

CENTRO MILAREPA

Ente di culto, studio e meditazione
Buddhista Vajrayana Fondato dal Venerabile
Kalu Rinpoche

Riconosciuto ai sensi dell'art. 12, comma 2,
della legge 31 dicembre 2012. n. 245,
in data 20 dicembre 2023

Associata all'Unione Buddhista Italiana
Ente religioso riconosciuto con D.P.R. 3-01-
1991



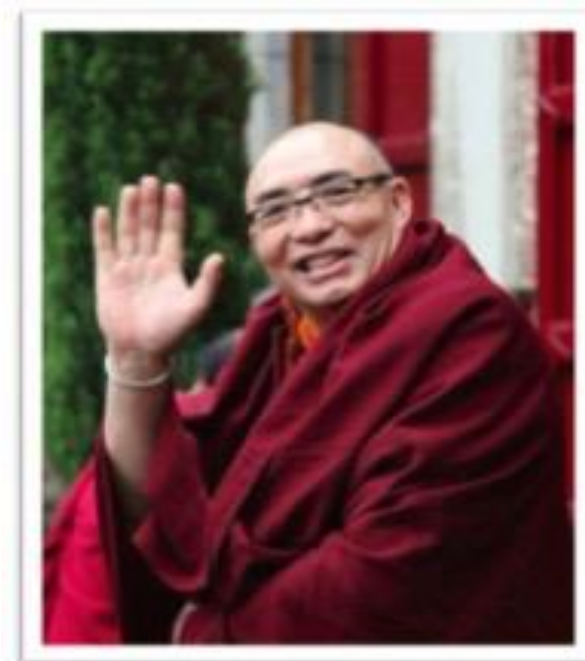
PROGRAMMA

MARZO-LUGLIO 2026

PRESENTAZIONE

Il Centro Milarepa è un Ente di culto, studio e meditazione Buddhista Vajrayana fondato 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. Schartrul 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.

IL MAESTRO RESIDENTE VEN. SCHARTRUL RINPOCHE



PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA

Il Dharma buddhista, cioè l'Insegnamento del Buddha, comprende una grande varietà di approcci e metodi di meditazione, tutti finalizzati ad un unico risultato: far emergere la persona autentica, al di là delle identificazioni illusorie, fino alla realizzazione del completo Risveglio. Il Risveglio è descritto come lo stato di pieno e completo sviluppo delle qualità intrinseche alla natura fondamentale della mente, di perfetta conoscenza e di perfetta capacità di agire per il bene degli altri.

È da un tempo infinito che la nostra mente è illusa e considera reale ciò che tale non è: questo condizionamento fondamentale impedisce l'ottenimento immediato della visione chiara e risvegliata, tenendoci lontani dalla possibilità della realizzazione ultima. È perciò necessario utilizzare un approccio graduale in modo da permettere una progressiva purificazione della mente.

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 7

Lama Schartrul Rinpoche:

“Insegnamento Preliminari comuni”

Il Ngöndro consiste in una serie di pratiche preliminari codificate nella tradizione Kagyupa, 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.

Innanzitutto si volge la mente verso il Dharma, individuando la giusta motivazione e meditando le quattro contemplazioni delle pratiche dette comuni (riflessione sulla difficoltà dell'ottenimento del prezioso corpo umano, sull'impermanenza, sulla sofferenza e sulla morte).

Sabato 21 e Domenica 22

Lama Schartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di
Dorje Pagmo”**

Dorje Pamo o Dorje Nelgiorma (Vajravarahi o Vajrayogini) è l'Yidam principale della tradizione Kagyupa. È una divinità femminile estremamente dinamica e ricca di energia, perfetta espressione della forza che, sorgendo dal profondo del nostro essere, ci spinge a prendere il controllo della folla delle emozioni conflittuali per trasformarle in altrettanti veicoli verso il risveglio. Vajrayogini è in essenza la Sapienza dell'inseparabilità di grande beatitudine e vacuità: la funzione di questa sapienza, indicata dal nome Dorje Phamo, è la distruzione dell'ignoranza.

APRILE

Sabato 11

Lama Schartrul Rinpoche:

**“Insegnamento Preliminare Speciale
Rifugio e Bodhicitta”**

1° preliminare speciale del Vajrayana. Prendere Rifugio è l'atto con cui si imbecca la via. L'oggetto di Rifugio sono i tre Gioielli: Buddha, Dharma e Sangha. Nel sentiero Vajrayana si prende rifugio non solo nei tre Gioielli, ma anche nelle tre Radici: il Lama, radice dell'energia trasformatrice, gli Yidam, radice delle realizzazioni, i Protettori e le Dakini, radice dell'attività che elimina gli ostacoli della Via. Il praticante pronuncia la formula del Rifugio, davanti ad una particolare visualizzazione e offre delle prosternazioni.

