

# Presenza mentale e natura: ritiro in silenzio

14-16 luglio 2023  
a [Pardesa](#), comune di Pianoro (BO)

“La condizione essenziale perché possiamo sentire il richiamo della bellezza e risponderci è il silenzio. Se non abbiamo il silenzio dentro noi stessi – se la nostra mente, il nostro corpo, sono colmi di rumore – non possiamo udire quel richiamo.”

Thich Nhat Hanh

Meritiamo di fermarci. Gli altri, e la Terra, si meritano la nostra pace. Prendiamoci del tempo, quindi, lontano dalle nostre vite rumorose, per riconnetterci con un altro modo di essere. Fra silenzio, camminate nella natura, tempo per riflessione personale e sostegno reciproco, potremo scoprire tante voci spesso trascurate: quelle degli uccelli, delle foglie nel vento, dei nostri passi e anche del cuore.

In questo ritiro dedicato al silenzio interiore ed esteriore saremo accompagnati dall'insegnamento di Thich Nhat Hanh, all'interno di un programma che comprende momenti di meditazione, pasti e altre pratiche collettive. Il centro di pratica Pardesa si trova immerso nella bellezza della riserva naturale del “Contrafforte Pliocenico”, che in questo periodo ci invita ad assistere alla primavera in atto.

Non è richiesta alcuna conoscenza specifica. Si richiede una piena partecipazione alla vita comunitaria del centro di pratica. Essa comprende il rispetto degli orari delle attività, i periodi di silenzio come pratica, le meditazioni e i momenti di condivisione, elementi che arricchiscono e costituiscono parte integrante dell'esperienza.

## Struttura del ritiro

Tranne i momenti di condivisione il ritiro si svolge con la pratica di silenzio.

6.30 sveglia

7.00 meditazione mattutina

7.45 colazione

8.45 suggerimenti di pratica

pratica individuale

10.30 lavorare in consapevolezza

12.30 pranzo

15.00 meditazione camminata all'aperto

pratica individuale

18.30 spuntino serale

---

20.00 meditazione serale

**“Sei già ciò che vuoi diventare”**  
**Ritiro urbano con il monaco Fabieu (Phap Bieu)**  
**Insegnante di Dharma secondo la tradizione di Thich Nhat Hanh**

Una settimana di pratica e insegnamento per trovare il potere della meditazione nel mezzo della vita quotidiana.

Meditare significa aprirsi ad un'esperienza profonda del momento presente così com'è: non c'è bisogno di rinchiudersi in un monastero o di ricercare grandi performance spirituali. Questo stesso corpo, questa stessa mente e la compulsione di questa vita ordinaria sono la porta di entrata nel meraviglioso e silenzioso mondo della meditazione.

Un percorso di **4 incontri di pratica**, insegnamento e condivisione:

**Lunedì 26 giugno** – dalle 20:00 alle 21:30

**Mercoledì 28 giugno** – dalle 20:00 alle 21:30

**Venerdì 30 giugno** – dalle 20:30 alle 21:30

**Sabato 1° luglio** – dalle 14:30 alle 18

Informazioni ed iscrizioni via mail: [passidigioia@gmail.com](mailto:passidigioia@gmail.com)

Specificare al momento dell'iscrizione nome, cognome, telefono.

Ai prenotati verranno inviati ulteriori informazioni e materiale per il programma.

**“Sei già ciò che vuoi diventare”**  
**Ritiro urbano con il monaco Fabieu (Phap Bieu)**  
**Insegnante di Dharma secondo la tradizione di Thich Nhat Hanh**

Una settimana di pratica e insegnamento per trovare il potere della meditazione nel mezzo della vita quotidiana.

Meditare significa aprirsi ad un'esperienza profonda del momento presente così com'è: non c'è bisogno di rinchiudersi in un monastero o di ricercare grandi performance spirituali. Questo stesso corpo, questa stessa mente e la compulsione di questa vita ordinaria sono la porta di entrata nel meraviglioso e silenzioso mondo della meditazione.

---

Un percorso di **4 incontri di pratica**, insegnamento e condivisione:

**Lunedì 26 giugno** – dalle 20:00 alle 21:30

**Mercoledì 28 giugno** – dalle 20:00 alle 21:30

**Venerdì 30 giugno** – dalle 20:30 alle 21:30

**Sabato 1° luglio** – dalle 14:30 alle 18

Informazioni ed iscrizioni via mail: [passidigioia@gmail.com](mailto:passidigioia@gmail.com)

Specificare al momento dell'iscrizione nome, cognome, telefono.

