



CALENDARIO
RIASSUNTIVO

Gennaio 2010

- Da venerdì 1 a domenica 3 gennaio, a Graglia: ritiro su Tara.
- Giovedì 7 gennaio - 10.45/12: prima lezione corso ginnastica olistica - 20/20.45: medit. base - 21/22: med. avanzata.
- Dom. 10 gennaio - 10: seminario chakra. - 14.30: semin. cristalli.
- Mar. 12 gen., ore 19: prima lezione yoga.
- Merc. 13 gen., ore 21: seminario dee induiste.
- Giovedì 14 gennaio - 20/20.15: medit. base - 20.15/21: med. avanz. - 21.15: conf. buddhismo

- Dom. 17 gen., ore 10 (Graglia): Bardo.
- Lunedì 18 gennaio: ritiro individuale con il Lama (Graglia).
- Mercol. 20 gennaio, ore 20.30: seminario su Tara bianca.
- Giovedì 28 gennaio, ore 20.30: conferenza sul divino femminile.
- Dom. 31 gen., semin. base meditaz. (Graglia).

Febbraio 2010

- Giovedì 4 febbraio - 20/20.45: medit. base - 21/22: med. avanzata.
- Dom. 7 febbraio - 10: seminario chakra - 14.30: semin. cristalli.
- Giovedì 11 febbraio - 20/20.15: medit. base - 20.15/21: med. avanz. - 21.15: conf. buddhismo
- Dom. 14 febbraio, ore 10 (Graglia): Bardo.
- Lun. 15 feb., a Graglia: ritiro individuale con il Lama.
- Merc. 17 feb., ore 21: seminario dee induiste

- Merc. 24 febbraio, ore 20.30: "I fondamenti del buddhismo".
- Dom. 28 feb., semin. base meditaz. (Graglia).

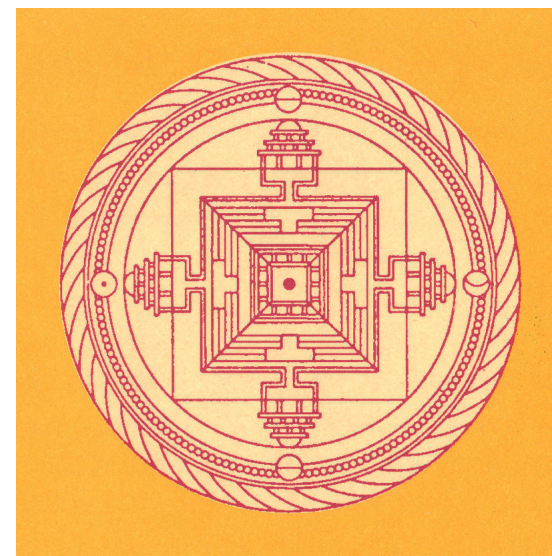
Marzo 2010

- Giovedì 4 marzo - 20/20.45: medit. base - 21/22: med. avanzata.
- Domenica 7 marzo - 10: seminario chakra - 14.30: semin. cristalli.
- Mercoledì 10 marzo, ore 20.30: seminario su Tara verde.
- Giovedì 11 marzo - 20/20.15: medit. base - 20.15/21: med. avanz. - 21.15: conf. buddhismo
- Merc. 17 mar., ore 21: seminario dee induiste
- Dom. 21 marzo, ore 10 (Graglia): Bardo.
- Lunedì 22 marzo: ritiro individuale con il Lama (Graglia).
- Dom. 28 mar., semin. base meditaz. (Graglia).
- Merc. 31 marzo, ore 20.30: "I fondamenti del buddhismo".



MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano. Tel. 340/08.52.285 - fax 02/48.70.11.19
centromandala@libero.it - www.centromandala.org
Associato all'Unione buddhista italiana e all'Unione buddhista europea

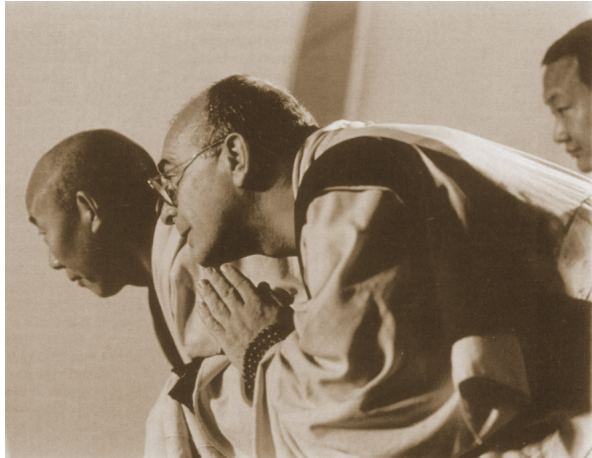


MANDALA
Centro studi tibetani

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ
Gennaio - marzo 2010

CENTRO MANDALA

Via P. Martinetti 7 - 20147 Milano



IL CENTRO STUDI TIBETANI MANDALA

Membro dell'Unione buddhista italiana e dell'Unione buddhista europea, il Centro Mandala è un'associazione professionale che si propone lo studio e la diffusione del buddhismo tibetano, unitamente alla promozione dei valori umani e spirituali per realizzare una migliore qualità della vita. A tal proposito organizza, nelle proprie e in altre sedi, conferenze, corsi e seminari, ed è altresì disponibile a una collaborazione diretta con studiosi, associazioni, università e scuole d'ogni ordine e grado. Dà inoltre spazio, tramite una fattiva pratica, ad attività volte all'assistenza spirituale di chi si trovi in difficoltà.

IL NOSTRO MAESTRO:

IL VEN. LAMA PALJIN TULKU RINPOCE

Monaco buddhista di tradizione tibetana, pratica il buddhismo da oltre trenta anni. Segue gli insegnamenti di S.S. il Dalai Lama, ed è stato discepolo di alcuni fra i maggiori Maestri tibetani fuggiti dal Tibet dopo l'invasione cinese. In Ladakh, regione del nord dell'India, situata ai piedi della catena dell'Himalaya, è stato riconosciuto nel 1995 come la reincarnazione di Je Paljin: un insigne Lama lì vissuto intorno al 1400, noto per aver molto contribuito a diffondere il buddhismo nel suo paese e per le straordinarie doti di yogin, che gli valsero l'appellativo di Drubwang, 'grande siddha/realizzato'.

Appunto in Ladakh, il ven. Paljin Tulku Rinpoce siede oggi fra i Maestri reggenti il monastero di Lamayuru, e detiene il trono del monastero d'Atitse, divenuto sotto la sua guida un centro internazionale di meditazione. Infaticabile diffusore del Buddhismo in Occidente, tiene corsi e seminari in Italia e all'estero. È fondatore e direttore spirituale del Centro studi tibetani Mandala di Milano. Nel 1991 ha in più fondato, e da allora dirige, il Monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario, ubicato sulle pendici delle Alpi Biellesi.

Oltre a promuovere numerose iniziative umanitarie, in Ladakh, India, Nepal, Etiopia e Perù, è da anni attivo e convinto fautore del dialogo interreligioso.

LE STRAORDINARIE QUALITÀ DEI CRISTALLI

Domenica 10 gennaio, 7 febbraio e 7 marzo, ore 14.30 - 17.30.

Per la loro struttura molecolare organizzata e regolare, i cristalli rappresentano la forma del regno minerale più evoluta e più vicina alle energie planetarie. Vere e proprie 'gocce' d'irradiazione cosmica, possono pertanto agire con una funzione riequilibratrice e terapeutica sugli scompensi vibratorii del nostro organismo (posti all'origine di malattie e disturbi psicosomatici). Ogni componente dell'universo emana di fatto una particolare frequenza energetica, e quella trasmessa dalle pietre preziose ha effetti intensamente armonizzanti, sul piano sia fisico sia spirituale-meditativo.



