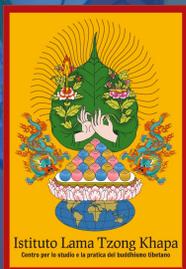


ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA
PROGRAMMI DI STUDIO

ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO

Un programma di studio,
ideato dalla FPMT, che ha
lo scopo di introdurre al
mondo della tradizione del
Buddhismo Mahayana, sia
sul piano filosofico che
spirituale



WWW.ILTK.ORG



ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO



A CHI SI RIVOLGE

È consigliato per chi ha già acquisito una certa familiarità con il Buddhismo tibetano – partecipando a programmi introduttivi, quali *Cos'è il Buddhismo*, *ABC della meditazione* oppure avendo frequentato più insegnamenti con Lama tibetani – e desidera acquisire una maggiore comprensione di questo sentiero spirituale e filosofico.

QUANDO

Un fine settimana al mese, più un ritiro di 4 giorni ogni 3/4 mesi.

OBIETTIVI

Offrire strumenti validi per comprendere la mente ed evolvere il pensiero verso un più soddisfacente modo di vivere.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

<https://www.iltk.org/programmi-studio/scoperta-buddhismo/>

Il programma di studio, pensato per illustrare i punti principali del sentiero graduale sui quali si struttura la meditazione analitica del Buddhismo tibetano, è organizzato in tredici soggetti:

- > La mente e il suo potenziale
- > Il sentiero verso l'Illuminazione
- > Introduzione alla meditazione
- > Il flusso della vita: la morte e la rinascita
- > La mente come creatore: tutto sul Karma
- > La liberazione dalla sofferenza: Samsara e Nirvana
- > Bodhicitta: la mente dell'Illuminazione
- > L'addestramento mentale: come affrontare i problemi con serenità
- > Apparenza e realtà: la saggezza della vacuità e dell'interdipendenza
- > Rifugio nei Tre Gioielli: Buddha, Dharma e Sangha
- > Meditazione sul Lam-Rim: stabilire una pratica quotidiana
- > Trasformare la nostra realtà: introduzione al Tantra
- > L'importanza del Maestro spirituale nel sentiero Buddhista



Unione Buddhista Italiana

Via Poggiberna, 15
56040 Pomaia Santa
Luce (Pisa)

050/685654
segreteria@iltk.it
www.iltk.org