Ai prenotati verranno inviati ulteriori informazioni e materiale per il programma.

June 17 to June 22, 2023

“Amore è libertà” – Ritiro della Terra  
 (“Love is Freedom” – Earth Retreat)

RITIRO ONLINE TRADOTTO

INTERAMENTE IN ITALIANO

Cara comunità,

circa una settimana fa è partito il prezioso ritiro online di Plum Village su lo “Zen e l’arte di salvare il pianeta”. E’ una meravigliosa occasione di pratica personale e di gruppo, di profondo contatto e ascolto reciproco e della Natura. Come molti di voi sanno purtroppo il ritiro è tutto in inglese.

C’è però la possibilità di partecipare **COMPLETAMENTE IN ITALIANO** a parte di questo percorso iscrivendosi al ritiro online “Love is Freedom” – Earth Retreat (“Amore è libertà” – Ritiro della Terra) dal 17 al 22 giugno 2023.

Ci saranno interventi di monaci e laici tra cui:

Sister Chan Duc (“True Virtue”), Brother Phap Huu, Sr. Luc Nghiem and Br. Phap Linh.

Tutti i discorsi e le pratiche proposte saranno tradotte in italiano e ci sarà una famiglia italiana per le condivisioni in cui tutti noi potremmo più facilmente condividere nella nostra lingua natale.

La registrazione per iscriversi alla famiglia italiana sarà possibile solo entro il 10 di giugno.

---

Per iscrivervi potete selezionare il seguente link (in inglese).

Qui potete anche consultare la pagina informativa del ritiro (in inglese)

Per ulteriori informazioni potete scrivere in italiano direttamente alle seguenti mail: [retreats@earthholder.org](mailto:retreats@earthholder.org) oppure [Niemxa@plumvillage.org](mailto:Niemxa@plumvillage.org)

Se avete difficoltà potete contattare Silvio a: [demagistris.silvio@gmail.com](mailto:demagistris.silvio@gmail.com)

La parte italiana sarà supportata da Phap Ban, dai monaci italiani di Plum Village, e da Graziella, Mario e Silvio.

Un abbraccio e vi aspettiamo online.

Terra Felice (Marostica) – 3-6 Agosto 2023

RITIRO DI CONSAPEVOLEZZA PER FAMIGLIE

nella tradizione di Plum Village

Crescere insieme come comunità

nutrire la Terra, le relazioni

e le nostre visioni profonde

“Ognuno di voi è un seme meraviglioso, come il seme di loto. Siete un po’ più grandini del seme di loto, ma siete un seme meraviglioso. In voi c’è una gran quantità di talenti: la compassione, la comprensione, l’ amore, la capacità di sorridere, la capacità di aiutare altre persone a essere felici. Queste meravigliose virtù, queste meravigliose qualità, vi sono state trasmesse dai vostri antenati, dai vostri antenati di sangue e dai vostri antenati spirituali. Se saprete come farle germogliare e farle crescere, sarete un laghetto di lotti molto bello e offrirete molta felicità a molte, molte persone intorno a voi, non solo alle persone, ma anche agli animali, alle piante e ai minerali. Un piccolo seme di loto può rendere molte persone felici.

Abbiamo molti tipi di semi meravigliosi dentro di noi, e se sapremo come aiutarli a germogliare saremo molto felici e in grado di offrire molta felicità anche a tante persone. Abbiamo già molti

semi buoni in noi e continuiamo a riceverne. Quando io vi guardo con occhi amorevoli, con gli occhi della fiducia e dell'ammirazione, viene piantato in voi un seme buono. Vi aiuto, così, a piantare in voi un seme di fede, di fiducia, di compassione, già soltanto guardandovi con gli occhi dell'amore.”

(Thich Nhat Hanh “Discorsi ai bambini e al bambino interiore”)

Abbiamo l'occasione di praticare alcuni giorni insieme come famiglie per nutrire i semi di gentilezza, cura e felicità, e sostenerci come comunità di famiglie.

Consapevolezza nella vita quotidiana, la scoperta del respiro, la meditazione seduta, la meditazione camminata all'aperto, giochi collaborativi, attività creativa nella natura, piccole escursioni al fresco e incontaminato torrente vicino, condivisioni accompagnano il nostro percorso insieme.

Abbiamo le condizioni favorevoli di trascorre questi giorni nella “Terra Felice”, a valle San Floriano vicino a Marostica (VI), luogo di pace, pratica e cura della Natura e dell'uomo. In sintonia con l'ambiente trascorreremo le giornate insieme, immersi nel verde, nutrendoci di cibo vegetariano o vegano, coltivato e preparato con amore. Nutriremo pensieri, parole e azioni con leggerezza e gioia, con giochi e pratiche per adulti e bambini.

