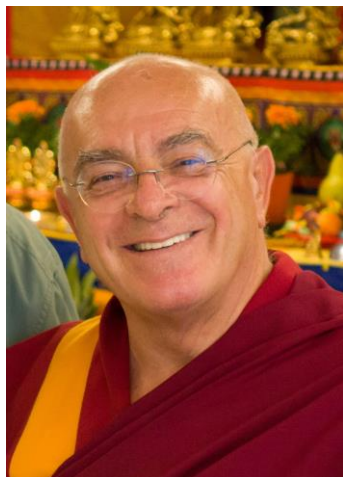




## MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI PROGRAMMA APRILE GIUGNO 2019



### UNA GIORNATA CON IL LAMA

■ **sabato 27 aprile** ■ **sabato 18 maggio** ■ **sabato 15 giugno**  
*dalle ore 10.30 alle ore 16.30 (con pausa pranzo)*

Tre giornate di incontri con il Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce: 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.



### DHAMMAPADA: L'ESSENZA DELLA FILOSOFIA BUDDHISTA

*Migliorare i rapporti umani aiuta a risolvere i problemi della vita quotidiana*

Il Dhammapada è in assoluto il testo buddista più letto nel mondo ed è un compendio degli insegnamenti del Buddha espresso in versi dalla forma concisa e chiara, che fungono da guida per una esistenza felice.

I suggerimenti in esso contenuti portano alla eliminazione delle pulsioni che tengono l'uomo legato alla ruota dell'esistenza ciclica e propongono un modo di vivere armonioso e valido per le genti di tutte le epoche. Sono pertanto un prezioso vademecum anche per superare i travagli del nostro tempo.

Colui che segue le indicazioni del Dhammapada può percorrere con passo spedito il Sentiero che conduce alla liberazione dalla sofferenza, ed è con questo spirito che il venerabile Paljin Tulku Rinpoce fornirà il proprio commento al testo, cercando di aderire al senso dei contenuti più che il rispetto della lettera, affinché ciascuno possa beneficiare immediatamente della grande saggezza del Risvegliato.

■ **giovedì 4 aprile** ■ **giovedì 9 maggio** ■ **giovedì 27 giugno**  
*dalle ore 19.00 alle ore 20.00*



### INCONTRI INTENSIVI DI MEDITAZIONE Condotti da **ANDREA CAPELLARI**

■ **sabato 13 aprile** (ore 14.30-17.00) e ■ **sabato 1° giugno** (ore 10.30-17.00)

Un appuntamento mensile, un sabato al mese, dalle 14.30 alle 17.30, consigliato e rivolto a chi intende sostenere, stimolare e approfondire la propria pratica personale.

Durante gli incontri si seguiranno percorsi sistematici di avvicinamento o approfondimento, anche tecnico, alla pratica. Si richiede una familiarità minima con la pratica meditativa.



## ■ ■ ■ 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 TAMPHEL

#### INSEGNAMENTI DELLA TRADIZIONE DRIKUNG KAGYUPA

*Il ven Khenpo Tamphel 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”*

#### ► Insegnamenti

##### ACHI CHOKYI DROLMA

La storia di una grande protettrice del Dharma della tradizione Drikung Kagyu, emanazione di Vajrayogini. - Meditazione e pratica

*Informazioni e iscrizioni in Segreteria*

sabato 11 maggio - dalle 10.30 alle 17.30



### Ven. Osvaldo -THUBTEN THARPA

*Tradizione Gelugpa*

#### L’ALTRUISMO È L’INTELLAIATURA DEL MONDO

Se vogliamo rendere altruismo e compassione parte integrante del nostro essere, dobbiamo coltivarli con costanza e a lungo, ancorarli alla mente, addestrarli e rinforzarli fin quando non divengono un punto fisso.

La compassione ci dà la possibilità di rispondere alla sofferenza con comprensione, pazienza e gentilezza invece che paura e repulsione ed è ciò che connette la sensazione di empatia agli atti di gentilezza, generosità e altre espressioni delle nostre tendenze altruiste.

