà con insegnamenti sempre più profondi. Si tratta quindi di un percorso chiaro e una via per la pratica ben delineata. Ascoltare, riflettere e mettere in pratica questi insegnamenti è assolutamente consigliato per chi voglia entrare o approfondire il percorso del Buddhadharma.

Nei primi mesi il Maestro residente Shartrul Rinpoche sarà in viaggio per ricevere importanti iniziazioni e il programma sarà sostenuto da Ginetta Rossi e da Kenpo Thupten.

Il Kenpo darà insegnamenti fondamentali del Buddhismo, in particolare del sentiero Sutra. Con i corsi sulle Quattro Nobili Verità e sulle sei Paramita si daranno i fondamenti dell'insegnamento Hinayana e Mahayana e con Shinè si insegnerà la base della meditazione buddhista. Questa parte del programma è aperta a tutti, anche a chi non è formalmente buddhista. Con il ritorno del Ven. Shartrul Rinpoche si entrerà gradualmente nel veicolo del Vajarahyana, con insegnamenti sul Ngöndro, la trasmissione di iniziazioni e istruzioni sulla pratica dell'Ydam e infine con il ritiro sull'insegnamento supremo della Mahamudra.



## SETTEMBRE 2019

---

**Sabato 21**

**ore 15.30/18.30**

**Ginetta Rossi**

**“Shinë” 1°**

La meditazione di Shinè 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.

## OTTOBRE 2019

---

**Sabato 5**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Khenpo Thubten**

**“Le quattro Nobili verità”**

Quello sulle Quattro Nobili Verità è l'insegnamento dispensato dal Buddha nel suo primo discorso nella località di Benares. Quarantanove giorni dopo l'Illuminazione, il Buddha Sakyamuni avviò la ruota del Dharma per la prima volta, e insegnò le quattro nobili verità – *La verità della sofferenza, La verità dell'origine della sofferenza, La verità della cessazione della sofferenza, La verità del sentiero* – davanti ai primi cinque discepoli. Si può affermare che questo discorso sia il nucleo e il vero fondamento centrale dell'insegnamento del Dharma.

**Sabato 19**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Khenpo Thubten**

**“Shinë” 2°**

Può partecipare all'incontro sia chi ha già presenziato al primo corso sia chi lo fa per la prima volta.

# NOVEMBRE 2019

---

**Sabato 2**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Khenpo Thubten**

**“Le sei Paramita”**

Le Pāramitā sono azioni virtuose illuminate dalla conoscenza superiore (in sanscrito prajñā), che trascendono i concetti del sé e dell'altro da sé. Senza lo sviluppo di prajñā mediante lo studio e la pratica non si può parlare di pāramita, ma solo di azioni ordinarie. Il loro sviluppo accompagna il progredire del Bodhisattva lungo i cinque sentieri e le dieci terre, ove gradualmente acquisirà padronanza di tutte e dieci.

Esse sono: la generosità trascendente, la disciplina o etica trascendente, la pazienza trascendente, l'impegno entusiastico o energia, la concentrazione o dhyāna, la conoscenza trascendente o prajñā.

**Sabato 16, Domenica 17 e Lunedì 18**

**ore 15.30/18.30**

**ore 9.30/13.00**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Ritiro di Nyungnè”**

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.

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.

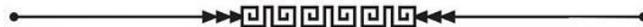
Successivamente, a causa dell'insorgere della terribile malattia della lebbra, fu allontanata dal monastero e fu costretta a vivere nell'isolamento e nel dolore del deterioramento fisico. Grazie alla sua profonda fede nel Buddha della compassione, un giorno ebbe una visione di Cenrezi, al quale fece 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 30**  
**ore 15.30/18.30**  
**Ven. Sciartrul Rinpoche**  
**“Buddha Sakyamuni”**

Siddhārtha Gautama, il Buddha storico, Buddha Śākyamuni ("il saggio dei Śākya") o semplicemente Buddha, cioè "il risvegliato" o "l'illuminato", è stato un monaco buddhista, filosofo, mistico e asceta indiano, fondatore del Buddhismo una delle più importanti figure spirituali e religiose dell'Asia. Visse approssimativamente secondo diverse indagini storiche tra il 566 a.c. e il 486 a.c. e proveniva da una famiglia ricca e nobile del clan Śākya, da cui anche l'appellativo Śākyamuni (l'asceta o il saggio della famiglia Śākya). Durante questo incontro verrà spiegata una pratica del Buddha Sakyamuni, composta da Mipam Rinpoche, un grande realizzato della Scuola Gnima. La Sadhana composta di Mipham Rinpoche si sviluppa nella sua costruzione tradizionale e ha come elementi fondamentali la ripetizione dei nomi del Buddha e il suo mantra *om muni muni maha munaye soha*.



