

tibetani, indiani e italiani per la pratica, il benessere, e per fare un regalo diverso dal solito

Coffee Shop - bar: oltre a ciò che viene servito dalla mensa dell'ILTK è possibile sorseggiare tisane, e gustarsi ad esempio cappuccino e brioches

Giardino del Té: in stile giapponese, situato in una zona tranquilla del giardino, offre svariate qualità di té pregiati da tutto il mondo (solo in estate)

Medico tibetano: il Dr. Samten è a disposizione per chi desidera un consulto (per prenotazioni, Lorenza Dugan cell. 346 3107351)

Laboratorio di cucito: è stato creato un marchio di abbigliamento (Pathà) per capi che vengono prodotti all'interno dell'ILTK.

Progetti dell'ILTK che necessitano sponsorizzazioni:

PRINCIPALI PROGETTI STRUTTURALI

- **Nuovo Gompa:** progetto voluto da Ghesce Ciampa Ghiatso, necessario a causa dell'incendio che ha distrutto quello preesistente, e visto l'aumento costante di persone che partecipano agli insegnamenti e alle iniziazioni. Il nuovo progetto prevede una sala di meditazione più grande e camere per i Maestri in visita.
- **Stupa della Vittoria:** dedicato al veloce ritorno del nostro prezioso Maestro Ghesce Ciampa Ghiatso.

PROGETTI DI STUDIO

- **Masters Program:** per la traduzione dei testi e il supporto ai costi del programma di studio.
- **Fondo di accantonamento divulgazione insegnamenti:** le donazioni a questo fondo sosterranno la pubblicazione di libri, CD, DVD degli insegnamenti dei Maestri.

Grazie della tua collaborazione!

Chi desidera contribuire economicamente ai progetti dell'Istituto può farlo tramite:

Bonifico bancario:

Cassa di Risparmio di Firenze - Filiale di Rosignano Solvay (Li)

c/c ILTK n. 570

IBAN IT22G061602510000000570C00 SWIFT CRFI IT3F 409

Intestato a: Istituto Lama Tzong Khapa

donazione per (NB: indicare sempre la causale, es.: Nuovo Gompa; Stupa della Vittoria; Masters Program, pubblicazione libri, ecc.).

Per il Paypal, vedere sito <http://www.iltk.it>



BENVENUTI ALL'ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

ecco dove vi trovate, e perché vi siete fatti un grande regalo!

L'Istituto Lama Tzong Khapa, fondato nel 1976 da Lama Thubten Yeshe e Lama Zopa Rinpoce, riconosce **Sua Santità il Dalai Lama** come suprema autorità spirituale. È membro dell' **FPMT** (Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana) assieme ad altri 150 centri FPMT, progetti e servizi in 33 paesi nel mondo, con un'unica missione: RIEDUCARSI ALLA PROPRIA NATURA!

Scopo degli insegnamenti che vengono dati all'ILTK è trasmettere il messaggio del Buddha, per favorire una profonda trasformazione interiore, che porti al più elevato grado di sviluppo le qualità umane dell'amore, della compassione e della saggezza, fino allo stato di perfetta illuminazione, la buddhità.

Anche se vi trovate per un solo giorno all'ILTK, provate a cambiare le solite abitudini e a **RISPETTARE I CINQUE PRECETTI MAHAYANA:**

- **non uccidere**, cioè non togliere la vita ad alcun essere, per quanto insignificante o fastidioso ci possa apparire, per esempio una zanzara
- **non rubare**, cioè non appropriarsi di cose che non ci siano state date, neppure quando si tratta di oggetti semplici come un asciugamano o una saponetta lasciati in giro da qualcuno
- **non mentire**, il che include sia gli atteggiamenti di menzogna attiva (raccontare cose non vere o esagerare sul proprio conto o sul conto altrui) sia quelli di menzogna passiva (lasciare intendere cose non vere, pur non avendole dichiarate apertamente)
- **non fare uso di sostanze inebrianti**, come alcool e droghe, che alterano lo stato mentale
- **non avere una condotta sessuale scorretta**: non tradire il proprio partner, non flirtare con il partner di altri

I cinque precetti ci proteggono dal danneggiare gli altri esseri e dal creare sofferenza anche a noi stessi.

