

AMORE IN AZIONE

Avere a che fare con la rabbia e altre emozioni dolorose

Ritiro di consapevolezza con i monaci e le monache dell'EIAB

19/21 maggio 2017 – Cisternino (BR), Puglia

Il tema del ritiro

Quando sentiamo emozioni come preoccupazione e paura, tendiamo a cercare rifugio fuori da noi stessi. Probabilmente sentiamo l'esigenza di andare al cinema, ad una festa oppure in un bar per cercare di sopprimere le emozioni difficili. In un mondo pieno di caos e confusione non sappiamo come amare noi stessi. In questo ritiro impareremo a riconoscere i nostri diversi stati mentali e ad usare una serie di pratiche, che possiamo applicare anche nelle nostre vite quotidiane, per aiutarci ad abbracciare la rabbia ed altre emozioni dolorose. Scopriremo che l'energia intrappolata negli stati mentali negativi può essere trasformata in una fonte di amorevole energia curativa.

Gli insegnanti



Brother **Phap An** è Direttore e Decano per l'educazione dell'Istituto Europeo di Buddismo Applicato (www.eiab.eu), fondato nel 2008 dal Maestro Zen Thich Nhat Han. Nato in Vietnam, ha studiato negli Stati Uniti dove si è laureato in chimica nel 1988 e ha concluso un dottorato di ricerca in Matematica applicata nel 1990. E' stato ordinato monaco da Thich Nhat Hanh nel 1992.



Sister **Song Nghiem** è nata in Vietnam e ha svolto un dottorato di ricerca in chimica a Darmstadt in Germania. Successivamente ha lavorato nel mondo della ricerca e dell'industria chimica. Nel 2003 è stata nominata insegnante laica di Dharma da Thich Nhat Hanh e un anno dopo è stata ordinata monaca.

La pratica della consapevolezza

La consapevolezza, o "presenza mentale" (in inglese "mindfulness"), è l'energia che ci aiuta a riconoscere e accogliere "ciò che è", ovvero ciò che esiste o avviene in noi e intorno a noi nel momento presente. Praticarla genera calma interiore, migliora la capacità di discernimento e consente di agire al meglio (piuttosto che reagire), nelle varie situazioni.

Riunendo corpo e mente attraverso la consapevolezza ci diamo la possibilità di rallentare il ritmo a volte frenetico della nostra vita, di riposare e di poter dunque entrare in contatto profondo con le meraviglie della vita che sono sempre disponibili in noi e intorno a noi nel momento presente: il canto degli uccelli, la luce della luna, la freschezza di un fiore, gli occhi di un bambino, i nostri stessi occhi e orecchi che ci permettono di vedere e sentire tutto questo.

Sviluppiamo anche la capacità di vedere i semi della sofferenza che giacciono nel profondo della nostra coscienza – rabbia, gelosia, avidità, illusione... – e della coscienza collettiva – fame, malattia, ingiustizia, oppressione... – primo passo per poterli comprendere e trasformare.

La pratica della consapevolezza ci conduce fuori dal circolo chiuso di emozioni e pensieri costantemente rivolti al passato (rimpianti, rimorsi, rancori...) o al futuro (sogni a occhi aperti, ansie, paure...) nei quali viviamo costantemente immersi senza neanche rendercene conto, e ci aiuta a radicarci nel presente, nel qui e ora, l'unico momento in cui la vita è realmente a nostra disposizione.

La pratica consiste da una parte in forme differenti di meditazione, dall'altra nel portare piena attenzione a ogni singolo atto della vita quotidiana. Questo allenamento a vivere in modo consapevole produce di per sé un effetto benefico di calma, di chiarezza e capacità di ascolto e comprensione.

L'EIAB

L'EIAB (European Institute of Applied Buddhism) è una organizzazione no-profit fondata per portare pace, armonia e stabilità a individui, famiglie, la nostra società e il mondo attraverso la non la pratica non confessionale della meditazione Buddhista e della consapevolezza nella vita di tutti i giorni. I corsi dell'EIAB sono aperti a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità delle proprie vite e di quelle dei loro famigliari e comunità.

I corsi offerti dall'EIAB mirano ad alleviare la sofferenza delle famiglie e della nostra società. Gli argomenti affrontati soddisfano i bisogni della gente di oggi, includendo temi quali la risoluzione dei conflitti interpersonali, il lutto, la protezione ambientale, problemi di lavoro e altro.

