

# Coltivare relazioni sane e salutari con noi stessi e gli altri

7 e 8 ottobre 2023

Mini-ritiro di presenza mentale  
con l'insegnante di Dharma Bar Zecharya  
offerto dal Sangha di Bologna  
a [Pardesa](#), Comune di Pianoro (BO)

Quando ti connetti con te stesso, cominci a entrare in contatto più profondo con gli altri. Senza il primo passo, il secondo non è possibile.  
Thich Nhat Hanh (da "L'arte di comunicare")

Siamo i benvenuti a partecipare a un mini-ritiro nella tradizione di Thich Nhat Hanh, offerto dal Sangha di Bologna sul tema delle relazioni, per fermarci e respirare mentre approfondiamo questo tema che tocca ogni parte della nostra vita. Nel centro di pratica Pardesa, vivremo un ritmo di vita che facilita il contatto con le parti più essenziali della vita, portando la presenza mentale al nostro modo di camminare, mangiare, comunicare e meditare.

## Quando

sabato 7 ottobre 17.30 – domenica 8 ottobre 17.00

con la possibilità di partecipare solo la domenica, dalle 9.30 alle 17.00

non è previsto l'arrivo più tardi delle 17.30 (sabato) o dopo le 9.30 (domenica)

## Il programma

### per chi arriva sabato 7

17.30 orientamento e pratica comunitaria

19.00 cena

20.30 meditazione formale

nobile silenzio (fino alle 8.00 del giorno successivo)

6.00 sveglia

6.30 meditazione formale

7.30 colazione

*ci si aspetta la piena partecipazione alla vita comunitaria del centro*

## Da portare

### Per tutti:

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

- borraccia
- cappello
- giacca impermeabile (dipende dal meteo)
- scarpe per camminare

### **E per chi pernotta sabato:**

- Vestiti comodi e pantofole per l'interno
- Lenzuola/sacco a pelo, federa e asciugamano personale (e la propria tenda per chi dorme in tenda)
- Sapone biodegradabile – La nostra fognatura è progettata per filtrare e riutilizzare l'acqua della casa per l'irrigazione. È quindi molto importante che i prodotti che usiamo in casa siano biodegradabili

## **Contributo**

Per la giornata di domenica: €15 per sostenere il centro di pratica Pardesa, comprensivo della quota associativa annuale a La Natura della Mente APS.

Per chi partecipa anche sabato pomeriggio con pernottamento, cena e colazione: in tenda (€15/notte), in posto letto in camerata (€25/notte), oppure in camera doppia (€40/notte), secondo la disponibilità.

Non vogliamo che il fattore economico sia limitante per la partecipazione alle nostre attività. Per eventuali difficoltà contattaci direttamente.

## **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.

**“Riconnettersi, radicarsi, nutrirsi di pace”**

**fine-settimana di consapevolezza offerto dal**

**Consiglio del Sangha del Nord, Sangha di Valdagno e Sangha di Vicenza**

**che si ispirano agli insegnamenti del maestro Thich Nhat Hanh**

” Ciascuno di noi ha bisogno di riconnettersi a se stesso, alle persone care e alla Terra.

Noi ci riconnettiamo alla Terra e al nostro corpo cosmico, che è presente in noi e ci sostiene in ogni momento. Tutti noi abbiamo bisogno di una guarigione profonda alla radice. Ogni volta che noi ritorniamo al nostro corpo con la respirazione cosciente, mettiamo fine ai nostri sentimenti di isolamento e allontanamento, e ci diamo un'opportunità di guarirci completamente.

E' possibile imparare a sedersi in pace, a respirare in pace e a camminare in pace. Essere in pace è un'arte che noi coltiviamo con la pratica quotidiana della piena coscienza” (tratto e liberamente

tradotto da “L’art de vivre”, Thich Nhat Hanh).

Il fine-settimana ci offrirà la possibilità di sperimentare e ritrovare, attraverso la visione profonda dell’Interessere che ci riconnette con tutto ciò che ci circonda, la stabilità nella non-azione, e di nutrire noi stessi e il mondo dell’energia della pace.

E’ un fine-settimana aperto anche alle persone nuove alla pratica e ai giovani Wake-Up (16-35 anni).