# DICEMBRE 2019

---

**Domenica 1**

**ore 16.00/20.00**

**Maestro Thanavaro**

**“Quali sono gli ostacoli nella meditazione nel quotidiano”**

Mario Thanavaro È stato fondatore e abate del primo monastero Theravada in Italia, nonché presidente dell'Unione Buddhista italiana e membro dell'Associazione Maytreia. Dopo diciotto anni di vita monastica ha deciso di continuare il suo cammino come laico. Attualmente è presidente dell'Associazione Amita Luce Infinita, che in diversi modi promuove la crescita psichica e spirituale degli individui. Egli conduce incontri e ritiri di meditazione in tutta Italia. È autore delle opere “Non creare altra sofferenza”, “Verso la luce”, “Da cuore a cuore”, “Uno sguardo sull'arcobaleno” e “Meditiamo insieme”. Un ritiro di meditazione con il Maestro Thanavaro è un'esperienza rara e di profondo beneficio. Grazie alla sua grande esperienza di meditatore, alla sua attenzione e amorevolezza, egli sa guidare con dolcezza chiunque voglia iniziare o approfondire la conoscenza del proprio mondo interiore.

**Sabato 14**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Mandala”**

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'Ydam e la Mahamudra. Iniziando a riflettere sui 4 pensieri che distolgono la mente dal Samasara, 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. In particolare durante questo incontro verrà spiegato il terzo dei preliminari ?offerta del Mandala che serve ad accumulare i due tipi di meriti.

**Sabato 28 e Domenica 29, Lunedì 30**

**ore 15.30/18.30**

**ore 9.30/13.00**

**“Scitrö”**

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. Sciartrul Rinpoche e chiunque voglia partecipare potrà portare una lista di nomi di defunti, anche morti da molto tempo (compresi gli animali).



**GENNAIO 2020**

**Sabato 11**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Insegnamenti, domande e risposte sulla bontà universale  
e la vita quotidiana”**

Questa è un’ottima occasione per approfondire uno dei temi centrali del Buddhismo, la bontà universale, nella visione degli insegnamenti buddhisti ma soprattutto per capire come far maturare in noi le qualità ad essa correlate e come integrarla nella vita quotidiana.

**Sabato 25 e Domenica 26**  
**ore 15.30/18.30**  
**ore 9.30/13**  
**Ven. Sciartrul Rinpoche**  
**“Iniziazione, insegnamento e pratica di Buddha Sakyamuni**  
**e i 16 Arhat”**

Ancora un incontro sulla figura centrale del buddhismo, il Buddha storico, di cui verrà trasmessa l'iniziazione e poi, dopo la pratica composta da Mipham Rinpoche, ci si concentrerà su un'altra pratica del buddhismo tibetano, una preghiera al Buddha Sakyamuni e ai suoi sedici Arhat, discepoli principali del Bagavan.

## **FEBBRAIO 2020**

---

**Sabato 8**  
**ore 15.30/18.30**  
**Ven. Sciartrul Rinpoche**  
**“Insegnamenti e pratica Nangsi Ungdü”**

Wang Dü: "La grande nuvola di benedizioni": la preghiera che magnetizza tutto ciò che appare e tutto ciò che esiste. Anche se Wang Dü non viene identificato come terma, si ritiene generalmente che provenga dalla mente sapiente di Ju Mipham Rinpoche, dal grande Bodhisattva Manjushri. Wang Dü è una straordinaria preghiera che porta dentro il proprio potere, tutti i fenomeni nell'intero universo, mentre nella sua massima potenza conferisce la capacità di domare la propria mente. Pertanto, si può dire che abbia due effetti principali: uno esterno e uno interno. Facendo affidamento sulla preghiera, si guadagna in senso esteriore, la capacità di beneficiare tutti gli esseri viventi; mentre il suo effetto interiore offre la capacità di controllare i pensieri discorsivi, e quindi ottenere un controllo sfrenato del corpo e della mente.

Questa preghiera si chiama "ciò che porta nel proprio potere tutto ciò che appare e tutto ciò che esiste". Si chiama così perché se fai questa preghiera con fervore, sarai in grado di magnetizzare o portare nel tuo potere i fenomeni dell'intero universo. Ciò comprende sia l'ambiente inanimato che i suoi abitanti animati, esseri senzienti.

