

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 20-12-2023

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



PROGRAMMA

**OTTOBRE/2026-
GENNAIO/2027**

PRESENTAZIONE

Il Centro Milarepa è un ente 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. Shartrul 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. SHARTRUL RINPOCHE



Premessa

Il programma dei prossimi mesi sarà tenuto dal Maestro residente il Ven. Shartrul Rinpoche, che impartirà insegnamenti e iniziazioni correlate alla via della Mahamudra e dell'Yidam (**le pratiche meditative incentrate sulle divinità illuminate**), in modalità essenzialmente dal vivo, e dal Ven. Khenpo Thubten che impartirà insegnamenti di natura teorica, in modalità essenzialmente online.

In particolare nei prossimi mesi il Ven. Shartrul Rinpoche darà molte iniziazioni volte a eliminare gli ostacoli alla salute e le grandi **difficoltà della vita ordinaria e spirituale**.

Rinpoche conferirà le iniziazioni, le istruzioni e le pratiche di un terma molto profondo (**un "tesoro spirituale nascosto"**) chiamato **"Le Sette divinità della Pacificazione"**, inizialmente rivelato dal tertön (**scopritore di tesori spirituali**) Lhatsün Ngönmo (1587-1653), che lo occultò presso la porta della grande grotta della realizzazione a Drakyang Dzong; successivamente il terma fu ritrovato dal grande tertön Chokgyur Dechen Lingpa (1829-1870) il quale offrì i rotoli del terma a Padma Ösal Dongak Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo) (1820-1892) affinché li trascrisse; Jamgön Kongtrul Lodrö Taye (1813-1899) inserì l'intero ciclo del terma nel Rinchen Terdzö (La Grande Raccolta dei Terma Preziosi).

Le sette divinità sono: Buddha-Locanā, Parṇasabarī, Mārīcī, Sītātapatra, Prajñāpāramitā, Tara Bianca e Mahāmāyūrī. Queste sette divinità femminili, chiamate anche Rig pai Gyalmo

(Regine della Conoscenza), rappresentano l'energia attiva della compassione che ha la capacità di rimuovere gli ostacoli psico-fisici e spirituali.

Insieme, formano uno scudo straordinario per la nostra salute, portando pace, protezione e armonia profonda nella nostra vita.

Ricevere questo ciclo significa quindi connettersi a una linea di trasmissione pura, preziosa e intatta.

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 / 18.00 ca.

Domenica h. 9.30 / 12.30.

(Per problemi contingenti e temporanei nei prossimi incontri le iniziazioni saranno fatte la domenica mattina e non come di consuetudine il sabato pomeriggio. Non appena si potrà, torneremo al consueto schema con l'iniziazione il sabato pomeriggio e l'insegnamento relativo la domenica mattina).

OTTOBRE

Sabato 17

Lama Shartrul Rinpoche

"Insegnamento su Lama Ngaciupa (i 50 punti che riguardano il Lama) - terza parte"

Continua l'insegnamento su questo importante testo. Cinquanta stanze sul seguire un insegnante (in sanscrito Gurupañcāśikā; in tibetano bla ma lnga bcu pa), noto anche come "Cinquanta stanze sulla devozione al Guru", è un testo che spiega come seguire un insegnante, come relazionarsi con il proprio guru. Nonostante la sua brevità il testo ha giocato un ruolo cruciale nella storia del Vajrayana. Sapere riconoscere un Maestro qualificato e in seguito sapersi relazionare con Lui è di cruciale importanza nel percorso del Vajrayana. Queste pratiche fanno specificamente parte del percorso tantrico praticato nel buddismo tibetano e dovrebbero essere considerate come consigli per i praticanti del Tantra. Prima di entrare in una relazione Guru/discepolo, dovrete controllare e testare attentamente l'autenticità e il comportamento etico dell'insegnante. Tutti possono definirsi Guru o Lama, ma non tutti sono insegnanti genuini e affidabili. Gli insegnanti spirituali sono esseri umani e, sfortunatamente, alcuni di loro approfittano della loro posizione di potere per abusare degli studenti, anche se sono ben noti. I versetti riportati di seguito possono essere utili in una sana relazione Guru/discepolo, ma possono essere (e sono stati) utilizzati in modo

improprio per giustificare un comportamento dannoso da parte di un insegnante e per mettere a tacere gli studenti.

