

Carissimi Amici e Amiche in Cammino,

Gioioso Anno nuovo!

I Re Magi portano alcune proposte di *ritiro in cammino* sulla nostra meravigliosa Terra.

*Quando cammini, arriva ad ogni passo. E' questa la meditazione camminata, nient'altro che questo.*  
- Thich Nhat Hanh

Un *ritiro in cammino* è un tempo dedicato a ritrovare stabilità, calma, chiarezza, leggerezza nel cuore, nella mente, nel corpo. Nello spirito di un ritiro di meditazione la giornata è scandita dalla pratica di consapevolezza. Ci ancoriamo al momento presente, al nostro respiro, quando sediamo, mangiamo, riposiamo, camminiamo accompagnati da esercizi che amplificano la percezione e indirizzano l'attenzione. Nutriti dalla bellezza della natura sentiamo ammirazione e gratitudine. Ci arricchiamo anche della pratica del gruppo e facciamo l'esperienza dell'essere distinti e al contempo "un solo corpo".

Offrirò i seguenti Ritiri in Cammino:

I. Sabato 27 aprile - sabato 4 maggio

**L'Albero del Respiro: in terra d'Otranto**

Insieme a Fratello Phap Luu, insegnante di Dharma della Comunità monastica di Plum Village.

II. Giovedì 30 maggio - domenica 2 giugno

**Bagno di Foresta sul Monte Amiata**

III. Lunedì 1 luglio - domenica 7 luglio

**Salire la Montagna, Essere la Montagna: le Dolomiti d'Ampezzo**

IV. Lunedì 30 settembre – sabato 5 ottobre

**Isola d'Elba: Fiorire ad ogni passo**

V. Martedì 28 ottobre - domenica 3 novembre

**Sulle orme del Tempo: da Arcidosso a Pitigliano**

---

I. Sabato 27 aprile - sabato 4 maggio

**L'Albero del Respiro, in terra d'Otranto**

Incamminandoci verso il *finibus terrae*, al confine sud-orientale della penisola, incontriamo un mondo al centro del Mediterraneo che svela i molteplici volti di un paesaggio antico: dai Messapi che vi abitavano, ai primi monaci venuti dall'Oriente e che vivevano da eremiti nelle grotte, dagli ulivi millenari, ai venti che soffiano costantemente. Ora la macchia mediterranea si accende di colori, orchidee selvatiche incontrano i nostri occhi come stelle tra i muretti a secco e i sentieri di roccia scolpita dal



mare. L'Albero corona questa terra: l'Albero della Vita, specchio di una cultura dell'incontro, grande libro dei simboli sigillato nel mosaico della Basilica di Otranto e l'olivo, messaggero di pace, che resiste all'accanita guerra in atto. In questo cammino, l'Albero siamo noi. Le nostre radici pregne di forza vitale affondano nel silenzio interiore.

Insieme a Fratello Phap Luu, insegnante di Dharma della Comunità monastica di Plum Village (<https://plumvillage.org/about/dharma-teachers/br-phap-luu/>).

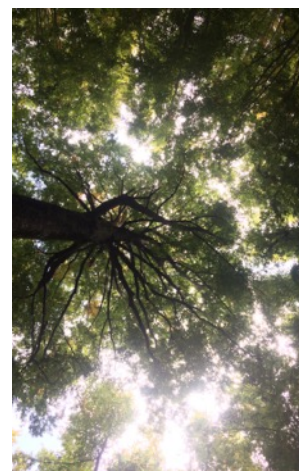
*Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace*

II. Giovedì 30 maggio - domenica 2 giugno

### **Bagno di Foresta sul Monte Amiata**

Nel sud della Toscana, camminiamo sulle pendici del Monte Amiata, la "montagna Madre" sacra ai nostri antenati etruschi e dimora di santi ed eremiti. Il più alto vulcano dormiente d'Italia, sprigiona calore ed energia e ci regala acque benefiche che scorrono nelle sue vene. Attraversiamo castagneti e faggete ricevendo consapevolmente l'inesauribile nutrimento della natura che risuona con la natura in noi. Esploriamo il manto vivo e accogliente della terra constatando con Thoreau che "il paradiso è sotto i nostri piedi oltre che sopra la nostra testa". Aperti a ripensare i piedi, quel "capolavoro di ingegneria e opera d'arte" di cui scriveva Leonardo da Vinci, scopriamo nuovi modi di percepire e ascoltare il paesaggio, liberando così la loro innata capacità di farci comunicare con l'energia terapeutica della terra.

*Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace*



III. Lunedì 1 luglio - domenica 7 luglio

### **Salire la Montagna, Essere la Montagna**

#### **Dolomiti d'Ampezzo**

Nel cuore delle Dolomiti ampezzane percorriamo un tratto dell'Alta Via n.1. E' un cammino spettacolare tra le crode coralline, con tappe presso i rifugi alpini di alta quota. In ascolto, attraverso la meditazione camminata, risuoniamo con l'energia potente della montagna che vivifica in noi le qualità di stabilità e perseveranza in un processo di unificazione interiore.

Questo itinerario ci regala bellezza in innumerevoli paesaggi. Partiamo dal Lago di Braies,, per salire nella landa lunare ai piedi della Croda del Becco,



porta settentrionale dei Monti Pallidi. Incontrando il popolo delle marmotte raggiungiamo il rifugio Fanes dove soggiorniamo per due notti, prima della lunga traversata al Lagazuoi. Troviamo qui, scavato ovunque nella roccia, il segno della guerra combattuta. Costeggiando le imponenti Tofane percorriamo la val Travenanzes e attraverso il regno incantato delle acque torniamo attraverso i boschi ai piedi della maestosa Croda Rossa. Impariamo, giorno dopo giorno, a conoscere le

montagne che ci accompagnano, con la loro singolare presenza, e ad incarnare la montagna che è in noi.

*\*Data la scarsità di posti letto nei rifugi se sei interessato/a dai la tua adesione entro metà febbraio! La partenza del viaggio sarà confermata con un minimo di 8 partecipanti. La caparra serve per prenotare i rifugi che la richiedono e non rimborsano.*

*Con la Compagnia dei Cammini, in "Cammini di Pace" - [www.camminidipace.it](http://www.camminidipace.it)*

**IV. Lunedì 30 settembre – sabato 5 ottobre 2019**

### **Isola d'Elba: Fiorire ad ogni passo**

Nel versante occidentale l'Isola d'Elba, nota come il mitico "scrinio di Plutone", svela un volto di montagna selvaggia. Camminiamo immersi nei profumi della macchia mediterranea alla scoperta di calette nascoste, su sentieri che si inerpicano lungo antichi terrazzamenti, attraverso castagneti e piccoli borghi dove il tempo sembra essersi fermato. Percorriamo il suggestivo lembo di terra intorno al Monte Capanne che svetta con i suoi 1000m. Partiamo dalla spiaggia di Procchio per S. Piero e S. Ilario che poggiano su cavità ricche di pietre preziose e attraversiamo cave di granito fino a Seccheta. Saliamo sul monte dal versante sud accompagnati dalla fioritura di una rara varietà di specie endemiche e poi lungo il sentiero del tramonto raggiungiamo Pratesi. Facciamo un percorso costiero lungo le scogliere di S. Andrea attraverso le ulivete a Marciana Marina, e uno montano attraverso castagneti e "giardini zen" fino a Chiessi, scoprendo un'isola autentica dalla calda ospitalità dove la bellezza diventa nutrimento in un rigenerante "bagno di natura".

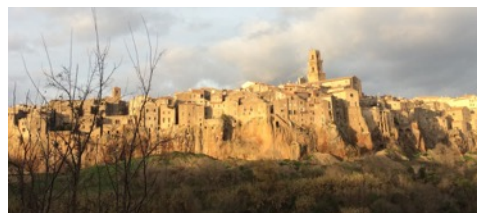


*Con la Compagnia dei Cammini, in "Cammini di Pace" - [www.camminidipace.it](http://www.camminidipace.it)*

**V. Martedì 28 ottobre - domenica 3 novembre**

### **Sulle orme del Tempo: da Arcidosso a Pitigliano**

Dalle pendici del Monte Amiata arriviamo nel "piccolo Tibet", come storicamente veniva chiamato questo lembo di terra nei pressi di Arcidosso dove ora si trova Merigar, centro di pratica del buddismo Tibetano. Saliamo sul Monte Labbro dimora del tempio giurus-davidico e poi scendiamo gradualmente passando attraverso borghi ancora intatti nella loro antica perfezione per varcare la soglia tufacea della terra etrusca a Sovana e lungo le vie cave a Pitigliano.



*Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace*

Disponibile per ogni tua domanda, al telefono come per email. Un abbraccio,

Anita

339 607 5288 - [anitaconstantini@icloud.com](mailto:anitaconstantini@icloud.com)