



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 18 novembre, ore 20.30.

Dentro e oltre la sofferenza: l'insegnamento delle Quattro nobili verità

Il concetto di sofferenza ha un ruolo di primo piano nella filosofia buddhista, ma è uno degli aspetti di tale tradizione più fraintesi in Occidente, in quanto spesso interpretato come visione pessimista dell'esistenza ("tutto è sofferenza"). Di fatto, il Buddha ha affermato che la vita è sofferenza, ma ha anche sottolineato che della sofferenza si possono individuare le cause, in larga parte mentali, e che esiste una via d'uscita...

Mercoledì 16 dicembre, ore 20.30: La teoria del karma: le azioni e il loro frutto

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.

IL MONDO INTORNO A NOI

CORSO BASE DI VISUALIZZAZIONE CREATIVA

Sabato 10 e domenica 11 ottobre, ore 10-18, presso il Monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario (Biella).

Nel corso di due intense giornate di lavoro, si svolgeranno lezioni teoriche ed esercizi pratici, volti a risvegliare il sé interiore e ad evidenziare le straordinarie qualità della mente quando opera a differenti livelli di coscienza. Attraverso le parole dell'istruttore, i partecipanti svilupperanno gli aspetti più elevati della propria facoltà immaginativa, visualizzando scene e situazioni che aiutano a stabilire la calma mentale e portano a un elevato stato di sensibilità. Il seminario è aperto a tutti coloro che intendono migliorare il proprio potenziale spirituale.

LE STRAORDINARIE QUALITÀ DEI CRISTALLI

Domenica 8 novembre e 13 dicembre, 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.

GRANDE FESTA D'INAUGURAZIONE DEL NUOVO ANNO SOCIALE

Domenica 4 ottobre, ore 18. Ingresso libero.

Le attività del Centro Mandala riprenderanno con un insegnamento ed una cerimonia benaugurale officiata dal ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, cui seguiranno due suggestive performance artistiche:

■ *"Danzando ai Tuo piedi di loto"*, spettacolo di danza classica rituale del sud dell'India, con Monica Gallarate.

Accompagnato dalla leggiadra gestualità delle mani e dall'intensità dello sguardo, il corpo si fa ghirlanda di movimenti ritmici, che rappresentano sia il visibile (un albero, un pavone, la luna) che l'invisibile (sentimenti e stati contemplativi). Monica Gallarate è nota insegnante, e raffinata 'danz-attrice', dello stile tradizionale Bharata Natyam.

■ *"Canti mistici della luna piena d'autunno"*

Récital di canto indiano con Reena Nobaub, apprezzata maestra e concertista nello stile semiclassico, accompagnata dal tablista Sergio Pavanati. Da una voce che nasce dalle più intime corde del cuore, ascolteremo soavi melodie devozionali, caratterizzate non solo da eleganti fioriture e arabeschi vocali, ma anche da grande ricchezza di colori e intensità espressiva.

☪ L'incontro si concluderà con un rinfresco.



CONOSCERE IL BUDDHISMO

IMPARIAMO A MEDITARE

Giovedì 8 ottobre, 5 e 12 novembre, 3 e 10 dicembre, ore 20-20.45. Ingresso libero.

Corso introduttivo di meditazione, basato su postura e respirazione e su semplici meditazioni per imparare a rilassarsi e concentrarsi. Anche a casa, da soli, sarà poi possibile praticare tali esercizi, migliorando il nostro 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.

Inspirata alla formula del corso è una serie di *seminari base di meditazione*, che Marina Canova condurrà presso il Monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario (Biella). Date dei seminari: domenica 4 ottobre, 1 e 29 novembre, ore 14.30 - 17.30. Ingresso ad offerta.

CORSO AVANZATO DI MEDITAZIONE TIBETANA

Giovedì 8 ottobre, 5 e 12 novembre, 3 e 10 dicembre, ore 21-22.

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.

