



## MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI PROGRAMMA OTTOBRE DICEMBRE 2018

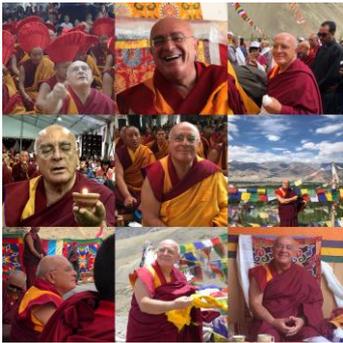


### FESTA D'INAUGURAZIONE



**sabato 6 ottobre 2018 alle ore 17.00, a conclusione degli insegnamenti in programma, il Lama celebrerà la consueta cerimonia di buon auspicio per il beneficio di tutti gli esseri.**

*Un rinfresco concluderà la giornata*



### INCONTRI CON IL VEN. LAMA PALJIN TULKU RINPOCE

- **sabato 6 ottobre** ■ **sabato 24 novembre** ■ **sabato 1° dicembre**  
dalle ore 10.30 alle ore 16.30 (con pausa pranzo)

Tre giornate di incontri con il Lama: la mattina dedicata alla meditazione, nella teoria e nella pratica. Il pomeriggio agli insegnamenti.

"L'evoluzione degli stati mentali di chi aspira a diventare Bodhisattva per raggiungere l'illuminazione": un viaggio attraverso le dieci Terre o stati mentali del Bodhisattva, un importante percorso per chi desidera improntare la propria esistenza alla grande compassione insegnata dal Buddha e praticabile da tutti, indipendentemente dalla fede religiosa.

### RITIRO URBANO DI MEDITAZIONE - sabato 8 e domenica 9 dicembre SAMATHA e VIPASSANA, benefici e differenze



Commentario dei Sutra che riportano gli insegnamenti del Risvegliato concernenti la calma mentale e la visione profonda. Le tecniche meditative che le caratterizzano sono strumenti fondamentali per raggiungere uno stato interiore stabile e liberatorio.

Con Samatha, sviluppiamo il raccoglimento necessario per l'ottenimento di Vipassana, la visione profonda che conduce a quella consapevolezza che ci può anche aiutare a ad affrontare meglio i problemi della vita quotidiana.

Due giorni di seminario intensivo condotto dal **Ven Lama Paljin Tulku Rinpoce**: insegnamenti al mattino e meditazioni inerenti al pomeriggio.

*Informazioni e iscrizioni in Segreteria*



### "FAI LA COSA GIUSTA"

#### 6 consigli buddhisti per orientarsi nel mondo di oggi

Dialogo con l'autore, **Stefano Bettera**, per raccontare come questo libro raccolga dalla tradizione buddhista alcuni suggerimenti per costruire un nuovo modello di comportamento, di relazione e convivenza: una sorta di laboratorio dove sperimentare e progettare una profonda trasformazione personale e sociale atta a valorizzare l'uomo di oggi nella complessità della società attuale.

*sabato 24 novembre alle ore 17.00 (dopo gli insegnamenti del Lama)*

## ■ ■ ■ UN SOLO DHARMA – MAESTRI AL CENTRO MANDALA ■ ■ ■

Incontri, aperti a tutti, condotti da Maestri qualificati della tradizione buddhista tibetana e delle altre scuole, articolati in una parte di insegnamento, seguita da momenti di pratica meditativa guidata.

*“...Ci troviamo di fronte alla sfida di conservare il dono raro e prezioso del Dharma, trasmessoci dai tempi del Buddha, e contemporaneamente coltivare rapporti vitali tra Oriente e Occidente, antico e moderno. L'approccio di **Un solo dharma** del buddhismo occidentale emerge come un grandioso arazzo che intesse, provenienti dalle diverse tradizioni, i metodi della presenza mentale, della compassione e della saggezza.” (Joseph Goldstein)*

### Ven. KHENPO KONCHOG THAMPHEL

*Tradizione Drikung Kagyupa*

#### ALLA RICERCA DELLA NATURA DEL BUDDHA

Il ven Khenpo Thamphel 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”