Sabato 25 e Domenica 26

Lama Schartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di
Gyalwa Gyamtso (Cenresi Rosso) e le 4
divinità”**

Questo ciclo delle 5 divinità del Mandala di Gyalwa Gyatso è una combinazione del Lignaggio orale (bka' ma), che Padmasambhava trasmise alla mahasiddha indiana Macik Drubpei Gyalmo e del Terma (gter ma) rivelato da Nyangrel Nyima Özer. Machik Druppai Gyalmo (Unica Madre Regina dei Siddha) trasmise questo ciclo a Rechungpa, discepolo di Milarepa, che lo inviò in India a ricevere questi profondi insegnamenti. Il Mandala delle 5 divinità: al centro, Avalokiteshvara, il Compassionevole Rosso, Oceano dei Vittoriosi; a destra, Hayagriva, Oceano dei Vittoriosi. a sinistra, Guyajana Dakini Vajra Varahi, Oceano dei

Vittoriosi; al centro dello spazio in alto, Guru Padmasambhava, Oceano dei Siddha; Sotto il seggio centrale, Mahakali e Mahakala che hanno i samaya, l'Oceano dei Protettori. Il lignaggio: Dharmakaya Amitabha, Sambhogakaya Avalokiteshvara, Nirmanakaya Padmasambhava, Siddhirajni (Machig Drupa'i Gyalmo), Tebu Drime Shenzen, Rechung Dorje Drag, Lama Zangri Repa, Drogon Repa Chenpo, Gyalse Punpa Vajra, Drubchen Karma Pakshi - il II° Karmapa, eccetera fino ai nostri giorni attraverso i grandi Lama della tradizione Kagyu.

MAGGIO

Da Venerdì 1 a Lunedì 4 ***Lama Schartrul Rinpoche:*** ***“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 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 16 e Domenica 17 ***Lama Schartrul 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.

GIUGNO

Sabato 6 ***Lama Schartrul Rinpoche:*** ***“Insegnamento 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 connessione con il Buddha Amitabha basata sulla fiducia, la devozione e l'allenamento.

Sabato 20 e Domenica 21 ***Lama Schartrul Rinpoche:*** ***“Iniziazione, Insegnamento e Pratica*** ***del Chöd”***

La pratica del Ciö (che significa letteralmente “recidere”) è sorta con Macik Labdrön, grande praticante tibetana vissuta nell'XI secolo. Ciö significa lavorare sulla propria mente al fine di recidere alla radice l'attaccamento all'io. Lo scopo del Ciö 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.

LUGLIO

Sabato 11

Lama Schartrul Rinpoche:

“Insegnamento Lhag Tong”

Lhag Tong, la visione penetrante, ha per oggetto la natura della mente percepita e riconosciuta attraverso l'esperienza diretta. E' la meditazione attraverso cui possiamo indagare quale sia la vera natura della Mente. Si alterneranno insegnamenti, meditazioni e discussioni per trasmettere i mezzi idonei ad una pratica regolare.

Da Sabato 18 a Domenica 26

Lama Schartrul Rinpoche:

“Ritiro sulla terza pratica speciale alla Mahamudra: Mandala”

Il Ngondro consiste in una serie di pratiche preliminari codificate nella tradizione Kagyupa volte a volgere e a purificare la mente affinché sia pronta ad affrontare in maniera corretta le pratiche successive sull'Yidam e la Mahamudra. Innanzitutto si volge la mente verso il Dharma con le contemplazioni delle pratiche dette comuni (riflessione sulla difficoltà dell'ottenimento del prezioso corpo umano, sull'impermanenza, sulla sofferenza e sulla morte). In seguito si passa alle pratiche speciali in cui ci si stabilizza nel Rifugio attraverso le prosternazioni, ci si purifica attraverso la pratica di Dorje Sempa, si acquisiscono meriti con la

pratica del Mandala e si unisce la propria mente con la benedizione del maestro attraverso il Guru Yoga.

Dopo che negli anni passati si è fatto il ritiro sul Rifugio e sul Dorje Sempa, in questo caso ci si concentrerà sulla terza pratica, l'offerta del Mandala, attraverso cui possiamo accumulare i meriti che ci consentono di procedere sulla via del Risveglio.



PROGRAMMA ONLINE TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN



“Le Sei Paramita”

L'insegnamento della Paramita è centrale nella tradizione Mahayana e può condurci all'Illuminazione ma anche farci vivere una vita più armoniosa.

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.

Calendario degli incontri:

MARZO	Martedì 10-24
APRILE	Martedì 7 - 21
MAGGIO	Martedì 5-19
GIUGNO	Martedì 2-16-30

Gli insegnamenti saranno trasmessi 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:

socio ordinario	Euro 40
socio sostenitore	Euro 70

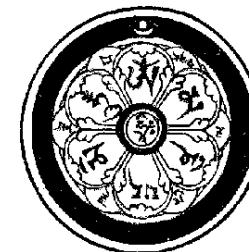
Per versamenti:

attraverso bonifico bancario:
Centro Milarepa associazione culturale di studio
e meditazione buddhista-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.

Un altro prezioso aiuto per le nostre attività è devolvere il vostro 8 per Mille all'Unione Buddhista Italiana (UBI).

CENTRO MILAREPA



Via De Maistre 43/c
10127 Torino

cell 3394466313 - 3398003845

info@centromilarepa.net

www.centromilarepa.net

[facebook/instagram: Centro Buddhista
Milarepa](https://www.facebook.com/CentroBuddhistaMilarepa)

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