PER IL BENESSERE PSICOFISICO

RIGENERARSI CON IL RAJA YOGA

Corso annuale. Tutti i martedì, ore 19 - 20.15. Prima lezione di prova gratuita: 12 gennaio. L'antichissima disciplina del Raja Yoga ('Yoga regale') si basa sul trattato *Yoga Sutra* di Patanjali. Lo yoga che vi si propone è una pratica semplice e concreta alla portata di tutti, che sviluppa le qualità della presenza e dell'attenzione ed è incentrata su facili posture dell'Hatha Yoga. Favorendo l'equilibrio psicofisico e una maggior consapevolezza, il Raja Yoga attenua la dispersione e l'agitazione interiori e migliora la relazione che abbiamo con noi stessi e con gli altri. Ogni lezione prevede, oltre alla descrizione delle sequenze, l'impiego di tecniche di respirazione, rilassamento e miglioramento del tono muscolare. Conduttrice: Maddalena Buri, insegnante di Raja Yoga formatasi con Carla Sgroi (membro dell'Unione Professori Yoga di Milano). Laureata in filosofia, si occupa da anni d'editoria, nel settore saggistica.

GINNASTICA DOLCE OLISTICA E QI GONG

Sono attivi due distinti corsi annuali, uno il martedì, ore 10-11.15, l'altro il giovedì, ore 10.45-12. Prima lezione di prova gratuita: 7 gennaio. Si raccolgono iscrizioni per nuovi corsi il lunedì sera e il giovedì durante la pausa pranzo, tel. 340/08.52.285 - 02/48.30.11.82. Ritrovare il benessere psicofisico riscoprendo ritmo, armonizzazione e movimento, in un approccio olistico che agevola l'evoluzione interiore e il riequilibrio energetico. Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano mantenere agile e armonioso il proprio corpo, ascoltandolo, facendolo 'parlare' e vivendolo con gioia. Insegnante: Marina Marcucci. Fisioterapista, psicomotricista, danzaterapeuta e tecnico Bowen, ha frequentato a Parigi seminari del metodo Feldenkrais, pratica Qi Gong e si occupa da trent'anni di metodiche e terapie psico-corporee.

IL MASSAGGIO TIBETANO, ANTICA FONTE DI BENESSERE

Le profonde conoscenze spirituali ed evolutive che caratterizzano la cultura tibetana si esprimono anche nell'arte del massaggio. È possibile prenotare presso la sede del Centro distensivi ed efficaci trattamenti individuali di massaggio tibetano (nonché di riflessologia plantare, linfodrenaggio, massaggio antistress, infantile e metamorfico). I trattamenti sono eseguiti da Rosa Sorgiovanni, terapeuta esperta e diplomata. Per info e appuntamenti, tel. 340/08.52.285- 339/33.36.603.

IL MONDO INTORNO A NOI



SHAKTI, INCONTRO CON LA DEA NEI MAGICI SIMBOLI DELLA DANZA SACRA INDIANA

Nella danza rituale indiana, la gestualità delle mani (mudra) e le diverse espressioni degli occhi hanno la funzione non solo d'esternare i sentimenti, ma anche di canalizzare le energie sottili e di evocare le forme con cui le

divinità si manifestano agli uomini. In questi tre seminari a ingresso libero, sarà possibile, da un lato, conoscere il simbolismo di alcune importanti divinità femminili, attraverso i gesti con cui le si rappresenta nella danza sacra indiana (stile Bharata Natyam); dall'altro, interiorizzare tali posture con il proprio corpo.

- Mercoledì 13 gennaio, ore 21 (serata dedicata a Sarasvati)
- Mercoledì 17 febbraio, ore 21 (serata dedicata a Lakshmi)
- Mercoledì 17 marzo, ore 21 (serata dedicata a Parvati).

Docente: Monica Gallarate, nota insegnante e 'danz-attrice' di Bharata Natyam, nonché psicologa. Ha realizzato numerosi spettacoli presso teatri e associazioni culturali.

GLI ASPETTI FEMMINILI DELL'ENERGIA ILLUMINATA

Giovedì 28 gennaio, ore 20.30. Conferenza a ingresso libero.

