

ASSOCIAZIONE MANJUSHRI LOTSAWA

LA TRASMISSIONE ORALE DI MANJUSHRI

"JAM DPAL ZHAL LUNG ZHAL SKONG" DEL V DALAI LAMA

CON IL COMMENTARIO DI SUA SANTITÀ IL XIV DALAI LAMA

Programma Completo – Due Cicli con Ritiri Residenziali

Insegnante: Fabrizio Pallotti

Primo Ciclo – Novembre 2025 → Giugno 2026 (24 lezioni)

Data	Lezione	Contenuti
5 nov 2025	1	Sezione introduttiva: omaggio, impegno a comporre, biografie dei Dalai Lama fino al Quinto, grandezza degli insegnamenti e come ascoltarli
12 nov 2025	2	Mente preliminare del rifugio; Affidarsi al maestro spirituale – Caratteristiche dello studente
19 nov 2025	3	Investigare e coltivare lo studente; Radice della fede e ricordo della gentilezza del maestro
26 nov 2025	4	Generare devozione – Affidamento attraverso la pratica; Benefici e svantaggi dell'affidarsi e non affidarsi a un guru
3 dic 2025	5	Sintesi e sostegno della meditazione; Visualizzazione del campo di merito

10 dic 2025	6	Pratica dei sette rami; Supplica secondo il tantra; Come sostenere la meditazione
14 gen 2026	7	Stadi di addestramento della mente dopo l'affidamento al guru
21 gen 2026	8	Corpo umano prezioso: importanza e difficoltà nell'ottenerlo
4 feb 2026	9	Esortazione a non sprecare la vita preziosa
11 feb 2026	10	Consapevolezza della morte e dell'impermanenza: benefici e svantaggi
18 feb 2026	11	L'incertezza del momento della morte e la vera contemplazione della morte
25 feb 2026	12	Le sofferenze delle rinascite sfavorevoli: inferni, animali, spiriti famelici
18 mar 2026	13	Il rifugio come porta d'entrata agli insegnamenti
25 mar 2026	14	Meditazione sulla causalità karmica
1 apr 2026	15	Contemplare le vere sofferenze e le origini della sofferenza
8 apr 2026	16	Le dodici diramazioni dell'origine dipendente
15 apr 2026	17	Segno dello scopo intermedio – Natura del sentiero verso la liberazione
22 apr 2026	18	Introduzione allo scopo grande – Gli stadi del sentiero
29 apr 2026	19	Metodo delle sette cause ed effetti secondo Atiśa
6 mag 2026	20	Lo scambio di sé con gli altri secondo Śāntideva

13 mag 2026	21	Difetti dell'attaccamento a sé – Benefici della compassione
20 mag 2026	22	Eguagliare e scambiare sé e altri – Come abituarsi alla pratica
27 mag 2026	23	Stadi di meditazione sullo scambio di sé e altri
3 giu 2026	24	Tonglen e adozione rituale della bodhicitta – conclusione del Primo Ciclo

Ritiro Residenziale – Conclusione Primo Ciclo (Giugno/Luglio 2026)

Durata: 4–5 giorni

Contenuti: sintesi degli insegnamenti sul corpo prezioso, impermanenza e rifugio; meditazioni analitiche sul karma; pratiche su scopo intermedio e generazione della bodhicitta; tonglen intensivo; dediche finali.

Secondo Ciclo – Settembre 2026 → Giugno 2027 (24 lezioni)

Data	Lezione	Contenuti
2 set 2026	25	Come addestrarsi nelle azioni del bodhisattva
9 set 2026	26	Introduzione alle sei perfezioni
16 set 2026	27	Le sei perfezioni: visione d'insieme e applicazione
23 set 2026	28	Maturare gli altri: i quattro mezzi di radunare i discepoli
30 set 2026	29	La dedica delle virtù e il ricordo della gentilezza del maestro
7 ott 2026	30	Sintesi del percorso del Lam Rim – parte I
14 ott 2026	31	Sintesi del percorso del Lam Rim – parte II
21 ott 2026	32	Visione unificata dei tre scopi: piccolo, medio e grande
28 ott 2026	33	Integrazione di metodo e saggezza – parte I

4 nov 2026	34	Integrazione di metodo e saggezza – parte II
11 nov 2026	35	Colophon: conclusione del Lam Rim – dediche finali
18 nov 2026	36	Meditazione guidata sul corpo umano prezioso e applicazioni nella vita quotidiana
25 nov 2026	37	Analisi dell'impermanenza: meditazioni guidate e discussione sugli ostacoli emotivi
2 dic 2026	38	Approfondimento sul karma: esercizi pratici e casi di vita quotidiana
9 dic 2026	39	Revisione dello scopo intermedio: meditazione analitica sulle dodici anella
16 dic 2026	40	Pratica integrata sulla bodhicitta: ripasso dei due metodi principali
13 gen 2027	41	Pratica intensiva di tonglen con momenti di condivisione
20 gen 2027	42	Le sei perfezioni nella vita quotidiana: laboratorio esperienziale
27 gen 2027	43	I quattro mezzi per radunare i discepoli nella comunicazione e relazioni moderne
3 feb 2027	44	Sintesi dei tre scopi del Lam Rim: meditazione e visione unificata
10 feb 2027	45	Metodo e saggezza: laboratorio meditativo e dialogico
17 feb 2027	46	Sessione di domande e risposte con meditazioni su dubbi emersi

24 feb 2027	47	Revisione finale dei punti chiave: rifugio, bodhicitta, perfezioni
3 mar 2027	48	Conclusione del ciclo: meditazione collettiva, dediche e celebrazione del percorso

Ritiro Residenziale – Conclusione Secondo Ciclo (Giugno/Luglio 2027)

Durata: 5 giorni

Contenuti: revisione integrale del Lam Rim; meditazioni su vacuità, interdipendenza e bodhicitta; laboratori di applicazione nella vita quotidiana e professionale; sessioni di silenzio e contemplazione; cerimonia di chiusura con dediche collettive.