

Cammino buddhista

Terza edizione

**per i Paesi e per gli uomini
per ognuno di noi, per chi ancora non conosce la pace**

18 – 28 agosto 2013

Percorso a piedi

da La Pagoda

all'Istituto Lama Tzong Khapa

CamminarMeditando, Yoga, Meditazione formale

Partenza da

La Pagoda - domenica 18 agosto ore 08.00

Arrivo a

Istituto Lama Tzong Khapa mercoledì 28 agosto

Percorsi in media di 20 km al giorno

Partecipazione anche a singole tappe

Modalità

Consapevolezza

L'itinerario, che percorre le vallate del Chianti, ha un significato spirituale. Vuole soprattutto ricordare che camminando, come fanno i monaci buddhisti, si può compiere un'importante azione simbolica nei luoghi che si attraversano e interiore in chi vi partecipa. Infatti durante ogni percorso cercheremo di coltivare la presenza a noi stessi in un clima di consapevolezza e di quiete, avvolti dal paesaggio e dalla vita che lo anima.

Durata delle tappe

Le tappe si aggirano in media sui 20 km ognuna e prevedono di coprire in 11 gg i circa 200 km tra La Pagoda e l'Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia (Pisa).

Come partecipare

L'itinerario è stato pensato soprattutto per il trekking. Potrebbe avere sviluppi in avvenire sia per un podismo naturalistico sia per gli appassionati di mountain-bike (anche se in questo caso gli itinerari sono troppo brevi). Sarà anche possibile seguire il percorso in macchina, ritrovandosi di tappa in tappa, tanto sono affascinanti i luoghi di sosta. Potrebbe divenire una bellissima "vacanza itinerante". Si può partecipare all'intero percorso oppure a singole tappe.

Più vicini al raccoglimento

Ogni giornata prevede pratiche formali dedicate alla meditazione e allo yoga, cioè ad un spazio di quiete in cui coltivare la consapevolezza di sé. Questa attitudine la trasferiremo nel cammino dove vi

saranno degli specifici tempi di meditazione camminata e di esercizio del respiro (*pranayama*), dando modo, in altri, di condividere liberamente emozioni, sensazioni, pensieri. Cercheremo, con semplicità e pazienza, di alimentare il vitale incontro tra il qui e il là.

Un segno di pace

Si auspica che con questa attitudine si possano seminare domande più trasparenti su di sé e su ciò che è altro da sé. Sarà questo vento leggero del raccoglimento che, una volta giunti all'Istituto Lama Tzong Khapa, contribuirà a far girare, con il suo soffio, la *Ruota delle preghiere*.

Partecipazione, soggiorno e costi

La partecipazione è riservata ai soci, a diverso titolo, dell'Associazione stessa. Si ricorda che la *quota associativa* è di 20 euro per i soci, di 60 per i 'soci sostenitori' e di 120 per i 'benemeriti' e che può essere versata entro il 20 luglio.

L'*adesione* prevede, oltre all'iscrizione a socio nelle modalità prescelte, il versamento di 30 euro a copertura delle spese organizzative e di una *caparra* di 50 euro a copertura della prenotazione dei luoghi di pernottamento, quota che verrà restituita al momento della partenza.

Per organizzare al meglio il percorso è opportuno **comunicare la propria partecipazione entro la data del 20 luglio**.

Per i pernottamenti ci si avvarrà, ove possibile di strutture pubbliche o religiose, di campeggi o della disponibilità di privati. Per lo più le offerte/costi di pernottamento si aggirano intorno ai 10-15 euro, solo in pochi casi salgono ai 20-25 euro. Per le spese di vitto o altre ognuno provvede in proprio.

Si valuta la possibilità di un mezzo di appoggio per portare lo zaino alleggerendo quindi il cammino. Chi volesse dare la propria disponibilità in tal senso può farlo presente agli organizzatori. Per chi si adopera a questo servizio è previsto un rimborso di 5 euro a persona al giorno.

Conclusione del percorso di Pace

Giunti alla cittadina di Pomaia, prenderà l'avvio una meditazione camminata in cui verrà coltivata una profonda attenzione al "suono" di ogni passo, di ogni sensazione e di ogni pensiero. Il cammino ci porterà all'Istituto dove faremo girare la *Ruota delle Preghiere* e lasceremo un incenso ai piedi del Buddha. Ci si soffermerà in meditazione presso l'Istituto stesso dove si renderà omaggio alla Guida spirituale dell'Istituto e alla Comunità tutta. A questo punto i passi del Cammino proseguiranno lungo le direzioni proprie ad ognuno.

Tempi e percorsi - Programma giornaliero

Sveglia ore 06.00 – 06.30

Meditazione e yoga ore 06.30 – 08.00

Colazione ore 08.00 – 08.30

Partenza ore 08.30

Meditazione in cammino 02.00 h

Esercizio del respiro – Pranayama 0.30 h

Pranzo al sacco

Yoga ore 18.30 – 19.30

Cena

Meditazione ore 21.00 – 22.00

N° tappe	Giorno di partenza	Località di partenza	Km.	Località di arrivo
11	Dom. 18 ago	<i>La Pagoda</i>	16	Pontenano
10	Lun. 19 ago	Pontenano	16	Campogialli

09	Mar. 20 ago	Campogialli	22	Cavriglia
08	Merc. 21 ago	Cavriglia	15	Radda in Chianti
07	Gio. 22 ago	Radda in Chianti	12	Castellina in Chianti
06	Ven. 23 ago	Castellina in Chianti	20	Poggibonsi
05	Sab. 24 ago	Poggibonsi	10	San Gimignano
04	Dom. 25 ago	San Gimignano	30	Volterra
03	Lun. 26 ago	Volterra	14	Montecatini
02	Mar. 27 ago	Montecatini	10	Miemo
01	Merc. 28 ago	Miemo	20	ILTK

Info: **Rodolfo Savini** 3293715815
info@lapagoda.org - www.lapagoda.org