

COMPRENDERE LE NOSTRE PAURE E PACIFICARE LA MENTE

20-24 giugno 2018 – Cefalù (PA)

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

organizzato dal Sangha di Göteborg (Svezia) con il sostegno dell'Associazione Essere Pace.

Il tema del ritiro

Quando sentiamo emozioni come preoccupazioni, avversione e paura, tendiamo a cercare rifugio fuori da noi stessi, in altre incombenze, in altri pensieri. Probabilmente sentiamo l'esigenza di andare altrove per sfuggire ai nostri interrogativi, o cercare di sopprimere le nostre paure che non riusciamo a comprendere perché non sappiamo gestire 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 a 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.

I Maestri



Brother Phap An è nato in Vietnam, ha studiato negli Stati Uniti dove si è laureato in chimica nel 1988 e ha conseguito il master in Matematica applicata nel 1990. Nel 1994 ha ricevuto l'ordinazione di monaco, nel 1999 è stato nominato insegnante di Dharma e dal 2008 è Direttore dell'EIAB. Ha rappresentato il Maestro zen e la tradizione del Plum Village durante il Millennium World Peace Summit dei leader religiosi e spirituali organizzato nella sede delle Nazioni Unite a New York nel 2000 e al Primo Forum buddista in Cina, nel 2006.



Sister Song Nghiem è nata in Vietnam e ha svolto un dottorato di ricerca in chimica a Darmstadt in Germania nel 1986. Successivamente ha lavorato nel mondo della ricerca e dell'industria nel settore chimico. Nel 2003 è stata nominata insegnante laica di Dharma da Thich Nhat Hanh e un anno dopo è stata ordinata monaca. È particolarmente interessata al Tai Chi.

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 - www.eiab.eu) 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 familiari 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 Buddhismo 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.

Programma: Il ritiro prevede sessioni di meditazione seduta e camminata, insegnamenti di Dharma, momenti di condivisione collettiva. Per la maggior parte del ritiro si dovrà rispettare il silenzio.

Gli insegnamenti e le indicazioni per la pratica saranno tradotti in italiano.

Luogo del ritiro: Fattoria Pianetti, un agriturismo immerso nel bosco di Gibilmanna, nel silenzio delle Madonie (www.Fattoriapianetti.com).

Indirizzo: contrada Pianetti, Gibilmanna (Cefalù), 90010, Palermo.

Telefono fisso: +39 0921421890 Cellulare: +39 3396587379

Costo: Il ritiro costa 350 €.

Il prezzo comprende una camera condivisa, colazione, pranzo e cena (cucina vegana).

La quota del ritiro è comprensiva della donazione a favore dei Maestri di Dharma.

Iscrizione: mail a nadia.scapoli@gmail.com; dopo aver ricevuto la tua mail, vi saranno comunicate le coordinate per il bonifico; **termine per l'iscrizione è il 31 gennaio.**

Fattoria Pianetti: l'aeroporto più vicino è quello di Palermo. Da Palermo a Cefalù ci sono circa 70 km, il servizio ferroviario per Cefalù è giornaliero. Da Cefalù a Gibilmanna, l'agriturismo ha un servizio navetta.

Per approfondimenti sulla pratica:

<http://www.esserepace.org> - <http://www.plumvillage.org>

Per informazioni sul ritiro italiano 2018 a Plum Village :

<http://www.esserepace.org/ritiro-italiano-2018/>