✦ sabato 3 novembre, ore 20.00 - **Conferenza pubblica**

**CAPIRE LA VERA NATURA DEL BUDDHA DENTRO DI NOI**

✦ domenica 4 novembre, ore 10.30-16.30 - **Insegnamenti**

**GAMPOPA – IL PREZIOSO ORNAMENTO DI LIBERAZIONE**

*Informazioni e iscrizioni in Segreteria*

sabato 3 e domenica 4 novembre



### Ven. Osvaldo -THUBTEN THARPA

*Tradizione Gelugpa*

#### AVVICINARSI AL BUDDHISMO COME SCIENZA E FILOSOFIA

Il buddhismo, oltre alla dimensione religiosa che riguarda la pratica e il sentiero spirituale, presenta anche un aspetto scientifico e un aspetto filosofico. Il primo prende in considerazione le attività cognitive, non solo in relazione al mondo fisico esterno ma anche al mondo interiore della nostra mente; il secondo riguarda principalmente la natura convenzionale e ultima della realtà del sé della persona e dei fenomeni.

Il conoscere questi aspetti, scientifico e filosofico, ci aiuta ad avvicinarci a uno stile di vita più utile e costruttivo per la nostra vita quotidiana, un approccio spirituale che va al di là della mera religiosità.

*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.*

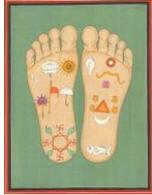
sabato 10 novembre

ore 14.30 - 17.00



ཨ་ཕ་མ་བཤེས་ལྷོ་།།

ATTIVITÀ	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
<p style="text-align: center;"><b>MINDFUL PRACTICES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Saggezza buddhista e pratica della presenza mentale per migliorare la qualità della vita</b></p> <p><i>“Poiché la fonte principale della pace e della felicità è il proprio atteggiamento mentale, vale la pena di adottare strumenti per svilupparlo in una direzione positiva” (S.S. il XIV Dalai Lama)</i></p> <p>La pratica di mindfulness, che ha una base sostanziale negli insegnamenti buddhisti, è uno di questi strumenti. Ogni incontro di <i>Mindful Practices</i>, 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.</p> <p><b>Marina Canova</b>, 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.</p> <p style="text-align: center;"><i>È richiesta la prenotazione in segreteria</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>domenica 28</b> ore 14.30-17.30</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>domenica 11</b> ore 14.30-17.30</p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 15</b> ore 14.30-17.30</p>
<p style="text-align: center;"><b>I FONDAMENTI DEL BUDDHISMO</b></p> <p>Ciclo di <b>conferenze</b>, 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.</p> <p style="text-align: center;"><b>giovedì 8 novembre</b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Dentro e oltre la sofferenza: l’insegnamento delle “quattro nobili verità”</i></b></p> <p>Il concetto di sofferenza riveste un ruolo di primo piano nella filosofia buddhista, eppure è uno tra gli aspetti di questa tradizione che più facilmente vengono fraintesi in Occidente, in quanto spesso interpretato come una visione pessimista dell’esistenza (“tutto è sofferenza”). Di fatto, nei suoi insegnamenti sulle “quattro nobili verità”, il Buddha ha affermato che la vita è sofferenza, ma anche che di questa sofferenza possono essere individuate le cause in larga parte mentali, e che esiste una via di uscita...</p> <p style="text-align: center;"><b>giovedì 13 dicembre</b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>La teoria del karma: le azioni e il loro frutto</i></b></p> <p>La comprensione della legge di causa e effetto e la sua integrazione nella vita quotidiana rappresentano uno dei fondamenti del sentiero buddhista. Il concetto chiave alla base della teoria del karma è che siamo noi stessi a piantare i semi della nostra gioia o sofferenza, e che dobbiamo assumerci la responsabilità di tutto ciò che facciamo con il corpo, con le parole e con i pensieri. È quindi necessario che esaminiamo costantemente la natura delle nostre azioni (provocano sofferenza a noi stessi e agli altri?), per decidere quali evitare e quali coltivare.</p> <p>Relatrice : <b>Simona Bodo</b>, saggista, ricercatrice accademica nel settore museale e insegnante di yoga.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ingresso a offerta libera</b></p>	<div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><b>giovedì 8</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">ore 19.00</p>	<p style="text-align: center;"><b>giovedì 13</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">ore 19.00</p>

