



MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI PROGRAMMA GENNAIO MARZO 2018



**domenica 28 gennaio e
domenica 25 febbraio**

ore 10.30 – 16.30
(con pausa pranzo)



■ ■ ■ UNA GIORNATA CON IL LAMA ■ ■ ■

Tra le attività del centro Mandala non poteva mancare il consueto appuntamento con il nostro Maestro, il venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoce : **al mattino una sessione di meditazione e al pomeriggio un lavoro di ricerca sul percorso di crescita spirituale, con particolare riferimento alle sei perfezioni**, che faremo tutti insieme seguendo gli insegnamenti della nostra Guida Spirituale.

I FONDAMENTI DELLA MEDITAZIONE NELLA TEORIA E NELLA PRATICA

La base indispensabile per la crescita interiore è la calma mentale e per raggiungerla dobbiamo praticare la meditazione. Il frutto della meditazione è l'apertura del cuore e della mente che ci porta ad applicare nella vita quotidiana i quattro aspetti della compassione da coltivare per sviluppare l'altruismo: l'amorevole gentilezza, la compassione infinita, la gioia compartecipe e l'equanimità illimitata.

Nella tradizione buddhista tibetana gli allievi vengono addestrati alla meditazione secondo precise regole tramandate nei secoli da una catena ininterrotta di Maestri e che costituiscono il fondamento del cammino spirituale.

Il **Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce** illustrerà gli aspetti principali di questi insegnamenti e concluderà ogni lezione con una sessione di pratica affinché la teoria e la esperienza diretta possano, insieme, diventare la via per una effettiva apertura della coscienza.

IL SENTIERO CHE CONDUCE ALLA LIBERAZIONE E ALLA GIOIA

Entrato sul sentiero, il praticante buddhista inizia un percorso di crescita spirituale che porta alla eliminazione degli oscuramenti mentali e alla liberazione dagli ostacoli che rendono l'esistenza piena di sofferenza, ansie, paure e illusioni.

Impegnandosi ad agire per la propria evoluzione e per il bene di tutti gli esseri, il praticante si dedica al costante esercizio delle doti che conducono alla conoscenza superiore e alla saggezza, percorrendo un sentiero di altruismo e compassione e generando una energia di gioia. Utilizzando questa energia egli potrà portare a maturazione i valori che, abbinati ai mezzi abili, gli permetteranno di realizzare il proprio risveglio e di aiutare gli altri a liberarsi dalla sofferenza.

Nel corso degli incontri in programma, il **Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce** illustrerà le tappe iniziali di questo percorso con particolare riferimento alle sei perfezioni e alla loro applicazione nella nostra vita di tutti i giorni.

Le lezioni sono aperte a tutti e saranno accompagnate dalle opportune meditazioni.

INTRODUZIONE AL BUDDHISMO : LE QUATTRO NOBILI REALTA'

Un ciclo di incontri, condotti dal Ven Lama Paljin Tulku Rinpoce, per tutti coloro che ricercano la pace interiore e la liberazione dalla sofferenza. Per accostarsi alla parola del Buddha il metodo migliore è sicuramente quello di conoscerla attraverso gli insegnamenti di un Maestro qualificato.

giovedì 18 gennaio – giovedì 8 febbraio – giovedì 1 marzo

ore 19.00-20.30



■ ■ ■ MAESTRI AL CENTRO MANDALA ■ ■ ■

Ven. CHAMTRUL RINPOCHE LOBSANG YATSO *Tradizione Nyingma*

Chamtrul Rinpoche Lobsang Gyatso è conosciuto come la reincarnazione del secondo Chamtrul Rinpoche, Pema Nangsel Dorje, uno dei reggenti del Monastero Mardo Tashi Choeling in Tibet oltre che l'incarnazione di Kathok Chamtrul Kunzig Dorje.

All'età di quattordici anni, Chamtrul Rinpoche è entrato in Monastero per studiare con il suo primo Guru radice, il Maestro Dzogchen Naljor Yeshe Wangchuk. Sotto la guida di questo Maestro ha studiato le pratiche preliminari (Ngondro). In seguito Rinpoche ha seguito il programma Shedra di studi filosofici prima presso il Monastero di Kathok, e in poi al Sertha Larung. Dopo anni di studi rigorosi ha acquisito una profonda conoscenza dei Sutra e del Tantra e ottenuto il titolo di Khenpo, dottore in filosofia buddhista India. Una volta completati gli studi Rinpoche è tornato al suo Monastero e lì è rimasto ad insegnare ai monaci per molti anni. A partire dal 1996 ha dato insegnamenti in numerosi istituti buddhisti in tutto il mondo, oltre che regolarmente al Monastero ZKL Nyingma in Dharamsala. Attualmente insegna al Bodhicitta Dharma Centre che ha più di 4000 membri provenienti da più di 100 paesi.