CICLO D'INSEGNAMENTI DEL VEN. CHANG LING RINPOCE

Un grande Maestro tibetano impartirà insegnamenti presso le nostre sedi di Milano e Biella. Si tratta di Chang Ling Rinpoce, un tulku riconosciuto non solo come il più qualificato e degno continuatore della tradizione nying-ma dei Tesori del nord, ma anche come detentore del lignaggio rechung kagyü. Custode dei riti dei tantra nying-ma, vive nel Monastero Shechen di Kathmandu (Nepal) e da qualche anno ha iniziato a dare insegnamenti in Occidente. Questo è il suo primo viaggio in Italia.

■ Mercoledì 14 ottobre, ore 20.30

Conferenza pubblica sul tema "Vivere senza rimpianti". Il Maestro ci insegnerà come l'unica vera ricchezza che possediamo sia la fiducia in noi stessi: se sapremo usarla, la nostra vita diventerà veramente completa e piena di positività. Nel corso dell'incontro, verranno trasmesse anche alcune semplici pratiche meditative applicabili con profitto a tutti gli aspetti della vita quotidiana.

■ Giovedì 15 ottobre, ore 20.30

Insegnamento su Dorje Drakpo Tsel ('Potere del vajra irato'), appellativo attribuito a Padmasambhava ad indicare i suoi straordinari poteri soprannaturali nella forma terrificata. L'iniziazione di Dorje Drakpo Tsel viene considerata l'ultimo insegnamento conferito dal grande guru prima di lasciare il Tibet, quello in cui si concentra l'essenza di tutto il suo sapere salvifico.

■ Domenica 18 ottobre, presso il Monastero Samten Ling di Graglia Santuario (Biella): dalle ore 10 alle 16, il Maestro Chang Ling Rinpoce darà insegnamenti e istruzioni meditative sulla Dakini nera irata Thröma Nakmo, che rappresenta una manifestazione di Vajra-Yogini (divinità di meditazione dell'Anuttarayoga Tantra). I rituali relativi a Thröma Nakmo costituiscono una pratica segreta peculiare della tradizione nyingma direttamente trasmessa dal grande guru buddhista indiano Padmasambhava (VIII secolo).

BARDO E MEDITAZIONE

Domen. 15 novembre e 6 dicembre, ore 10/16.30. Seminari condotti dal 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.



simbolismo della figura divina di Tara e si concluderà con un rito d'iniziazione.

RITIRO SPIRITUALE D'INIZIO ANNO TARA, LA LEGGIADRA LIBERATRICE

Da venerdì 1 a domenica 3 gennaio 2010.

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 6 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 e 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

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

Lunedì 12 ottobre, 16 novembre e 7 dicembre, presso il Monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario (Biella). Il ritiro può anche durare più giorni, ma a tale scopo è necessario prenotarsi 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 migliore 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.

SIMBOLISMO E CONTEMPLAZIONE NELLA TRADIZIONE BUDDHISTA TIBETANA

Antichi testi e dipinti esoterici ci rivelano le valenze segrete di divinità, simboli e oggetti rituali del Buddhismo tibetano. Il supporto di materiale visivo ci aiuterà ad entrare in contatto anche a livello intuitivo e immaginativo con i concetti esposti.

Primo appuntamento: Il loto e la rosa, mistici fiori primordiali

Mercoledì 21 ottobre, ore 20.30. Conferenza a ingresso libero.

Emblema della grazia femminile e della purezza divina, il loto costituisce un elemento chiave dell'iconografia sacra induista e buddhista. Associato alla rappresentazione dell'armonia cosmica e ad affascinanti miti che narrano l'origine dell'universo, presenta molte analogie col simbolismo della rosa, il fiore per eccellenza della tradizione occidentale.

Relatrice: Cristiana Tretti, studiosa di letteratura mistica ebraica e indo-tibetana, saggista, giornalista e traduttrice editoriale.