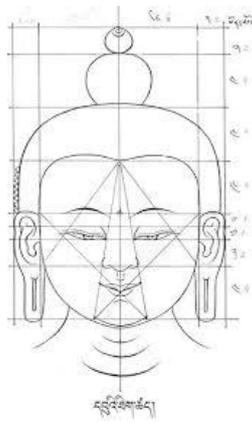
ATTIVITÀ	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
<p align="center"><b>GINNASTICA DOLCE OLISTICA E QI GONG</b></p> <p>Sono attivi due distinti corsi annuali: <b>il martedì e il giovedì</b>. Sono inoltre aperte le iscrizioni al ciclo di incontri mensili serali del lunedì.</p> <p align="center">È prevista una <b>lezione di prova gratuita</b>.</p> <p>Un percorso attraverso le quattro stagioni che con semplici esercizi fornirà gli <i>strumenti</i> 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.</p> <p>Insegnante: <b>Marina Marcucci</b>. <i>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.</i></p> <p align="center"><b>Info e iscrizioni: 340/0852285</b></p>	<p align="center"><b>martedì</b> ore 10-11.15 e <b>giovedì</b> ore 10.45-12.00</p> <div align="center" data-bbox="1158 203 1382 421">  </div> <p align="center"><b>lunedì</b> ore 19.00 - 20.30</p>		
<p align="center"><b>RIGENERARSI CON IL RAJA YOGA</b></p> <p align="center"><b>Corso annuale</b> - è prevista una lezione di prova</p> <p>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 sequenze, tecniche di respirazione, rilassamento, riscaldamento e Asana (posizioni) per arrivare alla 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.</p> <p>Insegnante: <b>Sara Molinari</b>, allieva di Maria La Rosa, 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.</p>	<p align="center"><b>martedì</b> <b>2-9-16-23</b> ore 19.00 - 20.30</p>	<p align="center"><b>martedì</b> <b>6-13-20-27</b> ore 19.00 - 20.30</p>	<p align="center"><b>martedì</b> <b>4-11-18</b> ore 19.00 - 20.30</p> <div align="center" data-bbox="1198 797 1347 969">  </div>
<p align="center"><b>IL MASSAGGIO TIBETANO, ANTICA FONTE DI BENESSERE</b></p> <p>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 <b>Rosa Sorgiovanni</b>, terapeuta esperta e diplomata.</p> <p align="center"><i>Per info e appuntamenti : 340/08.52.285- 339/33.36.603</i></p>	<div align="center" data-bbox="1201 1178 1353 1373">  </div>		
<p align="center"><b>CORSO BASE DI T'AI CHI CH'UAN STILE YANG</b></p> <p align="center"><b>Elementi trattati nel corso :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi base di postura e baricentro corporeo</li> <li>- Esercizi di respirazione ( prenatale e postnatale)</li> <li>- T'ai Chi Ch'uan Chi Pen Kung Chia ( 4 Lu fondamentali dei 108 movimenti)</li> <li>- Tecniche di T'ui Shou (esercizi a coppie )</li> <li>- Applicazione e pratica dei 4 Lu (Tecniche marziali di autodifesa )</li> </ul> <p align="center"><b>Risultati del corso :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miglioramento della postura e del tono muscolare</li> <li>- Miglioramento della propriocezione corporea, dell'equilibrio , della coordinazione del movimento e dell'attenzione mentale.</li> <li>- Miglioramento generale dello stato psico-fisico della persona</li> <li>- Acquisizione di tecniche di autodifesa</li> </ul> <p><i>Il corso è tenuto da <b>Virgilio Capucci</b>, 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.</i></p> <p align="center"><i>Per info e iscrizioni Tel. 340/08.52.285 - 338/77.28.473</i></p>	<p align="center"><i>Tutti i <b>mercoledì</b> dalle ore 18.00 alle ore 20.00</i></p> <div align="center" data-bbox="1150 1581 1374 1798">  </div> <p align="center"><b>È prevista una lezione di prova.</b></p> <p align="center"><i>È consigliato un abbigliamento comodo, calzettoni antiscivolo o scarpette ginniche con suola leggera.</i></p>		