✦ venerdì 23 marzo ore 20.00 - **Conferenza pubblica**

REICARNAZIONE - VITE PASSATE E FUTURE

✦ sabato 24 e domenica 25 - ore 10.00-17.00

Insegnamenti sui SEI BARDO

Informazioni e iscrizioni in Segreteria

venerdì 23 marzo - ore 20.00
sabato 24 e domenica 25 marzo
ore 10.00 - 17.00



<http://www.chamtrul-rinpoche.com>

Ven. KHENPO KONCHOG THAMPEL *Tradizione Drikung Kagyupa*

Il ven Khenpo Thampel è nato e cresciuto in Ladakh ed ha ricevuto l'educazione di base al Monastero di Lamayuru. Ha completato gli studi monastici presso il Drikung Kagyu Institute di Dehra Dun, in India sotto la guida di qualificati Maestri. A partire dal 1996, ha viaggiato in Europa e in Asia al seguito di HH Chetsang Rinpoche, come suo traduttore personale. Ha insegnato in diversi centri della tradizione Drikung a Singapore, in Malesia, nord America, Estonia e Latvia. Inoltre, per diversi anni, è stato Lama residente presso la prestigiosa Songtsen Library in Dehra Dun, ha tradotto diversi testi rari in Inglese e ne ha pubblicati altri. Dal 2015 vive a Vienna e insegna presso il Dipartimento di studi del Sud est Asiatico e del Tibet all'Università, dove partecipa ad un progetto internazionale dal titolo "Alla ricerca della natura del Buddha - scoprire e sviluppare la potenziale buddhità dentro di noi"

✦ venerdì 9 marzo ore 20.00 - **Conferenza pubblica :**

CAPIRE LA VERA NATURA DEL BUDDHA

✦ sabato 10 marzo ore 10.00-17.00

Insegnamenti: GAMPOPA - IL PREZIOSO ORNAMENTO DI LIBERAZIONE

✦ domenica 11 marzo

Insegnamenti al Monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario (Bi)

Informazioni e iscrizioni in Segreteria

venerdì 9 marzo ore 20.00 e
sabato 10 marzo ore 10.00-17.00
(con pausa pranzo)



INCONTRI DI MEDITAZIONE BUDDHISTA TIBETANA

Condotti dal **VEN. THUBTEN THARPA**
Tradizione Gelugpa

LAM RIM – IL SENTIERO GRADUALE VERSO L'ILLUMINAZIONE

Nel buddhismo, la meditazione è considerata un sentiero verso la liberazione dalle sofferenze di varia natura per arrivare all'illuminazione. La meditazione buddhista può essere suddivisa in due grandi gruppi: meditazione per lo sviluppo del calmo dimorare (samatha), dove la mente raggiunge una condizione di calma concentrativa; meditazione per la comprensione profonda (vipassana), che è analisi corretta e comprensione diretta di se stessi e della natura dei fenomeni. Praticando le meditazioni buddhiste tibetane, le qualità positive della mente si sviluppano e ci sostengono nella nostra evoluzione interiore. Con la mente tranquilla che deriva dalla pratica del calmo dimorare, si riducono progressivamente la turbolenza dei pensieri e l'agitazione; successivamente, con la concentrazione analitica è possibile coltivare la comprensione profonda. La comprensione profonda e il calmo dimorare praticati insieme favoriscono lo sviluppo completo delle nostre potenzialità e delle qualità positive come l'amore e la compassione.

Ciclo di insegnamenti e meditazione, tenuti dal ven. Osvaldo Thupten Tharpa, che ha ricevuto l'ordinazione dal ven. Dagri Rinpoce nel 2008 dopo anni vissuti a stretto contatto con lo studio e la pratica del Dharma. Il suo avvicinamento al buddhismo tibetano risale agli anni '90 periodo in cui l'incontro con il ven. Ghesce Ciampa Ghiatso gli ha fornito la preziosa occasione di diventarne discepolo. Durante il suo percorso di crescita interiore e di conoscenza della filosofia buddhista, ha seguito insegnamenti e preso iniziazioni tantriche da numerosi maestri qualificati.