Si ricorda che chi vuole può richiedere le registrazioni degli incontri precedenti facendone richiesta alla nostra mail.

Sabato 31 e Domenica 1
Lama Shartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di SANGYE CYENMA (Buddha-Locanā)”

Tra “Le Sette divinità femminili della Pacificazione” il tema inizialmente ritrovato dal tertön Lhatsün Ngönmo e successivamente riscoperto da Chokgyur Dechen Lingpa, la prima Regina della Conoscenza è Buddha-Locanā (Sangye Cenma) - colei che guarisce da tutte le malattie, la cui causa primaria è l'ignoranza. L'attività di Buddhilocana ha il potere di pacificare tutte quelle malattie causate dallo squilibrio dei tre umori: il vento, la bile e la flemma, così come le malattie che derivano dal karma e dalle circostanze avverse. Rinpoche conferirà l'iniziazione, il lung e gli insegnamenti per la pratica.

NOVEMBRE

Sabato 14
Lama Shartrul Rinpoche:

“Insegnamento Mahamudra base sentiero e risultato (1 parte)”

Mahāmudrā è il sentiero per scoprire la vera natura della propria mente e della realtà: comprendere che tutti i fenomeni sono apparenza e vacuità inseparabili e stabilizzare questa consapevolezza in ogni esperienza della propria vita, trasformando gli schemi abituali di comportamento, pensieri e risposte emotive in esperienze e realizzazioni sempre più autentiche e profonde della propria intima natura di Buddha, in cui sono da sempre presenti tutte le qualità dell'Illuminazione. Sulla base di insegnamenti di Mahāmudrā di grandi maestri del Lignaggio Kagyu, Rinpoche ci introdurrà alla comprensione di questo profondo sentiero diretto verso l'illuminazione.

A chi è rivolto?

- Principianti che desiderano un approccio diretto alla meditazione buddhista senza eccessivi intellettualismi.
- Praticanti esperti che vogliono rinfrescare o approfondire le fondamenta della propria pratica meditativa.

Sabato 28 e Domenica 29
Lama Shartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di RI TRÖ MA (Parṇasavarī)”

La seconda Regina della Conoscenza è Parṇasavarī (in tibetano Ri khrod Lha mo - la Dea degli eremitaggi). La pratica e la recitazione

del suo mantra servono a placare le malattie contagiose, le epidemie, le pestilenze, i virus, le calamità naturali e le influenze negative degli spiriti Nyen, una potente classe di spiriti locali che risiedono principalmente nell'atmosfera, sulla superficie terrestre e sulle montagne e che se vengono disturbati possono provocare malattie o disastri ambientali. Rinpoche conferirà l'iniziazione, il lung e le istruzioni per la pratica.

DICEMBRE

Sabato 12
Lama Shartrul Rinpoche:

“Insegnamento Mahamudra base sentiero e risultato (2 parte)”

Sabato 19 e Domenica 20
Lama Shartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di Sangye Menla-Buddha della Medicina”

La pratica di **Sangye Menla**, il Buddha della Medicina la cui meditazione allevia la sofferenza purificando la nostra mente, causa primaria di varie malattie fisiche e psicologiche. Il programma di questo fine settimana unisce

l'aspetto energetico del rituale alla comprensione profonda della mente, offrendo strumenti millenari per **curare le affezioni fisiche, mentali ed emotive**. La pratica del Buddha della Medicina non solo purifica il karma negativo legato alle malattie, ma risveglia la nostra innata capacità di autoguarigione e compassione. Si tratta di una delle divinità principali del buddhismo tibetano, in particolare connessione con questa epoca, la cui pratica possiede una grande capacità di eliminare la sofferenza.