Nelle antiche religioni, le dee femminili, associate ai cicli rigenerativi delle fasi lunari, erano riconosciute come fonti sacrali di vita, assumendo molteplici nomi e rappresentazioni iconografiche nei vari pantheon. La simbolica del divino femminile non è solo presente in tutte le culture arcaiche, ma esprime un potenziale archetipico eternamente inscritto nella coscienza degli esseri. Ecco dunque che i vari aspetti armoniosi dell'energia femminile tanto più si manifestano in noi - donne e uomini - quanto più riusciamo ad esserne consapevoli: attivarli con la mente e con il corpo è una possibile espressione creativa che ci unifica con lo spirito della vita.

Relatrice: rev. Doju Dinajara Freire. Nata in Brasile, nel 1998 è stata ordinata monaca buddhista nella tradizione Zen Soto. Tiene conferenze e seminari sul buddhismo in Italia e all'estero, ed è la coordinatrice del "Global Peace Initiative of Women" in Italia.

I SETTE CHAKRA, VORTICI DI LUCE

Corso trimestrale. Domenica 10 gennaio, 7 febbraio e 7 marzo, ore 10-12.30.

Centri vibrazionali d'energia sottile, i chakra sono i gangli d'una rete fittissima di migliaia di punti energetici, distribuiti in corrispondenza d'ogni nucleo vitale del corpo umano. Nella fisiologia mistica orientale i chakra, termine sanscrito che significa 'ruota', hanno appunto la forma di vortici, che ricevendo energia dall'esterno la irradiano nell'organismo. La conoscenza di queste 'ruote invisibili' è assai antica e si ritrova presso tutti i popoli, che in genere considerano sette chakra principali (in alcune tradizioni, ad esempio nella medicina tibetana, se ne elencano però solo cinque). Le loro vibrazioni sono associate, secondo le affascinanti leggi di corrispondenza che connettono il mondo terreno alla sfera divina, a specifici suoni e colori. Poiché le condizioni d'equilibrio del nostro corpo e della nostra mente dipendono dall'armonioso funzionamento dei chakra, è possibile agire su di essi col supporto di posture, mantra e meditazioni, o mediante altri strumenti naturali di riattivazione energetica come le erbe e le pietre. Durante il corso, esamineremo le caratteristiche dei sette chakra fondamentali, e in particolare la loro interrelazione con le nostre energie psicofisiche.

CONOSCERE IL BUDDHISMO

LEZIONI DI DHARMA

Ciclo di conferenze a ingresso libero condotte dal ven. Paljin Tulku Rinpoce. Un prezioso e regolare appuntamento mensile, con insegnamenti specificamente rivolti al pubblico occidentale impartiti da un Lama qualificato. Le lezioni sono monografiche, aperte a tutti e di facile comprensione, perché riflettono la filosofia buddhista applicata alla vita quotidiana e alla trasformazione dei nostri atteggiamenti mentali.

- Giovedì 14 gennaio, ore 21.15: "Desiderio e azione".
- Giovedì 11 febbraio, ore 21.15: "Religione e ragione". La serata si aprirà con una breve cerimonia benaugurale del Maestro, volta a salutare il nuovo anno tibetano (Losar).
- Giovedì 11 marzo, ore 21.15: "Linguaggio e apparenza".



IMPARIAMO A MEDITARE

Giov. 7 gen., 4 feb. e 4 marzo: ore 20 - 20.45 - Giov. 14 gen., 11 feb. e 11 marzo: ore 20/20.15. *Corso introduttivo di meditazione*, basato su postura, respirazione e semplici esercizi per imparare a rilassarsi, concentrarsi e migliorare il benessere psicofisico. La frequenza abilita a partecipare al livello avanzato, e ci si può iscrivere anche a corso iniziato. L'insegnante, Marina Canova, è da molti anni allieva del ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce. Ingresso libero.

Ispirata alla formula del corso è una serie di *seminari base di meditazione*, che Marina Canova condurrà presso il Monastero Samten Ling di Graglia Santuario (Biella). Date dei seminari: domenica 31 gennaio, 28 febbraio e 28 marzo, ore 14.30 - 17.30. Ingresso a offerta.

CORSO AVANZATO DI MEDITAZIONE TIBETANA

Giov. 7 gen., 4 feb. e 4 marzo: ore 21-22 - Giov. 14 gen., 11 feb. e 11 marzo: ore 20.15-21.