**Sabato 22**  
**ore 15.30/18.30**  
**Ven. Sciartrul Rinpoche**  
**“Insegnamenti e pratica Mahakala Bernachen”**

Bernagchen appartiene alla classe di Bhagavat Mahakala. Bernagchen, Vajra Mahakala (il grande mantello nero Vajra Mahakala), il protettore personale dei Karmapa e il protettore speciale della scuola del buddismo tibetano Karma Kagyü (Kamtsang). I Karmapa sono una linea di insegnanti successivi riconosciuti come il primo lignaggio di lama reincarnati nel buddismo tibetano. Mahakala è una classificazione della divinità protettrice buddista originaria dell'India. Questa forma specifica di Mahakala conosciuta come Bernagchen deriva dalla tradizione del Tibet del tesoro rivelato di Nyingma e fu successivamente introdotta nella scuola Karma Kagyü dal 2° Karmapa, Karma Pakshi (1206-1283).

**Sabato 29 e Domenica 1**  
**ore 15.30/18.30**  
**ore 9.30/13**  
**Ven. Sciartrul Rinpoche**  
**“Iniziazione, insegnamento e pratica di Tara Bianca”**

Tara Bianca protegge i praticanti dai pericoli di una morte prematura, permettendo loro di praticare più a lungo il Dharma. Questa è una pratica dell'Anuttara Yoga Tantra, di tradizione Kagyupa, composta da Jamgon Kontrul Lo- dro Taye, chiamata “Realizzare l'immortalità”.

**Sabato 29**  
**ore 19.30/22.00 “Festa Losar”**

Il Losar è il Capodanno tibetano. In questo periodo è bene intensificare la pratica collettiva e fare grandi offerte per purificare le negatività dell'anno precedente e per accumulare meriti per il nuovo anno, ma è anche un momento di festività da passare insieme in armonia.

## MARZO 2020

---

**Sabato 14**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Khenpo Thubten**

**“Insegnamenti su le due verità”**

Uno degli insegnamenti più importanti per comprendere e interiorizzare la visione buddhista della realtà e di noi stessi.

Ogni cosa ha un aspetto assoluto, o verità assoluta, e un aspetto relativo, o verità relativa. L'assoluto o ultimo è la natura intrinseca di tutto, come sono veramente le cose. Il convenzionale o il relativo è come appaiono le cose. Negli insegnamenti, questi sono conosciuti come "le due verità", ma non devono essere intesi come due dimensioni separate, piuttosto come due aspetti di una singola realtà.

**Sabato 28 e Domenica 29**

**ore 15.30/18.30**

**ore 9.30/13**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di Cenresi”**

La pratica di Cenresi è il metodo più efficace affinché le qualità della motivazione del Risveglio (Amore e Compassione) si sviluppino in noi e si stabilizzino continuando ad espandersi nella nostra mente. Il Ven. Sciartrul Rinpoche, oltre al conferimento dell'Iniziazione, darà insegnamenti sui differenti metodi di approccio all'Yidam, sui principi e modalità di meditazione e recitazione del mantra del Bodhisattva della Compassione. Ricordiamo che ogni mercoledì sera si potrà praticare insieme Cenresi.

## APRILE 2020

---

**Sabato 11 e Domenica 12**

**ore 15.30/18.30**

**ore 9.30/13**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Insegnamento e pratica di Logyong”**

Il punto cruciale nel relazionarsi con le difficoltà è di non solidificarle. Siano esse malattie, ostacoli o emozioni penose, abbiamo la tendenza a considerarle sempre come reali. Diamo loro una tale grande importanza che alla fine diventano enormi e catturano l'intero spazio mentale. Aggrapparsi a tale sofferenza rinforza soltanto il nostro dolore e la nostra depressione. Ma come possiamo in mezzo al turbinoso dramma fare amicizia con noi stessi? Come possiamo arricchire il nostro quotidiano e le nostre relazioni con autentica compassione? E in che modo possiamo diventare capaci di riconoscere le situazioni difficili come transitorie e prive di assoluta e permanente realtà e di collegarle con il loro aspetto impermanente e illusorio?