ཞུགས་བདེ་གླིང་།

giovedì 25
ore 18.30-20.00



giovedì 8 e
giovedì 15
ore 18.30-20.00

giovedì 15 e
giovedì 22
ore 18.30-20.00

INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TIBETANA : IL CONCETTO DI CORPO/MENTE

Il **prof. Pasang Y. Arya** è una figura di spicco nel settore ed un esperto medico Tibetano, nonché un noto insegnante della disciplina. Nato in Tibet, si è laureato in Medicina Tibetana, Farmacologia e Astrologia Tibetana al Tibetan Astro-medical Institute (Men-tsee-khang) di Dharamsala, India. Ha lavorato come direttore e professore di Medicina Tibetana al collegio medico Tibetano Men-tsee-khang ed ha insegnato Medicina Tibetana per molti anni.

Partecipa regolarmente alle principali conferenze nazionali e internazionali sulla Medicina Tibetana in Europa, U.S.A. e Asia. Risiede in Occidente dal 1992, ed insegna Medicina Tibetana in Italia, Germania e Svizzera. In questi anni ha acquisito una notevole esperienza nell'espone i concetti tradizionali Tibetani a studenti di cultura occidentale.

Incontro aperto a tutti - offerta libera



Prof. Pasang Yontang Arya

sabato 17 marzo
ore 16.00-18.00

Terzo incontro sul tema : FRATELLO ANIMALE

Il Centro Mandala in collaborazione con i **monaci di Italia Buddhista** organizzerà un terzo incontro sul tema degli animali. Avremo nuovamente nostro gradito ospite il **prof. Gino Ditadi**, filosofo e teorico del biocentrismo, autore e curatore di testi che privilegiano il rapporto filosofia-animalità dall'antichità ai nostri giorni nostri. Dialogherà con il **ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce** e con gli altri amici che interverranno all'iniziativa.

Ingresso libero



domenica 11 febbraio - ore 16.00

INCONTRO RIMANDATO

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.

24 gennaio

I nobile ottuplice sentiero e l'avventura del lavoro interiore

Molto spesso il buddhismo viene considerato come una via spirituale squisitamente contemplativa, che poco spazio lascia all'azione. Ma se consideriamo che il *karma* positivo o virtuoso non si accumula semplicemente astenendosi dalle azioni distruttive, bensì "tagliando" completamente e definitivamente alla radice l'impulso a ripeterle e impegnandosi attivamente in azioni di natura opposta, incominciamo a comprendere come il sentiero del *dharma* sia un sentiero di azione. Il Buddha non ci ha insegnato a rifuggire la vita, ma a trovare il modo di metterci in relazione con noi stessi e con il mondo in una maniera più lucida e armoniosa.

28 febbraio

Come prepararsi al risveglio della mente altruistica: i "quattro argomenti di riflessione"

I "quattro argomenti di riflessione" sono ritenuti una pratica preliminare per il risveglio di *bodhicitta* (la mente altruistica). La consapevolezza delle circostanze favorevoli in cui siamo nati e cresciuti (la cosiddetta "preziosa rinascita umana"), la contemplazione dell'impermanenza e della morte, e più in generale della sofferenza che pervade tutti gli stati dell'esistenza, insieme a una profonda comprensione della legge di causa e di effetto, aiutano a sviluppare la motivazione e l'entusiasmo necessari per praticare il *dharma*.

Relatrice : **Simona Bodo**, *saggista, ricercatrice accademica nel settore museale e insegnante di yoga.*

Ingresso a offerta libera

mercoledì 24



ore 20.30



mercoledì 28



ore 20.30

MINDFUL PRACTICES

Saggezza buddhista e pratica della presenza mentale per migliorare la qualità della vita

La pratica di mindfulness, che ha una base sostanziale negli insegnamenti buddhisti, è uno di questi strumenti. Ogni incontro di *Mindful Practices*, aperto a tutti (anche ai principianti), propone ai partecipanti la pratica della presenza mentale alla luce di alcuni aspetti degli insegnamenti del Buddha.

Nell'aprirci all'esperienza del presente con consapevolezza, gentilezza e compassione possiamo sperimentare il benefico influsso di semplici ed efficaci esercizi di meditazione (che si possono ripetere anche a casa) basati sull'attenzione al corpo e al respiro, che aprono la strada allo sviluppo di una più salutare gestione delle sensazioni, dei pensieri e delle emozioni. Ci si avvicina così all'aspetto sano intrinseco alla natura umana, che il Buddha stesso dice essere sempre a disposizione di ognuno, portandone i frutti nella vita di tutti i giorni e affrontando lo stress quotidiano con un più consapevole equilibrio.