## CALENDARIO RIASSUNTIVO

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
	1 giovedì	<b>1 sabato</b> Giornata Lama
1 lunedì	2 venerdì	<b>2 domenica</b>
2 martedì	<b>3 sabato</b> Khenpo Thamphel	3 lunedì
3 mercoledì	<b>4 domenica</b> Khenpo Thamphel	4 martedì
4 giovedì	5 lunedì	5 mercoledì
5 venerdì	6 martedì	6 giovedì
<b>6 sabato</b> INAUGURAZIONE /LAMA	7 mercoledì	7 venerdì
<b>7 domenica</b>	8 giovedì Fondamenti buddhismo	<b>8 sabato</b> RITIRO URBANO
8 lunedì	9 venerdì	<b>9 domenica</b> RITIRO URBANO
9 martedì	<b>10 sabato</b> Monaco Osvaldo	10 lunedì
10 mercoledì	<b>11 domenica</b> Mindful practices	11 martedì
11 giovedì	12 lunedì	12 mercoledì
12 venerdì	13 martedì	13 giovedì Fondamenti buddhismo
<b>13 sabato</b>	14 mercoledì	14 venerdì
<b>14 domenica</b>	15 giovedì	<b>15 sabato</b> Mindful practices
15 lunedì	16 venerdì	<b>16 domenica</b>
16 martedì	<b>17 sabato</b>	17 lunedì
17 mercoledì	<b>18 domenica</b>	18 martedì
18 giovedì	19 lunedì	19 mercoledì
19 venerdì	20 martedì	20 giovedì
<b>20 sabato</b>	21 mercoledì	21 venerdì
<b>21 domenica</b>	22 giovedì	<b>22 sabato</b> Concerto meditativo
22 lunedì	23 venerdì	<b>23 domenica</b>
23 martedì	<b>24 sabato</b> Giornata Lama /Bettera	24 lunedì
24 mercoledì	<b>25 domenica</b> Pittura Sacra	<b>25 martedì</b>
25 giovedì	26 lunedì	<b>26 mercoledì</b>
26 venerdì	27 martedì	27 giovedì
<b>27 sabato</b>	28 mercoledì	28 venerdì
<b>28 domenica</b> Mindful practices	29 giovedì	<b>29 sabato</b>
29 lunedì	30 venerdì	<b>30 domenica</b>
30 martedì		31 lunedì
31 mercoledì		
Yoga : martedì 2 - 9 - 16 - 23	Yoga : martedì 6 - 13 - 20 - 27	Yoga : martedì 4 - 11 - 18

- **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 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**



**Domenica 25 novembre - ore 10.30 - 16.30 (con pausa pranzo)**

## **IMPARIAMO A DISEGNARE I PRELIMINARI DELLA PITTURA SACRA TIBETANA**

**Docente : *Pierdionigia Buttacavoli (Tenzin Khadro) diplomata presso la Tsering Art School di Kathmandu***

Nella tradizione buddhista tibetana la pittura e il disegno di immagini legate all'iconografia sacra sono un momento meditativo. L'esercizio della pazienza, della concentrazione e della perseveranza sono infatti alla base di quest'arte. Ogni segno tracciato dal pittore è espressione della sua profonda interiorità, sia che venga rappresentata una divinità, sia che venga riprodotto un simbolo decorativo.

***Gli incontri sono aperti a tutti, anche ai principianti. Info e iscrizioni in Segreteria.***

Materiali occorrenti : album e matite da disegno, gomma morbida, riga, squadra.



**Sabato 22 dicembre alle ore 16.00**



## **CONCERTO MEDITATIVO**



Il **Ven Kusananda – Alberto Alcozer**, è un compositore, pianista e monaco buddhista. Diplomato in pianoforte con il massimo dei voti, dopo numerosi concerti come solista, maestro accompagnatore e in formazioni da camera, spesso in veste di esecutore della propria musica, si dedica principalmente all'insegnamento ed alla composizione. Tra l'altro, ha pubblicato un metodo innovativo e completo per la lettura in chiavi antiche ad uso dei conservatori.

Monaco buddhista, riceve l'ordinazione come Bikku in Birmania nel 2011, tradizione Theravada. Risiede attualmente al Tempio Musang Am di Lerici, presso la Comunità BodhiDharma, dove cura, tra le varie attività, incontri di meditazioni e musica.

Prima di ascoltare il suo Concerto Meditativo, ci presenterà un progetto davvero unico dal titolo

### **POLIFONIA E MANTRA – Storia, teoria, armonia, prove corali.**

*Un corso articolato in tre incontri, che hanno un taglio principalmente pratico, volto ad apprendere attraverso esercizi corali, tecniche per arricchire la pratica mantrica con l'uso della musica polifonica.*

***Ingresso libero, segue merenda pre-Natalizia***