La registrazione dei partecipanti avrà inizio sabato 28 ottobre alle ore 14.30, ti invitiamo ad arrivare con un certo anticipo. Le pratiche inizieranno alle ore 15.30 del sabato, e si concluderanno domenica 29 ottobre alle ore 17.

La quota di partecipazione è di 60 euro a persona per la pensione completa, 1 euro per la tassa di soggiorno, e una offerta libera per l’uso della sala di meditazione. Il pagamento sarà effettuato al momento della registrazione presso la struttura. Le iscrizioni si chiuderanno martedì 24 ottobre o prima se verrà raggiunto il numero massimo di 40 persone. Le eventuali disdette andranno comunicate possibilmente non oltre il 24 ottobre all’indirizzo mail [mascorradi@gmail.com](mailto:mascorradi@gmail.com), e in tal caso dovrà essere versata la metà della quota tramite bonifico bancario. Verrà data la possibilità di pernottamento in camera singola a chi ne farà richiesta e fino al raggiungimento del numero massimo di disponibilità.

Per effettuare l’iscrizione, ti chiediamo di compilare il modulo che trovi cliccando su:  
<https://forms.gle/2binLiLRW86knMsk9>

Cosa portare: asciugamani, cuscino o panchetto per la meditazione personale, tappetino e coperta, pantofole o calze pesanti da usare all’interno della struttura, il necessario per scrivere e... tanta energia positiva!

Luogo dell’incontro:

Casa di spiritualità “Mater Divinae Sapientiae” a Valeggio sul Mincio, Via Fontanafredda – Valeggio sul Mincio (Verona).

Per informazioni: [mascorradi@gmail.com](mailto:mascorradi@gmail.com), cellulare 3420430339 (la sera).

MONASTERO DI CAMALDOLI (Arezzo)  
**LA RICONCILIAZIONE E’ POSSIBILE**  
20-22 ottobre 2023

con ADRIANA ROCCO  
**“IL CORPO CHE MEDITA”**

Nella quiete della Foresta e del Monastero ci riuniamo per riposare e sentire che siamo parte del fiume di vita che scorre senza sosta da secoli e millenni.

Le nostre cellule sono impregnate di memorie dolorose, antiche ferite in attesa di cura.

Abbiamo ereditato la tendenza a guardare fuori e accusare gli altri come entità separate da noi. Grazie ad uno sguardo profondo possiamo riconoscere con coraggio le nostre abitudini distruttive, entrare in contatto con gli elementi sani, sciogliere i nodi interiori, fare esperienza di riconciliazione, prima di tutto con noi stessi. E' l'inizio di una nuova Vita!

**Arrivo** venerdì 20 ottobre (pomeriggio)

**Partenza** domenica 22 ottobre (dopo pranzo)

Quota totale comprensiva di vitto e alloggio in camera singola: 240 euro  
 fino a 26 anni : 120 euro

Informazioni e prenotazioni:

Adriana 055 2312536 – 338 2416345

**adrianarocco41@gmail.com**

**Il corpo, questa meraviglia.  
 Fine settimana di consapevolezza  
 al Centro “La Bellotta”**

offerto da :

Donatella Campoleoni, Alessandra David e Nicoletta Petrecca  
 Membri dell'Ordine dell'Interessere

Incontro mensile della Comunità di pratica del Nord Italia  
 che si ispira agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh  
**30 settembre-1 ottobre 2023**

*“Devi semplicemente ispirare e prendere consapevolezza del fatto che hai un corpo. Sorridi al tuo corpo, godi del fatto di avere un corpo per sederti o per camminare sulla Terra e beneficiare delle sue bellezze. E con l'energia che verrà da questa consapevolezza prenditi cura di qualsiasi malessere, inquietezza o sofferenza che troverai in te. È qualcosa di molto concreto. Non è una filosofia o un'idea, ma una vera pratica chi ti aiuterà a soffrire di meno e a goderti di più la vita, cominciando proprio dal tuo respiro, dal tuo corpo, dalla Terra” (tratto da: “Thich Nhat Hanh, Lo Zen e l'arte di salvare il Pianeta”).*

L'incontro ci darà la possibilità di approfondire, sviluppare e fare esperienza degli strumenti che ci offre la pratica per vivere in armonia con noi stessi e con gli altri, a partire dal corpo. L'incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi.

