

Karma Dechen Yangtse 2025

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 metà aprile 2025. 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 limitata. Il modo migliore per contattarci è via e-mail: bodhipath@bordo.org. **Attenzione:** Avvisiamo che le e-mail non vengono elaborate quotidianamente!



Unione
Buddhista
Italiana

centro
associato

Programma di Dharma Bordo 2025

7 – 17 aprile: Meditazione e Azione

con il team di Bordo

È l'occasione ideale per unire la pratica del Dharma al lavoro nella vita quotidiana. Mediteremo insieme e prepareremo il villaggio per la nuova stagione. Vi ringraziamo se fate un contributo per i pasti.

18 - 21 aprile: Applicazione dell'allenamento della mente alla vita quotidiana

con Lama Irene (Dordje Drölma)

In queste giornate utilizzeremo il Lojong e la meditazione Tonglen per coltivare la presenza consapevole e la comprensione profonda. Approfondiremo il significato di "scambiare se stessi con gli altri".

22 - 29 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

1 – 20 maggio: Benevolenza e compassione

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

5 – 12 maggio: 3 cicli di pratica di Cenresi a 1000 braccia (Nyung Ne)

con Lama Jampa

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

31 maggio – 7 giugno: Zen Sesshin

con l'insegnante Zen Inzan Soen Sa (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 e inglese.

7 – 13 giugno: Come liberarci dalle emozioni disturbanti e sviluppare serenità e libertà interiore

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

4 – 11 maggio: Meditazione con mente, respiro, corpo

con Tengye e Carsten

Spiegazioni sulla meditazione basanti sugli insegnamenti Bodhi Path 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 9 al 16 agosto)

13 – 15 giugno: Riflessioni sul Vuoto – l'insegnamento buddhista del sorgere in dipendenza

Ritiro Bodhi Path con Lama Jampa Thaye

Sorgere in dipendenza è la chiave per comprendere gli insegnamenti del Buddha ed è essenziale per una comprensione autentica del Dharma. Tocca altre aree come il "karma", la "rinascita", la "sofferenza", la "liberazione" e ci permette di trasformare le nostre emozioni di sofferenza in vera saggezza e compassione.

Lama Jampa Thaye, uno studioso molto noto è un praticante di lunga data. Ci permetterà di capire che tutto ciò che appare ha delle cause. Nulla è dovuto al caso e siamo profondamente connessi a tutto. In questo modo, possiamo cambiare la nostra visione di ciò che viviamo e agire in modo più consapevole e responsabile.

Lingua del insegnamento: inglese, 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 suoi 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 le attività di dharma.



21– 28 giugno: Meditazione con mente, respiro, corpo
con Tengye e Carsten

Le spiegazioni sulla meditazione si basano sugli insegnamenti Bodhi Path di Shamar Rinpoche. L'attenzione al respiro e selezionate asana ci permettono di acquisire una postura di meditazione aperta e rilassata.

Lingua del corso: inglese

28 – 29 giugno: Lojong intenso

Ritiro Bodhi Path 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

1 - 17 luglio : Ritiri individuali guidati

con Lama Sherab Palmo

Per partecipare è necessario avere già una pratica buddhista che si desidera approfondire. Spiegazioni integrative, istruzioni generali e scambio.

Lingua: tedesco e inglese

4 - 6 luglio: La perfezione della saggezza – Introduzione al cuore del Buddhismo

Ritiro Bodhi Path con Trinlay Tulku Rinpoche

Karma Trinlay Rinpoche ci darà spiegazioni sul Sutra del Cuore, la versione più breve della Prajñaparamita, la Perfezione della Saggezza. Il testo è essenziale per tutte le tradizioni e le scuole del Buddhismo Mahayana e viene recitato regolarmente. Un'eccellente opportunità per ricevere un'introduzione ai concetti essenziali del Buddhismo da un insegnante molto ispirante e di grande esperienza, con una formazione tradizionale tibetana come anche di filosofia occidentale.

Lingua del corso: inglese, ev. traduzione italiana

12 - 17 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

2 - 9 agosto: Settimana dedicata alle famiglie, nel villaggio buddhista di Bordo

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

9 - 16 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 dal 21 – 28 giugno)

17 - 30 agosto - Ritiri individuali accompagnati

con Lama Rabse

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

22 – 24 agosto: Il Sentiero a gradini (Lam Rim) sulla Via del Risveglio

con Trehor Lama del Karmapa Institut a Valderoure F e il monaco Cesare Milani (ven. Tenzin Khentse)

Sia nella tradizione del lignaggio Karma Kagyu che in quella del lignaggio Gelug, viene data grande importanza a un approccio graduale alla pratica buddhista. Shamar Rinpoche ha anche sottolineato l'importanza nel suo Curriculum Bodhi Path.

Trehor Lama e il monaco Cesare Milani baseranno le loro spiegazioni su testi fondamentali di entrambi i lignaggi del Buddhismo tibetano

Lingua del corso: Tibetano e italiano, ev. inglese

12 - 14 settembre : Lojong intenso

Ritiro Bodhi Path 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