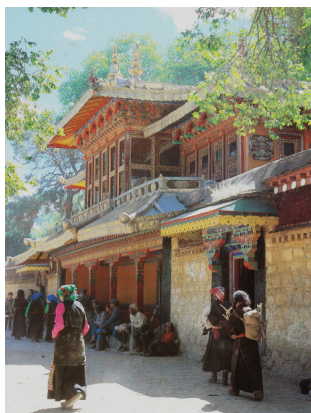
Una straordinaria opportunità per conoscere e praticare i fondamenti della meditazione tibetana, e nel contempo addestrarsi efficacemente nel Lam-rim, il metodo graduale di sviluppo della mente compassionevole: **quest'anno il corso è a ingresso libero, per generosa iniziativa del Lama e dei soci sostenitori del Centro.**

Un affascinante itinerario nelle profondità della coscienza: tantra e yoga abbinati nella ricerca d'uno strumento evolutivo che permetta ai partecipanti il riconoscimento delle proprie qualità spirituali, sotto l'esperta guida del Maestro, il ven. Paljin Tulku Rinpoce.

GIORNATE DI RITIRO INDIVIDUALE CON IL VEN. LAMA PALJIN TULKU RINPOCE

Lun. 18 gen., 15 feb. e 22 marzo, presso il Monastero Samten Ling di Graglia Santuario (Biella). Il ritiro può anche durare più giorni (prenotandosi con largo anticipo).

Quando i problemi ci travagliano e ci sentiamo confusi, può essere utile fermarsi a riflettere per far luce dentro di noi e muoverci in una direzione più armoniosa. Un ritiro individuale è la miglior occasione per dedicarci alla scoperta della pace interiore con un lavoro su noi stessi, secondo un programma concordato col Lama. In un ambiente immerso nel verde e a contatto con la natura, lontano dalla vita caotica di tutti i giorni, avremo l'opportunità di seguire la guida di un Maestro, per intraprendere o approfondire, con un ritmo adatto alla riflessione, il percorso più centrato sulle nostre specifiche esigenze.



BARDO E MEDITAZIONE

Dom. 17 gen., 14 feb. e 21 marzo, ore 10/16.30. Seminari del ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, presso il Monastero Samten Ling di Graglia Santuario (Biella).

La morte non è un evento misterioso, ma s'inserisce in un processo basato sul trasferirsi della coscienza da un'esistenza all'altra. La possibilità che il principio cosciente approdi a una rinascita più o meno fortunata dipende dalla qualità delle azioni di corpo, parola e mente compiute nella vita attuale. Tali azioni lasciano segni sulla coscienza, configurandosi come 'tendenze karmiche' che la coscienza stessa registra e ripropone nelle esistenze future. È comunque possibile purificare la coscienza, sia mediante un comportamento positivo, sia tramite percorsi meditativi

atti a condurla a uno stato di chiara luce, con cui si fonda per non far più ritorno nel ciclo samsarico. Tra le innumerevoli tecniche purificatorie, che comprendono la recitazione di mantra, esercizi yogici e pratiche iniziatiche legate a complesse visualizzazioni, è incluso anche il trasferimento di coscienza (*phowa*). Nel buddhismo tibetano si ritiene infatti possibile intervenire sulla coscienza non solo sul piano della purificazione, ma addirittura indirizzandone il flusso e la destinazione al momento del decesso.

Ogni seminario, aperto a tutti, prevede una sessione d'insegnamenti teorici, seguita da esercizi meditativi volti a integrare sotto l'aspetto tecnico gli argomenti trattati. Ciascun incontro sarà incentrato su un tema monografico.

I FONDAMENTI DEL BUDDHISMO

Ciclo di conferenze a ingresso libero, per chi desideri accostarsi alla millenaria saggezza del buddhismo esplorandone le basi in un clima informale e amichevole. Gli incontri si articolano in una prima parte introduttiva (con un'ampia illustrazione del tema prescelto e la lettura di brani da testi buddhisti antichi e contemporanei) e in una fase conclusiva di dibattito. La relatrice, Simona Bodo, è saggista, ricercatrice accademica nel settore museale e insegnante di yoga.