Marina Canova, *conduttrice di questi incontri, è praticante buddhista e da molti anni porta avanti una scrupolosa ricerca sulle tecniche di meditazione, con particolare riferimento a quelle che possono aiutare a trasformare i pensieri e le emozioni distruttive. Il suo interesse per la meditazione di consapevolezza (mindfulness) nasce e si sviluppa proprio dallo studio dei testi buddhisti sulla meditazione e dalla pratica personale, perfezionata secondo gli insegnamenti di diversi Maestri contemporanei specializzati in questo modello di approccio spirituale. Si è inoltre formata come istruttrice di protocolli mindfulness-based presso l'AIM (Associazione Italiana Mindfulness) e la Mindfulness Association di Rob Nairn.*

È richiesta la prenotazione in segreteria

sabato 20
ore 14.30-17.30

sabato 3
ore 14.30-17.30

sabato 3
ore 14.30-17.30



GINNASTICA DOLCE OLISTICA E QI GONG

Sono attivi due distinti corsi annuali: **il martedì e il giovedì**.
Sono inoltre aperte le iscrizioni al ciclo di incontri mensili serali del lunedì.

È prevista una **lezione di prova gratuita**.

Un percorso attraverso le quattro stagioni che con semplici esercizi fornirà gli *strumenti* per imparare a riequilibrarsi e rinnovare l'energia vitale.

Ritrovare il benessere psicofisico riscoprendo ritmo, armonizzazione e movimento, in un approccio olistico che agevola l'evoluzione interiore e il riequilibrio energetico. I corsi si rivolgono a tutti coloro che desiderano mantenere agile e armonioso il proprio corpo, ascoltandolo, facendolo 'parlare' e vivendolo con gioia.

Insegnante: **Marina Marcucci**, *Fisioterapista, psicosomatista, 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.*

Info e iscrizioni: 340/0852285

martedì ore 10-11.15 e **giovedì** ore 10.45-12.00



lunedì ore 19.00 - 20.30

RIGENERARSI CON IL RAJA YOGA

Corso annuale - è prevista una lezione di prova

L'antichissima disciplina del Raja Yoga ('Yoga regale') si basa sul trattato Yoga Sutra di Patañjali. Lo yoga che vi si propone è una pratica semplice e concreta alla portata di tutti, adatta ad ogni livello di preparazione. Ogni lezione prevede, oltre alla descrizione delle sequenze, l'impiego di tecniche di respirazione, rilassamento, riscaldamento e meditazione. Attraverso l'ascolto del corpo possiamo riconoscere tensioni o rigidità che quotidianamente ci alimentano creando agitazione fisica, mentale e respiratoria. Passo dopo passo si creano nuovi spazi di apprendimento e con la Pratica ci troviamo in un autentico stato di quiete e benessere.

Insegnante: **Sara Molinari**, *si è formata con Maria La Rosa e ha conseguito il diploma di insegnante all'Associazione Italiana di Raja Yoga, conforme al programma dell'U.E.Y. - Unione europea di yoga. Studia da anni la tradizione dello Yoga tantrico Kashmiro partecipando ai seminari di Eric Baret. Ha sperimentato diversi metodi yoga, frequentando corsi specifici in Nuova Zelanda, Australia, Stati Uniti, Thailandia e India. È socia YANI, Associazione Nazionale Insegnanti di yoga.*

martedì
9-16-23-30
ore 19.00 - 20.30

martedì
6-13-20-27
ore 19.00 - 20.30

martedì
6-13-20-27
ore 19.00 - 20.30



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

CORSO BASE DI T'AI CHI CH'UAN STILE YANG

Elementi trattati nel corso :

- Esercizi base di postura e baricentro corporeo
- Esercizi di respirazione (prenatale e postnatale)
- T'ai Chi Ch'uan Chi Pen Kung Chia (4 Lu fondamentali dei 108 movimenti)
- Tecniche di T'ui Shou (esercizi a coppie)
- Applicazione e pratica dei 4 Lu (Tecniche marziali di autodifesa)

Risultati del corso :

- Miglioramento della postura e del tono muscolare
- Miglioramento della propriocezione corporea, dell'equilibrio , della coordinazione del movimento e dell'attenzione mentale.
- Miglioramento generale dello stato psico-fisico della persona
- Acquisizione di tecniche di autodifesa

Il corso è tenuto da **Virgilio Capucci**, *formatosi nella disciplina sotto la guida del Maestro Chang Wei Shin dal 2004. Ha frequentato stage di approfondimento e studi intensivi, conseguendo il secondo livello di cintura nera di T'ai Chi Ch'uan. Attualmente impegnato per il raggiungimento del terzo Chieh.*

Per info e iscrizioni Tel. 340/08.52.285 - 338/77.28.473

Tutti i mercoledì dalle ore 18.00 alle ore 20.00



È prevista una lezione di prova,
mercoledì 4 ottobre

È consigliato un abbigliamento comodo,
calzettoni antiscivolo o scarpette ginniche
con suola leggera.