**La registrazione** dei partecipanti avrà inizio **sabato 30 settembre dalle 14.00**, inizio attività ore 15.30; l'incontro terminerà **domenica 1 ottobre alle 16.30**.

Il **costo** è di **55 euro** a persona comprensivo dell'utilizzo delle lenzuola e degli asciugamani.

Il pagamento sarà effettuato al momento della registrazione presso la struttura.

**Il luogo dell'incontro** è il Centro La Bellotta -Strada Valconasso, 10, 29010 Valconasso – località Pontenure (Piacenza).

Per raggiungerlo dall'autostrada, uscire a Caorso e seguire per Pontenure. Chi esce a Piacenza Sud segue le indicazioni per SS9 Emilia e poi con attenzione le indicazioni per Parma. Arrivati al cartello "Benvenuti a Pontenure" si procede per il centro storico, si gira per Valconasso e si prosegue fino a che non compare sulla dx un cancello con la scritta "La Bellotta Casa per ferie". Sul sito è visibile la mappa.

Segue il link della provincia di Piacenza: <http://turismo.provincia.piacenza.it/it/come-arrivare/collegamenti/in-auto.html>

con tutte le indicazioni per raggiungere Pontenure in auto, treno e pullman. Se incontrate difficoltà nel raggiungere il luogo potete telefonare al numero fisso della Bellotta: 0523 510896.

**Cosa portare:** Il Centro fornisce letti con federa, lenzuola, coperte e asciugamano personale. Portare ciabatte da utilizzare all'interno della struttura e scarpe adatte alla camminata all'aperto. Inoltre, è necessario portare il proprio cuscino o panchetto, un materassino, una coperta per il rilassamento, carta e penna.

Per effettuare l'**iscrizione**, chiediamo di compilare il modulo disponibile qui:

<https://form.jotform.com/dcampoleoni/fine-settimana-bellotta-3009-0110>

**Per informazioni:** nicoletta.petrecca@yahoo.it cellulare 3403474054

All'atto dell'iscrizione potete segnalare eventuali allergie o intolleranze alimentari.

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di **35 persone**.

Le eventuali **disdette** andranno comunicate **AL MASSIMO ENTRO IL POMERIGGIO** di mercoledì 27 settembre all'indirizzo mail: nicoletta.petrecca@yahoo.it

La struttura che ci ospita è disponibile ad accogliere senza penale alcune ma non tutte le eventuali disdette dell'ultima ora. Chi, quindi, dovesse disdire all'ultimo momento, senza che il proprio posto possa essere rioccupato, è invitato a versare comunque il 50% del costo dell'incontro tramite bonifico sul seguente c/c:

Andrea Savardi, Intesa S. Paolo, Grontardo Iban IT69C0306956870100000001970, causale: rimborso disdetta Bellotta 30 settembre-1 ottobre.

Questi fondi saranno gestiti dal Consiglio e verranno usati per coprire le eventuali compensazioni richieste dalla struttura ospitante per disdette dell'ultima ora, mentre ciò che avanza potrà costituire un fondo per borse di studio da destinare a partecipanti con difficoltà economiche che ne facciano richiesta, oltre che coprire eventuali piccole spese organizzative. I fondi versati saranno rendicontati pubblicamente alla fine dell'anno.

**Coltivare relazioni sane e salutari con noi stessi e gli altri**

7 e 8 ottobre 2023  
Mini-ritiro di presenza mentale  
offerta dal Sangha di Bologna  
a [Pardesa](#), Comune di Pianoro (BO)

Quando ti connetti con te stesso, cominci a entrare in contatto più profondo con gli altri. Senza il primo passo, il secondo non è possibile.  
Thich Nhat Hanh (da “L’arte di comunicare”)

Siamo i benvenuti a partecipare a un mini-ritiro offerto dal Sangha di Bologna sul tema delle relazioni, per fermarci e respirare mentre approfondiamo questo tema che tocca ogni parte della nostra vita. Nel centro di pratica Pardesa, vivremo un ritmo di vita che facilita il contatto con le parti più essenziali della vita, portando la presenza mentale al nostro modo di camminare, mangiare, comunicare e meditare.

