Karma Dechen Yangtse 2024
Bodhi Path Retreat Centre Bordo

Benvenuti al Centro di ritiri Bodhi Path in Piemonte, vicino a Domodossola.

Bordo riapre le sue porte per corsi a fine marzo 2024. Offriamo un programma di Dharma in quattro lingue e la possibilità per i praticanti buddhisti esperti di fare ritiri individuali nell'area di ritiro del villaggio.

Per informazioni dettagliate sulle attività consultate la nostra pagina web su www.bordo.org.

Le meditazioni quotidiane multilingue sono aperte a tutti e sono previste ai seguenti orari: alle 7:30, alle 18:00 e alle 20:00. La domenica alle 20:00 è possibile collegarsi alla puja di Cenresi attraverso zoom, meeting: ID 832 7783 5406, passcode 881848.

È necessario iscriversi in anticipo sia ai corsi che ai ritiri. La disponibilità di camere singole è molto limitata.
Il modo migliore per contattarci è via e-mail: bodhipath@bordo.org. Si prega di notare che le e-mail non vengono elaborate quotidianamente!

BORDO BODHI PATH BUDDHIST CENTERS

Unione Buddhista Italiana centro associato

Programma di Dharma Bordo 2024

18 - 28 marzo : Meditazione e Azione
con Tengye e il team di Bordo
Lingua : istruzioni in inglese, condivisione in inglese, italiano e tedesco

28 marzo - 1 aprile: Pasqua per tutta la famiglia

Un momento ideale per trascorrere qualche giorno a Bordo con tutta la famiglia o anche da soli. Insieme a Tenma (Ingrid) mediteremo, faremo del movimento e ci godremo i bellissimi dintorni.
Ulteriori informazioni e iscrizione: bordo@bordo.org

14 - 20 aprile: Settimana di pratica di Bordo
con Tengye e Carsten

Queste giornate sono rivolte principalmente ai residenti e ai volontari del luogo e sono una introduzione comune alla stagione. Chiunque sia interessato è il benvenuto.
Lingua del insegnamento: inglese

4 – 11 maggio: Meditazione con mente, respiro, corpo
con Tengye e Carsten

Spiegazioni sulla meditazione basanti sugli insegnamenti di Shamar Rinpoche. Con pratica in comune.
L'attenzione al respiro e selezionate asana ci permettono di acquisire una postura di meditazione aperta e rilassata.
Lingua del corso: tedesco (inglese dal 24 al 31 agosto)

11 – 12 maggio: Lojong intenso
Bodhi Path Retreat con Tengye

Tempo dedicato ad approfondire insieme la meditazione Shinè e lo scambio di sé stessi con gli altri (Tonglen) secondo gli insegnamenti di Shamar Rinpoche.
Lingua del corso: italiano

25 - 26 maggio: Vesak
Parteciperemo alle celebrazioni del Vesak dell'Unione Buddhista Italiana a Milano.

1 - 4 giugno: Meditazione e respiro
Bodhi Path Retreat con Astrid Schünemann

Pratichiamo la seduta silenziosa (Scine) come insegnato da Shamar Rinpoche. Ci prepariamo con esercizi fisici e di respirazione e ci sediamo per periodi più brevi.
Astrid Schünemann è insegnante di dharma Bodhi Path e terapista del respiro certificata.
Lingua del corso: tedesco

21 - 23 giugno: Bodhicitta – la mente che ci guida verso il risveglio
con Trehor Lama del Karmapa Institut a Valderoure F e il monaco Cesare Milani (ven. Tenzin Khantse)

Il profondo desiderio di raggiungere il risveglio per il beneficio di tutti gli esseri è il punto di ingresso della pratica del Mahayana. Il fine settimana è un'estensione del corso dell'anno precedente.
Lingua del corso: Tibetano e italiano, ev. inglese

29 giugno – 6 luglio: Zen Sesshin
con l'insegnante Zen Inzan Osho (Carsten Schier)

Lo Zazen, la meditazione seduta, è il fulcro della pratica in cui ci si concentra sulla postura, sulla respirazione e sul sorgere e scomparire dei pensieri. Il programma prevede quattro sessioni di zazen al giorno, intervallate da lavori comunitari e pasti consumati in silenzio.
Lingua del corso: tedesco/inglese.

2 - 18 luglio : Ritiri individuali guidati
con Lama Sherab Palmo

Per partecipare è necessario avere già una pratica buddhista che si desidera approfondire. Spiegazioni integrative e istruzioni generali.
Lingua: tedesco e inglese

6 - 11 luglio : Meditazione e movimento - rilassamento del corpo e della mente
con Lama Sherab Palmo

Con la pratica degli esercizi consapevoli, lenti, dello yoga tibetano (Kum Nye), acquisiamo consapevolezza del nostro corpo in modo molto sottile.
Lingua : tedesco, ev. traduzione in italiano

Immerso nelle Alpi piemontesi, in Valle Antrona, si trova il bellissimo villaggio di montagna di Bordo. È raggiungibile a piedi da Rivera di Viganella attraverso un sentiero centenario.