Il ritiro è aperto anche a chi è alla prima esperienza. E' rivolto ad adulti con bambini dai 5 a 12 anni (per i bambini sotto i 3 anni è richiesta la presenza di un genitore).

Tutte le attività verranno vissute assieme ai bambini eccetto alcuni momenti rivolti agli adulti.

Il ritiro si svolgerà da giovedì pomeriggio a domenica dopo pranzo.

Il ritiro è a offerta libera, consigliati 100€ per adulti, 75€ per bambini. A chi pernotta presso l'associazione chiediamo un'offerta libera a notte di 20€ per adulti e 10€ per bambini. I pasti sono inclusi. L'iscrizione annuale all'associazione è di 10€.

Per iscrizioni scrivere a [insiemeconsapevolmente.info@gmail.com](mailto:insiemeconsapevolmente.info@gmail.com)

Per informazioni telefonare al 320 274 2174.

Le iscrizioni RIMARRANNO APERTE FINO AL 20 LUGLIO, i posti sono limitati.

Cosa serve: è necessario preparare un panchetto o cuscino, un tappetino, sandali per camminare nell'acqua, scarpe da cammino, costume da bagno, cappellino, zaino, borraccia, repellente per

zanzare.

Pasti: i pasti in consapevolezza, introdotti da un momento condiviso, saranno vegani o vegetariani, con bevande analcoliche per dedicare questo tempo anche alla Madre Terra e a un consumo consapevole.

Silvio e Maria Chiara: praticano nella tradizione del Maestro Thich Nhat Hanh e frequentano annualmente i ritiri proposti a Plum Village e quelli tenuti dai monaci in Italia. Dopo la nascita della loro figlia Bianca hanno vissuto la pratica anche nella famiglia. Riconoscendo che è fondamentale vivere la presenza mentale e sostenersi nella pratica come un sangha, coltivano la consapevolezza con altri bambini e genitori come “Sangha delle famiglie”. Hanno sperimentato che ritornare a se stessi, imparare ad ascoltare il corpo, prendersi cura delle proprie sensazioni ed emozioni sono modi per crescere come famiglia e prendersene cura. Con l’integrazione dello Yoga e del Tai Chi propongono incontri e ritiri in cui ascoltare il corpo, sviluppare la presenza mentale e nutrire la relazione con se stessi e in famiglia.

Grati di poter condividere con voi la vita piena nel momento presente

Insieme Consapevolmente aps

[www.insiemeconsapevolmente.org](http://www.insiemeconsapevolmente.org)

## Quali semi annaffiare per un buon raccolto?

4 giugno 2023

Giornata di pratica di presenza mentale  
offerta dal Sangha di Bologna  
a **Pardesa**, Comune di Pianoro (BO)

Nella nostra coscienza troviamo anche semi di felicità, come un cuore amorevole, la capacità di lasciare andare, la gioia, la calma, e la libertà. Per poter crescere rigogliosamente questi semi hanno bisogno di ricevere quotidianamente il giusto nutrimento. Se saremo in grado di annaffiarli con l’energia della consapevolezza presto saranno in pieno splendore e ci offriranno i fiori e i frutti della felicità.

Thich Nhat Hanh (da “Lo Splendore del Loto”)

Siamo i benvenuti a partecipare a una giornata di consapevolezza offerta dal Sangha di Bologna, per **fermarci e respirare annaffiando insieme semi di consapevolezza e radicamento nel**

**momento presente**, che ci possono aiutare ad abbracciare e poi lasciare andare quanto può danneggiarci nel corpo e nella mente. Saremo accolti a Pardesa dove la cura per la mente e la cura per la terra camminano insieme e Madre Natura cresce e ci offre i suoi frutti accudita con amore ed esperta attenzione.

La giornata comprende la meditazione camminata e seduta all'aperto, un pranzo condiviso, l'insegnamento e lo spazio per l'ascolto di se stessi e della Terra.

## Informazioni pratiche

**Quando:** domenica 4 giugno 9:30 – 17.00

### Da portare:

- cibo vegano da condividere per pranzo, pronto a servire
- i propri piatto/posate riutilizzabili
- cuscino/panchetto da meditazione (alcuni disponibili in sito)
- borraccia
- cappello
- scarpe per camminare

**Contributo:** €15 per sostenere il centro di pratica Pardesa, comprensivo della quota associativa annuale a La Natura della Mente APS.