Mercoledì 24 febbraio, ore 20.30: Le azioni e il loro frutto nella teoria del karma

Comprendere la legge di causa ed effetto e integrarla nella vita quotidiana rappresenta uno dei cardini del sentiero buddhista. Il concetto chiave della teoria del karma è che siamo noi stessi a piantare i semi della nostra gioia o sofferenza, e che dobbiamo assumerci piena responsabilità di tutto il nostro operato, a livello fisico, verbale e mentale. Siamo pertanto tenuti ad analizzare costantemente la natura delle nostre azioni (provocano sofferenza a noi e agli altri?), per decidere quali evitare e quali coltivare.

Merc. 31 marzo, ore 20.30: Il Nobile ottuplice sentiero e l'avventura del lavoro interiore

Il buddhismo viene spesso considerato una via spirituale squisitamente contemplativa, che lascia poco spazio all'azione. Se però consideriamo che il karma positivo non si accumula solo astenendoci da azioni distruttive, bensì estirpando alla radice l'impulso a ripeterle e impegnandoci in azioni di natura opposta, comprendiamo che quello del dharma è in realtà un sentiero d'azione. Il Buddha non ci ha insegnato a rifuggire la vita, ma a relazionarci con noi stessi e col mondo in forma più armoniosa.

RITIRO SPIRITUALE D'INIZIO ANNO TARA, LA LEGGIADRA LIBERATRICE

Da venerdì 1 a domenica 3 gennaio.

Ritiro residenziale intensivo, condotto dal ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce presso il Monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario, nella splendida cornice naturale delle Alpi biellesi. L'iscrizione è aperta a tutti, ma è consigliabile prenotarsi non oltre il 27 dicembre.

Secondo una leggenda, Tara nacque in un meraviglioso loto sorto in un lago formato da lacrime di compassione di Avalokiteshvara. Emblema d'energia saggia e amorevole che affranca gli esseri dalle paure ed illusioni samsariche, la Bodhisattva trascendente Tara (tib. Drol-ma) è rappresentata iconograficamente nelle sue due manifestazioni principali di Tara Verde e Tara Bianca. Il ritiro sarà dedicato a meditazioni, visualizzazioni e analisi del simbolismo della figura divina di Tara e si concluderà con un rito d'iniziazione.

SIMBOLISMO E CONTEMPLAZIONE NELLA TRADIZIONE BUDDHISTA TIBETANA

*Tara: omaggio in immagini e colori
alla dea dell'amorevole beatitudine*

Seminari a ingresso libero.

- Mercoledì 20 gennaio, ore 20.30-22.30: serata dedicata a Tara bianca
- Mercoledì 10 marzo, ore 20.30-22.30: serata dedicata a Tara verde

Emblema della grazia e della leggiadria degli aspetti più elevati dell'energia femminile, Tara è una delle divinità più venerate del pantheon buddhista tibetano, ed esprime una natura tenera, delicata e gioiosa. Non solo è fonte di saggezza intuitiva e globale, ma è rapida, intrepida e intensamente compassionevole nell'agire, prendendosi cura d'ogni essere come una madre del proprio unico figlio. I suoi doni? Insegna lo sviluppo della motivazione altruistica, affranca da paure ed emozioni negative, accelera il progresso e la trasformazione spirituali, infonde pace e completezza interiori.

Col supporto di numerosi testi antichi e di una ricca documentazione visiva, scopriremo le rappresentazioni iconografiche, gli attributi simbolici e le qualità energetiche delle principali forme di Tara bianca e Tara verde. Gli incontri si concluderanno con un momento ludico-esperienziale in cui i partecipanti, ascoltando melodie sacre connesse a Tara, ne coloreranno un'immagine, in modo da interiorizzare anche emotivamente i concetti esposti. Si consiglia quindi di portare con sé un set di matite colorate.

Docente: Cristiana Tretti, studiosa di letteratura mistica ebraica e indo-tibetana, saggista e giornalista. Ha conseguito il diploma Is.I.A.O di perfezionamento in lingua e cultura tibetane.