Di queste domande ci occuperemo durante questo incontro. Negli insegnamenti sull' "Addestramento mentale in sette punti" troviamo molte valide indicazioni, risposte e istruzioni pratiche a questo riguardo. Esploreremo insieme come possiamo sviluppare consapevolezza, stima e compassione in varie situazioni della vita. Lo spazio che ne risulta ci permette di rendere la nostra vita ricca di senso e di immedesimarci negli altri con maggior naturalezza.

**Sabato 25 e Domenica 26**

**ore 15.30/18.30**

**ore 9.30/13**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**"Iniziazione, insegnamento e pratica Ciöd"**

La pratica del Ciöd (che significa letteralmente "recidere") è sorta con Macik Labdrön. 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, realizzando l'unione di compassione e vacuità.

**MAGGIO 2020**

---

**Sabato 9**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**"Scinè"**

**Sabato 16 e Domenica 17**

**ore 15.30/18.30**

**ore 9.30/13**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di Vajrakilaya**

Dorge 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. Il Ven. Shartrul Rinpoche trasmetterà la pratica di Vajrakilaya della trilogia Sang Tig (Essenza Segreta), Terma scoperto da Chogyur Dechen Lingpa nel XIX secolo.

**Sabato 30**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“I cinque sentieri e le cinque terre”**

I cinque sentieri e le cinque terre sono la via verso l'Illuminazione percorsa dai Bodhisattva nel sentiero del Mahāyāna.

I cinque sentieri del sono:

1. Sentiero dell'accumulazione
2. Sentiero dell'impegno
3. Sentiero della visione
4. Sentiero della pratica meditativa
5. Sentiero che va oltre gli apprendimento

Le "Dieci terre" del Bodhisattva sono:

1. Terra della Grande gioia
2. Terra della Purezza
3. Terra che illumina
4. Terra Radiante
5. Terra impegnativa da superare
6. Terra in vista della Realtà
7. Terra che procede lontano
8. Terra immutabile
9. Terra del Buon discernimento
10. Terra delle Nuvole del Dharma

## **GIUGNO 2020**

---

**Sabato 13 e Domenica 14**

**Ore 15.30/18.30**

**Ore 9.30/13.00**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Iniziazione, Insegnamento e Pratica di Manjusri”**

Manjushri è il bodhisattva della Saggezza fondamentalemente presente nella mente risvegliata. In una mano tiene lo stelo di un fiore di loto sbocciato sul quale posa un testo, simbolo della Saggezza; con l'altra brandisce una spada infuocata simbolo dei mezzi abili che recidono l'ignoranza alla radice: Il meditarlo e recitarne il mantra favorisce tutti gli aspetti dell'attività intellettuale, la capacità di comprendere e la memoria.

**Sabato 27**

**ore 15.30/18.30**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Insegnamento sulla natura di Buddha”**

L'espressione italiana Natura di Buddha indica quella dottrina, fondamentale nel Buddhismo Mahāyāna, secondo la quale tutti gli esseri senzienti (sattva) sono già, nella loro natura autentica, dei buddha. Tale natura essenza splende in tutti gli esseri senzienti corrispondendo alla loro unica autentica natura, nonostante sia stata ricoperta, nascosta, dalle affezioni (kleśa: passioni, rabbia, opinioni erronee, brama, ignoranza, dubbi). Gli esseri senzienti, che quindi altro non sono che Buddha, sono costretti dagli kleśa a vagare nel doloroso aṃsāra, finché, liberatisi da questi fattori disturbanti, recuperano la loro vera natura e splendono come Buddha.

# LUGLIO 2020

---

**Sabato 11 e Domenica 12**

**Ore 15.30/18.30**

**Ore 9.30/13.00**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di Sarasvati”**

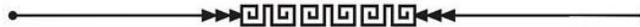
Sarasvati è considerata la consorte di Manjushri. Per questo ha una particolare connessione con la saggezza, in particolare con le arti.

**Settimana dal 25 al 31**

**Ven. Sciartrul Rinpoche**

**“Ritiro sei yoga di Niguma: Mahamudra”**

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 Shangpa Kagyü. 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 si riprenderà l’insegnamento della Mahamudra, che oltre ad essere uno degli yoga e anche la meditazione suprema, coronamento di tutti gli altri insegnamenti.



## CONTATTI



### ***Centro Milarepa***

Via De Maistre 43/c - 10127 Torino

Cell: 3394466313 – 3398003845

e-mail: [info@centromilarepa.net](mailto:info@centromilarepa.net)

Sito: [www.centromilarepa.net](http://www.centromilarepa.net)

Facebook: [Centro Milarepa](#)