Il villaggio è stato abbandonato dai sui abitanti a metà del XX secolo. Un gruppo di svizzeri e tedeschi ha iniziato a ristrutturare le case nel 1982, incoraggiati da un invito di Shamar Rinpoche, che ha dato al progetto il nome di "Karma Dechen Yangtse".
Molti Rinpoche e Lama hanno visitato il luogo e hanno impartito insegnamenti. Nel 2004 Thaye Dorje, S.S. il 17° Gyalwa Karmapa, è venuto a Bordo e ha conferito iniziazioni. Nel 2006 Kunsig Shamar Rinpoche ha visitato e ha nuovamente sottolineato le qualità del luogo per una pratica di meditazione profonda e autentica. La Cooperativa Bordo, proprietaria del complesso, ha accolto la sua richiesta di diventare un centro Bodhi Path.

Attualmente Bordo è sotto la guida spirituale di Lama Jigme Rinpoche, con il quale la fondazione Karma Dechen Yangtse coordina tutte le attività di dharma.

20 luglio – 10 agosto: Benevolenza e compassione
Bodhi Path Retreat con Lama Jampa dal Bodhi Path Menlo Park, California

Per tre settimane, Lama Jampa praticherà insieme a noi e condividerà la vita quotidiana. È possibile per praticanti esperti fare un ritiro personale a Bordo durante questo periodo. Il soggiorno minimo è di una settimana.
Lingua del insegnamento: tibetano, inglese

24 luglio - 1 agosto: 3 cicli di pratica di Cenresi a 1000 braccia (Nyung Ne)
con Lama Jampa dal Bodhi Path Menlo Park, California

La pratica del Cenresi a 1000 braccia è un potente mezzo di purificazione e di grande benedizione. Ogni ciclo ha una durata di due giorni e del mattino successivo. Per partecipare alla pratica è necessario aver preso formalmente rifugio nei tre Gioielli.
Lingua di insegnamento: Tibetano, inglese, ev. italiano

26 – 28 luglio: Come liberarci dalle emozioni disturbanti e sviluppare serenità e libertà interiore - Weekend di allenamento
con Lama Drubtschog Wangmo (Susanne Schatz)

Lavorare con le emozioni disturbanti significa innanzitutto vedere e comprendere questi stati mentali che, in modo più o meno intenso o sottile, avvelenano e controllano la nostra mente.
Lingua : tedesco

3 - 10 agosto: Settimana dedicata alle famiglie, nel villaggio buddhista di Bordo

Bambini, adolescenti e genitori vivranno insieme una settimana stimolante e diversa, all'interno del nostro villaggio di montagna a contatto con la natura e con i suoi splendidi dintorni.

5 agosto: Milarepa Tsok Puja

Nella Milarepa Tsok Puja ci colleghiamo con il grande yogi e chiediamo la sua benedizione e l'ispirazione per la nostra pratica. Se possibile, si prega di portare il proprio testo di pratica. Inizio: lunedì ore 19:30

10 - 17 agosto: Come può Milarepa ispirarci nella pratica e nella vita?
Bodhi Path Retreat con Lama Tsony (Francis Devroux)

Insieme vedremo come il grande yogi Milarepa può aiutarci con il suo percorso di vita, la sua pratica e la sua realizzazione per chiarire e approfondire il nostro cammino. Nel pomeriggio opportunità di approfondire ciò che abbiamo ascoltato e tempo per la pratica personale.
Lingua dell'insegnamento e scambio: Inglese

17 – 18 agosto: Meditazione e chiarezza della mente
con Lama Rabsel

In questi giorni impareremo diversi modi per rilassare e focalizzare la nostra mente in modo da ottenere una visione più chiara sullo scopo della meditazione dedita al beneficio di tutti gli esseri.
Lingua del corso: italiano

17 - 30 agosto - Ritiri individuali accompagnati
con Lama Rabsel

Un momento ideale particolarmente per i praticanti di lingua italiana e francese per effettuare un ritiro nella atmosfera speciale di Bordo. Durata minima è una settimana.
Lingue: Italiano, francese e inglese

24 - 31 agosto: Meditazione con mente, respiro, corpo
con Tengye e Carsten

Le spiegazioni sulla meditazione si basano sugli insegnamenti di Shamar Rinpoche. L'attenzione al respiro e selezionate asana ci permettono di acquisire una postura di meditazione aperta e rilassata.
Lingua del corso: tedesco/inglese

7 - 8 settembre : Lojong intenso
Bodhi Path Retreat con Tengye

La nostra pratica ha lo scopo di modificare le nostre abitudini e l'identificazione ad una immagine rigida di sé. E' importante sviluppare qualità benefiche e abitudini salutari. Scambio e pratica in comune.
Lingua : italiano