MERCATINO NATALIZIO

**DOMENICA 20 DICEMBRE A PARTIRE
DALLE 15 AL CENTRO SI TERRA' UN
MERCATINO NATALIZIO. CHI LO
DESIDERA PUÒ VENIRE PER
ACQUISTARE I PROPRI REGALI DALLA
BOUTIQUE.**

GENNAIO

Sabato 2e Domenica 3

**Lama Shartrul Rinpoche "Iniziazione di
Shitro e Puja dei morti con pratica del
Baciak Randrol"**

Il ciclo di Shitro (le 100 Divinità Pacifiche e Irose) costituisce il cuore degli insegnamenti del *Bardo Thodol* (il Libro Tibetano dei Morti). Questa pratica straordinaria rivela come gli stati di transizione della vita e della morte non siano eventi da temere, ma le opportunità più potenti che abbiamo per risvegliarci alla nostra vera natura. Sabato pomeriggio ci sarà la pratica e la Puja per i morti. Domenica si farà l'iniziazione. 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).

PROGRAMMA TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN



Riprendono gli insegnamenti di Khenpo Thupten Jampa su **"Il Sentiero del Bodhisattva: Le Ultime Tre Paramita"**

**Ciclo di 3 Incontri Serali su Energia,
Meditazione e Saggezza**

Le **Paramita** sono le "qualità illuminate" che un Bodhisattva coltiva per risvegliare pienamente la mente a beneficio di tutti gli esseri. In questo ciclo di tre incontri serali, completeremo lo studio e l'applicazione pratica del sentiero, concentrandoci sulle ultime tre virtù fondamentali.

Non si tratta di ideali astratti, ma di strumenti concreti per trasformare la vita quotidiana, superare la pigrizia spirituale e **sviluppare una visione cristallina della realtà**.

Il Programma degli Incontri

OTTOBRE

- **MARTEDÌ 13 ore 20,30 : Serata 1: Virya Paramita – L'Energia Entusiastica e Costante**
Come coltivare una gioia instancabile nella pratica e nelle azioni positive. In questa sessione impareremo a superare le tre forme di pigrizia secondo il Buddhismo (l'indolenza, l'attaccamento alle attività mondane e lo scoraggiamento), attingendo a una fonte di energia interiore stabile e radiosa.
- **MARTEDÌ 20 ore 20,30 : Serata 2: Dhyana Paramita – La Concentrazione Meditativa**
L'arte di stabilizzare la mente e dimorare nella calma profonda. Esploreremo i metodi per proteggere la mente dalle distrazioni esterne e interne, sviluppando una presenza mentale focalizzata, limpida e libera dal continuo giudizio concettuale.
- **MARTEDÌ 27 ore 20,30 : Serata 3: Prajna Paramita – La Suprema Saggezza**
Il culmine dell'intero sentiero. Questa serata sarà dedicata alla comprensione della vacuità (*Shunyata*) e dell'interdipendenza di tutti i fenomeni. Impareremo a vedere le cose così come sono veramente, recidendo alla radice la corda dell'illusione e dell'affanno egoico.

A chi è rivolto?

Il ciclo è pensato per chi ha già frequentato le sessioni precedenti o per **chiunque desideri**

approfondire l'etica e la meditazione buddhista. Chi non ha seguito le serate precedenti può richiedere le registrazioni alla nostra mail.

Le Paramita non sono semplici linee guida morali, ma il motore stesso del veicolo Mahayana. Se le prime tre perfezioni (Generosità, Etica e Pazienza) creano le condizioni esterne e interne per la pratica, sono le ultime tre – Energia, Meditazione e Saggezza – a determinare il salto evolutivo della coscienza. Esse rappresentano il culmine insostituibile del percorso buddhista: senza la forza dell'energia entusiastica, la stabilità della meditazione e l'occhio della saggezza profonda, la liberazione rimane solo un concetto teorico. Coltivare queste tre qualità significa passare da una comprensione intellettuale del Dharma alla sua realizzazione diretta e vissuta.

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 70

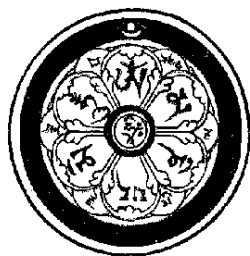
Per versamenti:

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 comunicarlo all'indirizzo email info@centromilarepa.net*