## Iscrizione

Per iscrizione e maggiori informazioni: [stefanoaspiranti@gmail.com](mailto:stefanoaspiranti@gmail.com) o 3481465302? (Stefano) fra le 13.00-15.00 e le 18.00-20.00.

Vicini all'equinozio d'autunno esploriamo ogni giorno un tratto del suggestivo lembo di terra tra Cavo e Capoliveri, nella parte est dell'isola, un territorio sospeso tra mare e cielo, adorno di una rara varietà di specie minerali e vegetali.

I nostri passi sono accompagnati e sostenuti dalla presenza e insegnamenti delle sorelle della Comunità di Plum Village. Ogni giornata é scandita dalla pratica della presenza consapevole: quando mangiamo, riposiamo, sediamo, riceviamo gli insegnamenti, condividiamo in cerchio la nostra esperienza. Camminiamo insieme in silenzio e in ascolto, sostenuti da esercizi che amplificano la percezione e indirizzano l'attenzione. Possiamo fare il bagno a mare lungo il cammino o all'arrivo.

Accompagnati da:

Sorella Thu?n Nghiê?m e sorella Mai Phuong, monache di Plum Village, la comunità del maestro zen Thich Nhat Hanh.

Sr. Thu?n Nghiê?m ha preso i voti di novizia nel 2000, i voti completi nel 2003, ed è divenuta insegnante di Dharma nel gennaio 2009. Ha un profondo amore per la natura, la Terra e gli oceani, per costruire sangha laici e monastici ovunque risiede, ed essere circondata da praticanti giovani

nel cuore che aspirano a camminare su questo sentiero di Consapevolezza.

Anita Constantini mamma, scultrice, guida ambientale, ama condividere il potere rigenerante dello stare in natura e del camminare in consapevolezza. Ha incontrato Thich Nhat Hanh nel 1992, da cui nel 2004 riceve i 14 Addestramenti alla Consapevolezza a Plum Village (Ordine dell'Interessere). Nel 2005 ha ideato e realizzato il primo ritiro in cammino con le sorelle della Comunità monastica di Plum Village. Guida regolarmente viaggi a piedi con la Compagnia dei Cammini <http://www.cammini.eu/guide/anita-constantini>

Durata: 6 giorni, 5 notti

Impegno: adatto a chi è allenato mediamente per percorrere 5 ore di cammino al giorno su sentieri, è felice di adattarsi e di condividere un tempo di riposo e rigenerazione.

Percorso Camminiamo con zaino leggero principalmente su sentieri e sterrate, da 4 a 6 ore (12 a 16 km) con dislivelli fino a massimo 500 m sul livello del mare, tornando ogni sera alla stessa "casa".

Ospitalità Siamo ospiti di un'unica struttura spartana e amicale in ampie camerate a pochi minuti a piedi dal mare. Qui faremo colazioni e cene vegetariane, e lungo il cammino il pranzo "al sacco".

Arrivo Mercoledì 6 settembre ore 16; in treno o auto fino a Piombino e poi traghetto per Rio Marina/Portoferraio.

Partenza: Lunedì 11 settembre ore 13.

Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace

Informazioni e iscrizioni: Anita 339 60 75 288 – [anitaconstantini@icloud.com](mailto:anitaconstantini@icloud.com)

Nella quiete del Monastero e della Foresta millenaria  
ci dedichiamo a calmare, pacificare mente e corpo,  
sciogliendo nodi e contrazioni.

Sostenuti dagli Insegnamenti liberiamo uno sguardo nuovo.

Risvegliamo la capacità di sentire, vedere, riconoscere e accogliere  
prima di tutto noi stessi così come siamo.

Il balsamo della profonda comprensione risana le ferite del cuore,  
fà sbocciare il fiore luminoso dell'Essere.

Via San Martino a Scopeto, Vicchio (FI) indicazioni per B&B "Il Mugello"

Domenica 11 giugno 2023

9.30-17.00

**La consapevolezza per sostenere  
le sfide della vita quotidiana**



Giornata di consapevolezza nella tradizione di Plum Village  
con il monaco Fabieu  
rivolta alle nuove generazioni

In questa giornata abbiamo l'occasione di stare insieme nella natura e sperimentare i benefici della consapevolezza.

Ascolteremo la pratica di vita di un giovane monaco e potremo condividere le nostre esperienze.

Saremo accompagnati e sostenuti da pratiche di ascolto e rilassamento del corpo

Programma: 9.30 accoglienza; 10.00-10.45 camminata consapevole; 11.00-12.30 discorso; 13.00 pranzo a pic-nic; 14.00-14.45 rilassamento profondo; 15.00-16.00 condivisione a piccoli gruppi; 16.15-17.00 tè e saluti.

