

RITIRO DI CONSAPEVOLEZZA CON I MONACI E LE MONACHE DELL'EIAB

4/7 giugno 2020 – Torre Canne, Fasano (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 4 Giugno e terminerà nel pomeriggio di domenica 7 e si svolgerà presso il Centro Sacro Cuore Opera Don Guanella a Torre Canne, Fasano, in provincia di Brindisi (Puglia), a pochi passi dal mare. 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), 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. È 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 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).

INFORMAZIONI PRATICHE

Il programma

Il ritiro si svolgerà presso il Centro Sacro Cuore Opera Don Guanella a Torre Canne, Fasano (BR), in Via del Faro 118, sito web www.casaferiesacrocuore.it, con inizio giovedì 04/06/2020 alle ore 18.30 (cena) e conclusione domenica 07/06/2020 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.

È necessario che ciascun ospite porti con sé le proprie lenzuola e asciugamani, oltre a un plaid per coprirsi durante le pratiche, un cuscino per la meditazione (oppure un panchetto) e una stuoia o tappetino da mettere a terra sotto il cuscino. Chi avesse difficoltà a portare lenzuola e asciugamani può richiederli al Centro al costo di 5€ al giorno (informazione da dare durante la fase di prenotazione).

I costi

Il costo delle sistemazioni in pensione completa in camere singole, doppie e triple, comprensivo del contributo per i monaci, è il seguente:

- camera singola = 250€ (4 posti disponibili)
- posto in camera doppia = 215€ (32 posti disponibili)
- posto in camera tripla = 195€ (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).

Dato il limitato numero di posti letto disponibili, si consiglia di provvedere ad iscriversi il prima possibile.

Iscrizioni

Per iscriversi al ritiro è necessario:

- A. inviare una e-mail a Massimiliano (massimiliano77@gmail.com), entro il 15 Aprile 2020, fornendo le seguenti informazioni:

| | |
|--|--|
| Nome e cognome | |
| Data di nascita | |
| Luogo di residenza | |
| Contatto telefonico | |
| Data e orario previsto di arrivo al Centro | |
| Hai già partecipato ad altri ritiri di consapevolezza? | |
| Richieste ed esigenze particolari | |
| Biancheria (€ 5 al giorno) | |

- B. Versare un anticipo sulla quota di partecipazione pari a € 50 entro una settimana dall'invio della email.

Nota bene:

- la prenotazione del posto letto sarà confermata solo al ricevimento dell'anticipo;
- per motivi organizzativi, l'anticipo non sarà restituito in caso di disdetta o rinuncia alla partecipazione al ritiro;
- Il saldo andrà versato con le stesse modalità dell'anticipo entro il 28 maggio 2020 o, in caso ciò non fosse possibile, pagato in contanti all'arrivo al ritiro.