

Karma Dechen Yangtse 2026

Centro di Ritiro Bodhi Path Bordo



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

Bordo riapre le sue porte per corsi a fine marzo 2026. 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. Si prega di leggere attentamente prima di richiedere la parte relativa ai ritiri personali all'indirizzo: bordo.org/dharma/retreats/.

Per informazioni dettagliate sulle attività e come arrivare 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!



Programma di Dharma Bordo 2026

23 marzo - 2 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.

3 - 6 aprile: 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 qui stati mentali che, in modo più o meno intenso o sottile, avvelenano e controllano la nostra mente.
Lingua del corso: tedesco

25 aprile - 2 maggio: Zen Sesshin
con l'insegnante Zen Inzan Soen Sa (Carsten Schier)

Lo Zazen è il fulcro della pratica in cui ci si concentra sulla postura, sulla respirazione e sul sorgere e scomparire dei pensieri. Sono previsti quattro sessioni di ca. 2 ore al giorno, lavori comunitari e pasti consumati in silenzio.
Lingua del corso: tedesco e inglese.

2 - 21 maggio: Benevolenza e compassione
con Shenyen Lama Jampa dal Bodhi Path Menlo Park

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

10 maggio: Giornata delle porte aperte

Per la festa della mamma invitiamo tutti gli interessati a passare con noi una giornata contemplativa, informativa e sociabile. Visite del villaggio, introduzione al Buddhismo, meditazioni guidate. Più informazioni nella stampa quotidiana e su www.bordo.org.

14 - 17 maggio: Purificazione e benedizione - La pratica dei 35 Buddha
Ritiro Bodhi Path con Shenyen Lama Jampa

Durante questo weekend prolungato (ascensione) Lama Jampa ci darà spiegazioni approfondite sulla pratica dei 35 Buddha. Una pratica particolarmente raccomandata dal 17 Karmapa per i tempi attuali.
Lingua del corso: tibetano, inglese

23 - 24 maggio: Tara Verde - weekend introduttivo
con Lama Chönyi e Lama Lodreu Wangmo

Tara Verde è l'aspetto femminile dell'energia della saggezza di tutti i Buddha e l'incarnazione della compassione attiva e immediata. Lama Chönyi ci darà spiegazioni introduttive e praticherà il rituale insieme a noi. È obbligatorio aver preso formalmente rifugio nei tre gioielli.
Lingua del corso: tedesco o inglese (prego di indicare)

24 - 30 maggio: Tara Verde- ritiro di approfondimento
con Lama Chönyi e Lama Lodreu Wangmo

Durante questa intensa settimana di pratica riceveremo insegnamenti approfonditi sulla pratica della Tara Verde e sulle 21 lodi. Pratica formale e insegnamenti si alterneranno. Non è possibile partecipare solo per singoli giorni. Necessario aver partecipato ad un weekend introduttivo.
Lingua del ritiro: tedesco o inglese (prego di indicare)

30 maggio - 3 giugno: Sviluppo di una mente calma e respiro consapevole
con insegnante di dharma Astrid Schünemann

Praticheremo la meditazione Scine, come insegnata da Shamar Rinpoche. Ci saranno spiegazioni introduttive e meditazioni insieme. Per circa un'ora al giorno praticheremo gentili esercizi fisici e di respirazione.
Lingua del corso: tedesco

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 ne ha 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



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 dal 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.



27 giugno – 4 luglio: 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: tedesco

30 giugno - 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 scambi.

Lingua: tedesco e inglese

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. Il corso è adatto anche a principianti.

Lingua del corso: tedesco

11 – 12 luglio: Lojong intenso

Ritiro Bodhi Path con Drupla Tengye

Tempo dedicato ad approfondire insieme la meditazione Scine e lo scambio di sé stessi con gli altri (Tonglen) secondo gli insegnamenti di Shamar Rinpoche.

È possibile arrivare già venerdì e partecipare alle meditazioni comunitari.

Lingua del corso: italiano

1 – 8 agosto: Lojong per tempi difficili – Concedi loro la vittoria ed accetti la perdita – senza perdere te stesso

Bodhi Path Retreat con Lama Tsony

In un mondo in cui si rafforzano gli estremismi, non dimenticheremo che la nostra strada è la via di mezzo. Una via in cui non ci lasciamo sedurre da soluzioni estreme che promettono una vita migliore o cercano di trovare nemici per distoglierci dai problemi che noi stessi

abbiamo creato. Non abbracceremo ideologie né ci abbandoneremo alla nostalgia, ma cercheremo con determinazione ciò che conta davvero: la bodhicitta, la mente del risveglio.

Lingua del corso: inglese

8 - 15 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.

15 - 29 agosto: ritiri individuali accompagnati

con Lama Rabssel

Durante tutto il periodo Lama Rabssel accompagnerà ritiri individuali. Un'occasione preziosa per approfondire la tua pratica meditativa. Per partecipare a un ritiro individuale è necessario avere una pratica buddhista già stabile.

Il soggiorno minimo è di una settimana.

È possibile venire come gruppo di dharma e coordinare un tema con Lama Rabssel.

Lingue: italiano, francese e inglese

22 – 23 agosto: Cenresi intenso per praticanti italiani

con Lama Rabssel

Questo fine settimana è dedicato al Buddha della compassione, Chenrezig. Il suo mantra OM MANI PEME HUNG ci connette con le nostre qualità innate di gentilezza amorevole, compassione e saggezza. Si alterneranno spiegazioni, meditazioni e domande e risposte.

Lingua del corso: italiano

29 – 30 agosto: Lojong intenso

Ritiro Bodhi Path con Drupla Tengye

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

È possibile arrivare già venerdì e partecipare alle meditazioni comunitari.

Lingua del corso: italiano