L'incontro è rivolto a giovani, studenti e adulti sotto i 35 anni.

E' prevista, per chi può, una quota di partecipazione di 10 Euro per coprire le spese di viaggio di Phap Bieu e per offrirgli una donazione.

Cosa portare: sono da portare cuscino o panchetto per sedersi, un tappetino e una coperta per il rilassamento profondo. Un pasto a pic-nic vegetariano e una stuoia per il pic-nic. Sono a disposizione molte sedie.

Come arrivare: via San Martino a Scopeto, Vicchio (Fi), seguire le indicazioni per B&B "Il Mugello", tenere a sx per arrivare alla casa colonica dove si terrà la giornata. Parcheggiare a lato della strada. Su richiesta navetta dalla stazione dei treni di Borgo S. Lorenzo ore 9.30.

Per informazioni e iscrizioni scrivere a [mariachiaran@yahoo.it](mailto:mariachiaran@yahoo.it) entro il 3 giugno 2023

**Domenica 21 Maggio ore 19**  
**Recitazione online dei 5 Addestramenti alla consapevolezza**

Domenica prossima, 21 maggio alle ore 19, come Comunità italiana dell'Interessere, desideriamo invitare tutta la comunità italiana di pratica e, più in generale, chiunque sia interessato alla Recitazione online dei Cinque Addestramenti alla consapevolezza. La partecipazione è infatti aperta a tutti, non è necessario aver già ricevuto la Trasmissione dei 5 Addestramenti per poter partecipare a questa Recitazione.

È possibile partecipare attraverso il seguente **collegamento Zoom**:

<https://us02web.zoom.us/j/85948908151?pwd=NUF2QW5HSTRNUXZlYlVDeKlXVGYydz09>

ID riunione: 85948908151

Codice di accesso: 111026

Vi invitiamo a collegarvi con cinque minuti di anticipo, in modo da prepararci alla Recitazione.

Siamo felici di avere presto l'occasione di praticare insieme!

La comunità italiana dell'Interessere

—

I Cinque Addestramenti alla consapevolezza hanno la propria radice nei Cinque precetti offerti dal Buddha. Sono stati ampliati e aggiornati da Thich Nhat Hanh così da essere un modo per portare la consapevolezza in ogni ambito della nostra vita. Piuttosto che regole ferree, offrono un quadro di riferimento per riflettere sui nostri pensieri, sulle nostre parole e sulle nostre azioni, in modo da creare maggiore felicità per noi stessi e per il mondo che ci circonda.

### **Ascoltiamone la descrizione di Thich Nhat Hanh:**

“I Cinque Addestramenti sono uno dei modi più concreti per praticare la consapevolezza. Non sono settari e la loro natura è universale. Sono vere e proprie pratiche di compassione e comprensione. Tutte le tradizioni spirituali hanno il proprio equivalente dei Cinque Addestramenti alla consapevolezza.

Il primo addestramento è proteggere la vita, diminuire la violenza in noi stessi, nella nostra famiglia e nella società. Il secondo addestramento consiste nel praticare la giustizia sociale, la generosità, il non rubare e il non sfruttare gli altri esseri viventi. Il terzo è la pratica di un comportamento sessuale responsabile, per proteggere gli individui, le coppie, le famiglie e i bambini. Il quarto è la pratica dell'ascolto profondo e della parola amorevole, per ripristinare la comunicazione e riconciliarsi. Il quinto riguarda il consumo consapevole, per aiutarci a non introdurre tossine e veleni nel nostro corpo o nella nostra mente.

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza si basano sui precetti sviluppati all'epoca del Buddha per essere il fondamento della pratica per l'intera comunità di praticanti laici. Ho tradotto questi precetti per i tempi moderni, perché la consapevolezza è alla base di ognuno di essi. Con la consapevolezza, siamo coscienti di ciò che accade nel nostro corpo, nelle emozioni, nella mente e nel mondo, ed evitiamo di fare del male a noi stessi e agli altri. La consapevolezza protegge noi, le nostre famiglie e la nostra società. Quando siamo consapevoli, possiamo vedere che, astenendoci dal fare una cosa, possiamo evitare che ne accada un'altra. Arriviamo a un'intuizione profonda. Non è qualcosa che ci viene imposto da un'autorità esterna.

La pratica degli Addestramenti alla Consapevolezza, quindi, ci aiuta a essere più calmi e concentrati e a ottenere maggiore comprensione e illuminazione”.

(Thich Nhat Hanh, Pratiche di consapevolezza, Terra Nuova 2019)