

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

24/27 maggio 2018 – Ostuni (BR), Puglia

### Il ritiro

---

Anche quest'anno avremo il piacere di ospitare, per un ritiro intensivo di meditazione, brother Phap An, sister Song Nghiem e gli altri fratelli e sorelle dell'Istituto di Buddismo Applicato fondato da Thich Nhat Hanh. Il ritiro avrà inizio nel primo pomeriggio di giovedì 24 maggio e terminerà nel pomeriggio di domenica 27 e si svolgerà presso il Centro di Spiritualità Madonna della Nova a Ostuni, la meravigliosa "città bianca" in provincia di Brindisi (Puglia).

Il ritiro è organizzato con il sostegno finanziario dell'Associazione Essere Pace.

### Gli insegnanti

---



Brother **Phap An** è Direttore e Decano per l'educazione dell'Istituto Europeo di Buddismo Applicato ([www.eiab.eu](http://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 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.

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](http://www.eiab.eu)).

## **Informazioni pratiche**

---

### Il programma

Il ritiro si svolgerà presso il Centro di Spiritualità Madonna della Nova a Ostuni (BR), [www.centromadonnadellanova.it](http://www.centromadonnadellanova.it), con inizio giovedì 24/05/2018 alle ore 18.30 (cena) e conclusione domenica 27/05/2018 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.

Il Centro mette a disposizione degli ospiti lenzuola e asciugamani. È necessario invece 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 90 €.

Il Centro Madonna della Nova offre sistemazioni in pensione completa in camere singole, doppie, triple (in numero limitato), ai seguenti costi:

- camera singola = 150€ (16 posti disponibili)
- posto in camera doppia = 105€ (32 posti disponibili)
- posto in camera tripla = 90€ (9 posti disponibili)

Le quote suddette si intendono a persona per tre notti e includono la colazione, il pranzo e la cena (cucina vegetariana per tutti).

### Iscrizioni

Per iscriversi al ritiro è sufficiente inviare una e-mail a Carla ([cvinella@libero.it](mailto:cvinella@libero.it)), entro il 31 marzo, 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	

Sarete successivamente contattati per la conferma dell'iscrizione e il pagamento della relativa quota.