Inoltre, all'ILTK adottiamo comportamenti che siano rispettosi del luogo e del motivo per cui si è qui, e non assumiamo atteggiamenti poco decorosi, soprattutto in presenza di Maestri e monaci.

Non fumare in tutta l'area circostante l'ILTK, ad eccezione delle seguenti zone dove è permesso (viale verso Pomaia, a metà, ci sono dei gradini che portano a una piazzola con panchina e portacenere e viale verso Cecina, in fondo, dove c'è la panchina con il portacenere).

Non parlare ad alta voce, mantenere sempre un tono di voce moderato e ridurre i rumori al minimo (nel salire e scendere le scale, nel chiudere porte e finestre, ecc.)

Non usare il cellulare, né all'interno né all'esterno dell'Istituto, ad esclusione della zona parcheggio.

Rispettare il silenzio dopo le ore 22,00, quando le persone si sono ritirate nelle proprie camere.

Non accendere fiamme all'interno dell'ILTK e prestare la massima attenzione al pericolo di incendi: non è consentito accendere incensi, lumini e simili nelle camere da letto e nei dormitori; coloro che abitano nelle cassette in legno e nelle camere della torre sono invitati ad una attenzione ancora maggiore.

Avere un abbigliamento decoroso e adeguato ad un posto di meditazione e raccoglimento come questo, dove abitano anche monaci e monache.

Rispettare gli orari indicati per la prenotazione e la distribuzione dei pasti.

Attenersi a queste regole non solo è possibile, ma potrete sperimentare che è anche causa di felicità e libertà. Nella società moderna non ci sono molti posti dove possiamo regalarci una pausa dalle tossine dello stress a cui ci sottoponiamo tutti i giorni. Qui ne abbiamo la grande opportunità!

E ora volete veramente fare uno stacco diverso e trasformativo?

Per chi si sente pronto, ecco di seguito l'addestramento dell'etica dell'abbandono delle dieci non-virtù. La disciplina etica è la base per tutte le realizzazioni della mente: senza di essa non è possibile la concentrazione, senza concentrazione non è possibile la meditazione, senza meditazione non è possibile lo sviluppo della saggezza. In breve, l'addestramento dell'etica è astenersi dalle:

- tre non-virtù fisiche: uccidere, rubare e condotta sessuale scorretta
- quattro non-virtù verbali: mentire, parole che dividono, parole aspre e parole prive di senso
- tre non-virtù mentali: brama, desiderio di arrecare danno e visione erronea.

Sarebbe bello offrirvi tutto gratuitamente... ma purtroppo non è possibile!

La quota corso sostiene le spese per:

- spese vive per i Maestri in visita: biglietti aerei, trasporti, visti, vitto e alloggio
- spese vive del Maestro residente: vitto e alloggio, trasporti ecc.
- servizio audio: uso della strumentazione per ascoltare gli insegnamenti, con registrazione e archiviazione
- traduttori dal tibetano in italiano e in inglese e traduzioni dei testi
- offerte sugli altari e offerte di luce
- servizio di pulizia dei luoghi dove si tengono gli insegnamenti

La quota soggiorno sostiene le spese per:

- vitto, alloggio, pulizie, manutenzione
- retribuzione staff
- utenze (acqua, luce, gas, riscaldamento).

Quota corso e soggiorno vanno saldati in loco presso la segreteria, possibilmente all'arrivo.

Tessera associativa annuale di 25 € (obbligatoria per legge, per accedere alle attività e alle strutture dell'ILTK) comprende il ricevere a casa il periodico "Siddhi" di informazione sulle attività dell'ILTK.

e ancora...

Dove si tengono gli insegnamenti e dove si può praticare un po' di riflessione:

Sala riunioni, Biblioteca, Sala di meditazione "Gompa di Cenresig" (nel boschetto); Stupa di Lama Yeshe, I Tre Stupa, La Ruota di Preghiera, e altri spazi facilmente visibili.

Durante il vostro soggiorno potete usufruire delle seguenti strutture, che sono anche di sostegno alle attività dell'ILTK:

Coffee Shop - negozio: dove potete trovare libri, dispense, CD e DVD degli insegnamenti, e oggetti vari