*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 4 maggio

e

domenica 16 giugno

ore 14.30 - 17.00



ཨ་ཕ་ཁ་བ་དེ་གླིང་།

ATTIVITÀ	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
<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.</p> <p>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>sabato 6</b> ore 14.30-17.30</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>sabato 25</b> ore 14.30-17.30</p>	<p style="text-align: center;"><b>sabato 8</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>lunedì 8 aprile</b> <b>LA RUOTA DEL SAMBARA</b></p> <p>Una delle immagini più diffuse nell’iconografia buddhista è la ruota della vita (o ruota del <i>samsara</i>), che raffigura i cosiddetti sei regni dell’esistenza, o per meglio dire gli stati mentali, percorsi all’infinito dagli esseri senzienti nel loro ciclo di rinascite. Fino a quando gli esseri saranno mossi dall’avidità, dall’odio e dall’illusione (forze rappresentate al centro della ruota da un gallo, un serpente e un maiale che cercano di divorarsi a vicenda), rimarranno inconsapevoli non solo della natura transitoria e insostanziale del mondo, ma anche della propria “natura di Buddha”.</p> <p style="text-align: center;"><b>lunedì 6 maggio</b> <b>I TRE SIGILLI DEL DHARMA: IMPERMANENZA, NON-SÉ E NIRVANA NELL’INSEGNAMENTO DEL BUDDHA</b></p> <p>Non è difficile cogliere l’impermanenza negli alti e bassi della nostra vita quotidiana, nella mutevolezza della realtà manifesta e nelle perenni metamorfosi dei nostri sentimenti e pensieri. Allo stesso modo, l’affermazione che non vi è nulla dotato di un’esistenza separata e che tutte le cose sono interdipendenti sembra difficilmente confutabile. Molto più impegnativo è imparare ad accogliere l’impermanenza e il “non-sé”, che sono spesso all’origine delle nostre ansie e paure più profonde, come una grande opportunità per estinguere i concetti di “io” e “mio” e cessare di aggrapparci alle nostre opinioni, che spesso ci mettono in conflitto con gli altri e ci impediscono di avere una visione illimitata e gioiosa della vita.</p> <p>Relatrice : <b>Simona Bodo</b>, saggista, ricercatrice accademica nel settore museale e insegnante di yoga.</p> <p style="text-align: center;"><i>Ingresso a offerta libera</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>lunedì 8</b> ore 19.00</p>	<p style="text-align: center;"><b>lunedì 6</b> ore 19.00</p>	<div style="text-align: center;">  </div>



ATTIVITÀ	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
<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="1161 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> ore 19.00 - 20.30</p>	<p align="center"><b>martedì</b> ore 19.00 - 20.30</p> <div align="center" data-bbox="1198 763 1347 936">  </div>	<p align="center"><b>martedì</b> ore 19.00 - 20.30</p>
<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="1203 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 1800">  </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

APRILE	MAGGIO	GIUGNO
1 lunedì	1 mercoledì	<b>sabato 1</b> A. CAPELLARI
2 martedì	2 giovedì	<b>2 domenica</b>
3 mercoledì	3 venerdì	3 lunedì
4 giovedì DHAMMAPADA	<b>4 sabato</b> VEN. OSVALDO	4 martedì
5 venerdì	<b>5 domenica</b>	5 mercoledì
<b>6 sabato</b> MINDFUL PRACTICES	6 lunedì FONDAMENTI BUDDHISMO	6 giovedì
<b>7 domenica</b>	7 martedì	7 venerdì
8 lunedì FONDAMENTI BUDDHISMO	8 mercoledì	<b>8 sabato</b> MINDFUL PRACTICES
9 martedì	9 giovedì DHAMMAPADA	<b>9 domenica</b>
10 mercoledì	10 venerdì	10 lunedì
11 giovedì	<b>11 sabato</b> KHENPO TAMPHEL	11 martedì
12 venerdì	<b>12 domenica</b>	12 mercoledì
<b>13 sabato</b> A. CAPELLARI	13 lunedì	13 giovedì
<b>14 domenica</b>	14 martedì	14 venerdì
15 lunedì	15 mercoledì	<b>15 sabato</b> GIORNATA CON IL LAMA
16 martedì	16 giovedì	<b>16 domenica</b> VEN. OSVALDO
17 mercoledì	17 venerdì	17 lunedì
18 giovedì	<b>18 sabato</b> GIORNATA CON IL LAMA	18 martedì
19 venerdì CHAMTRUL RINPOCHE	<b>19 domenica</b>	19 mercoledì
<b>20 sabato</b> CHAMTRUL RINPOCHE	20 lunedì	20 giovedì
<b>21 domenica</b> CHAMTRUL RINPOCHE	21 martedì	21 venerdì
22 lunedì	22 mercoledì	<b>22 sabato</b>
23 martedì	23 giovedì	<b>23 domenica</b>
24 mercoledì	24 venerdì	24 lunedì
25 giovedì	<b>25 sabato</b> MINDFUL PRACTICES	25 martedì
26 venerdì	<b>26 domenica VESAK a Graglia</b>	26 mercoledì
<b>27 sabato</b> GIORNATA CON IL LAMA	27 lunedì	27 giovedì DHAMMAPADA
<b>28 domenica</b>	28 martedì	28 venerdì
29 lunedì	29 mercoledì	<b>29 sabato</b>
30 martedì	30 giovedì	<b>30 domenica</b>
	31 venerdì	

- **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**



## **Ven. CHAMTRUL RINPOCHE LOBSANG GYATSO**

- ✦ **Venerdì 19 aprile 2019, ore 20.00** - Conferenza a ingresso libero  
**“La visione, la meditazione e il frutto secondo il Buddhismo”**
- ✦ **Sabato 20 e Domenica 21 aprile, ore 10.30 - 16.30** - Insegnamenti  
**“I 16 aspetti delle 4 nobili verità”**

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.

*“Senza discriminare e senza distinzione di genere, razza o credo, io auguro a tutti gli esseri di trovare la pace e una grande armonia. Cercherò sempre di fare del mio meglio per guidare sul sentiero chiunque lo desideri, attraverso la meditazione e la condotta della non-violenza, fonte indispensabile per lo sviluppo e il miglioramento della più profonda pace interiore”.*

**Per approfondimenti :** <http://www.chamtrul-rinpoche.com>

**MANDALA CENTRO STUDI TIBETANI**

Via P. Martinetti, 7 - 20147 Milano - TEL : 340.0852285  
centromandalamilano@gmail.com - [www.centromandala.org](http://www.centromandala.org)  
Associato all'Unione Buddhista Italiana e all'Unione Buddhista Europea