Il Buddismo insegnato all'EIAB non è una religione. I corsi dell'EIAB sono aperti a tutte le persone, a prescindere dal loro retroterra religioso. L'istituto ambisce ad aiutare le persone a riconnettersi con le proprie radici spirituali e culturali attraverso la pratica della consapevolezza.

L'EIAB è anche impegnato nel dialogo interreligioso, a livello locale, nazionale e globale, e offre ritiri per il dialogo tra le fedi.

L'istituto ha una speciale vocazione ad aiutare i giovani a trovare una dimensione spirituale nelle loro vite, in modo che possano essere più stabili, felici e compassionevoli. Gli insegnanti di Dharma dell'EIAB sono più che felici di visitare scuole e altre istituzioni locali per presentare e condividere la pratica quotidiana della consapevolezza. Bisogni o interessi specifici di gruppi ed organizzazioni possono essere presi in considerazione. Inoltre, classi scolastiche e altri gruppi sono sempre benvenuti all'EIAB.

La sede dell'EIAB è in Germania, nei pressi di Colonia (www.eiab.eu).

Informazioni pratiche

Il programma

Il ritiro si svolgerà presso il Centro Bhole Baba, nei pressi di Cisternino (BR), con inizio venerdì 19/05/2017 alle ore 18.30 (cena) e conclusione domenica 21/05/2017 alle ore 18.30. I partecipanti sono invitati ad arrivare al Centro entro le ore 17:30, in modo da poter effettuare la registrazione e sistemare le proprie cose nelle stanze.

Il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata, meditazioni camminate all'aperto, insegnamenti tenuti dai monaci, condivisioni di gruppo e altre pratiche di consapevolezza. La sveglia è prevista alle ore 5:30, la colazione alle 8:00, il pranzo alle 13:00 e la cena alle 18:30.

Se impossibilitati ad essere presenti per tutta la durata del ritiro, è anche possibile partecipare soltanto a una parte delle attività previste.

Sono benvenute le famiglie con bambini: un gruppo di giovani monaci si occuperà di animare le attività dei più grandicelli. Ovviamente per bambini molto piccoli è richiesta la presenza di uno dei genitori.

Il Centro mette a disposizione degli ospiti lenzuola e asciugamani. Si consiglia di portare con sé un plaid e un cuscino (zafu) oppure un panchetto per la meditazione.

I costi

Per gli insegnamenti dei monaci è richiesto un contributo di 60 €, da versare in contanti all'atto della registrazione.

Il Centro Bhole Baba offre la possibilità di sistemazioni in camere doppie, triple e quaduple (in numero limitato), al costo di 35 € al giorno, oppure in camerata, al costo di 30 €. Le quote suddette includono la colazione, il pranzo e la cena (cucina vegana per tutti).

È anche possibile fruire dei soli pasti, al costo di 10 € per pasto o di 15 € per pranzo più cena.

In caso di esaurimento dei posti letto disponibili presso il Centro (30 posti in totale), sarà anche possibile dormire presso B&B e altre strutture ricettive situate nei dintorni (contattare il Centro Bhole Baba per informazioni).

Le prenotazioni e i pagamenti dei posti letto e dei pasti vanno fatte direttamente al Centro Bhole Baba:

Tel./Fax: +39 080 444 8735 oppure 338 4797568 (Barbara)

Dal lunedì al venerdì: 16.30-18.00

Sabato, domenica e festivi: 11.00-13.00 e 16.00-18.00

Email: bholebabaorg@gmail.com

Come raggiungere il luogo del ritiro

Il Centro Bhole Baba si trova in Valle d'Itria, uno degli angoli più belli della Puglia. Il Centro è in piena campagna, in località Contrada Portarino, in prossimità di Cisternino (BR) ma tecnicamente in territorio di Ostuni (BR). Per trovarlo utilizzate la Google Map alla pagina www.bholebaba.org/contatti/, che è centrata in modo accurato per dare indicazioni stradali di dettaglio da qualsiasi provenienza.

Iscrizioni

Per iscriversi al ritiro è sufficiente inviare una e-mail a **Carla (cvinella@libero.it)**, entro il 30 aprile, fornendo le seguenti informazioni:

Nome e cognome	
Età	
Luogo di residenza	
Contatto telefonico	
Orario previsto di arrivo al Centro	
Hai già partecipato ad altri ritiri di consapevolezza?	
Richieste ed esigenze particolari	