CALENDARIO RIASSUNTIVO

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
1 lunedì	1 giovedì	1 giovedì Insegnamenti Lama
2 martedì	2 venerdì	2 venerdì
3 mercoledì	3 sabato Mindful Practices	3 sabato Mindful Practices
4 giovedì	4 domenica	4 domenica Giornata Lama
5 venerdì	5 lunedì	5 lunedì
6 sabato	6 martedì	6 martedì
7 domenica	7 mercoledì	7 mercoledì
8 lunedì	8 giovedì Insegnamenti Lama	8 giovedì Meditazione Osvaldo
9 martedì	9 venerdì	9 venerdì Khenpo Thampel (Mi)
10 mercoledì	10 sabato	10 sabato Khenpo Thampel (Mi)
11 giovedì	11 dom Fratello animale RIMANDATO	11 domenica Khenpo Thampel (Bi)
12 venerdì	12 lunedì	12 lunedì
13 sabato	13 martedì	13 martedì
14 domenica	14 mercoledì	14 mercoledì
15 lunedì	15 giovedì Meditazione Osvaldo	15 giovedì Meditazione Osvaldo
16 martedì	16 venerdì	16 venerdì
17 mercoledì	17 sabato	17 sabato prof Pasang
18 giovedì Insegnamenti Lama	18 domenica	18 domenica
19 venerdì	19 lunedì	19 lunedì
20 sabato Mindful Practices	20 martedì	20 martedì
21 domenica	21 mercoledì	21 mercoledì
22 lunedì	22 giovedì Meditazione Osvaldo	22 giovedì
23 martedì	23 venerdì	23 venerdì Chamtrul Rinpoce
24 mercoledì Fondamenti Buddhismo	24 sabato	24 sabato Chamtrul Rinpoce
25 giovedì Meditazione Osvaldo	25 domenica Giornata Lama	25 domenica Chamtrul Rinpoce
26 venerdì	26 lunedì	26 lunedì
27 sabato Assemblea U.B.I.	27 martedì	27 martedì
28 domenica Giornata Lama	28 mercoledì Fondamenti Buddhismo	28 mercoledì
29 lunedì		29 giovedì
30 martedì		30 venerdì
31 mercoledì		31 sabato
Yoga : martedì 9 - 16 - 23 - 30	Yoga : martedì 6 - 13 - 20 - 27	Yoga : martedì 6 - 13 - 20 - 27

- **È previsto un contributo per le spese organizzative di tutte le attività, salvo dove diversamente indicato.**
- **La quota associativa annuale**, è di 20 euro per i soci ordinari, 120 euro per i soci sostenitori e da 365 euro per i soci benefattori. Può essere versata direttamente in segreteria oppure effettuando un bonifico bancario a :
Mandala Centro Studi Tibetani – Deutsche Bank – **IBAN IT79G0310401619000000047400** – causale “Associazione”.
- L’adesione a incontri, ritiri e attività varie va data con **l’iscrizione telefonica in segreteria**. Per informazioni e appuntamenti, telefonare al numero **340.0852285** oppure inviare una mail a **centromandalamilano@gmail.com**
- **Il Centro Mandala è raggiungibile con la MM 1** (direzione Bisceglie, fermata Gambarà) o il **bus 95/98**.
- Notizie sul **Mandala - Centro Studi Tibetani** e sui **programmi** sono reperibili sul sito on line: **www.centromandala.org**
- Oltre al prestito e alla consultazione, la Biblioteca del Centro offre - **il giovedì dalle ore 18.30 alle ore 20.00** - un punto di scambio di informazioni tra i soci sulle attività in programma e sulla realtà del **Buddhismo oggi a Milano (mostre attinenti alla cultura tibetana, articoli su giornali e internet, notizie e commenti)**.

IL CENTRO RIMARRÀ APERTO TUTTI I GIOVEDÌ POMERIGGIO DALLE 15.00 ALLE 18.00, PER SOCI E INTERESSATI