## Quando

sabato 7 ottobre 17.30 – domenica 8 ottobre 17.00  
con la possibilità di partecipare solo la domenica, dalle 9.30 alle 17.00  
*non è previsto l’arrivo più tardi delle 17.30 (sabato) o dopo le 9.30 (domenica)*

## Per iscrizione e maggiori informazioni

vedi [Coltivare relazioni sane e salutari](#)

# MenteCuoreMani: vita contemplativa, cura della Terra e comunità

11-17 settembre 2023  
Settimana di vita comunitaria a servizio della Terra  
a [Pardesa](#), comune di Pianoro (BO)

Vuoi vivere un’esperienza che unisce la vita contemplativa con la cura della Terra? A Pardesa, centro di meditazione ed ecologia applicata, esploreremo uno stile di vita davvero ricco, vivendo nella natura e integrando la meditazione con attività di permacultura e di agricoltura rigenerativa. Vivremo un’esperienza ricca di senso: sentirsi parte di una comunità, condividere aspirazioni profonde, tornare alle cose più essenziali e reali, mettendo le nostre energie a servizio della Terra.

La settimana “MenteCuoreMani” integra in maniera equilibrata attività e momenti di silenzio,

apprendimento e condivisione, tutto all'interno di un programma di pratica curato. Le meditazioni, i pasti e altri momenti di presenza mentale seguono gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della scuola zen di Plum Village, che sono il fondamento della pratica a Pardesa. Alcuni lavori che faremo insieme sono: creazione di compost con il metodo "Berkeley", vermicompost, concimazione degli alberi, allestimento del nostro centro di pratica.

## Il programma prevede

- Meditazione formale mattutina e serale
- Pasti comuni in consapevolezza
- Insegnamento sulla presenza mentale applicata alla vita quotidiana, nella tradizione di Thich Nhat Hanh
- Attività di cura della Terra
- Cerchi di condivisione
- Tempo libero per esplorare la natura circostante e per la propria pratica personale
- Condivisione dei compiti quotidiani e responsabilità collettiva

## I facilitatori

Julia Ramanoelina è insegnante di Dharma nella tradizione del maestro zen Thich Nhat Hanh e del centro di pratica internazionale di presenza mentale Plum Village. Ha vissuto da monaca a Plum Village per 12 anni e ha viaggiato in Europa, Latino America e in Asia per sostenere ritiri ed attività di meditazione per adulti, adolescenti e bambini. Al momento è attiva presso il centro di pratica [Montagne du Dharma](#), situato nel parco nazionale Cévennes in Francia. Julia ha molto a cuore e si occupa concretamente della natura e di persone; concentra la sua attenzione ogni giorno per incarnare il nome spirituale ricevuto da Thich Nhat Hanh nel 2008: Vera Armonia.

Bar Zecharya, insegnante di Dharma nella tradizione zen fondata da Thich Nhat Hanh, dal 2018 è custode di [Pardesa](#). Bar ha conosciuto la permacultura nel 2014, trovandola un'espressione concreta di un cammino spirituale che mette al suo centro la nostra interconnessione con la Terra. Ha a cuore i temi quali: relazionarci con la Terra e con la crisi climatica; praticare in contesti e momenti di conflitto; conoscere e lavorare con la mente, l'ego e la coscienza; vivere appieno la nostra aspirazione; e l'arte del fermarsi e guarire.

## Orario tipico

6.30 meditazione formale mattutina  
 7.15 colazione  
 8.00 lavori di permacultura  
 12.00 pranzo  
 tempo personale  
 18.30 cena in consapevolezza  
 20.15 meditazione serale  
 nobile silenzio

## Partecipazione

Non è richiesta alcuna conoscenza specifica. Oltre alla disponibilità ad imparare e a sporcarsi le

mani, si richiede una piena partecipazione alla vita comunitaria del centro. 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.

Per iscrizione e maggiori informazioni: [MenteCuoreMani](#)

## L'amicizia nella vita e sul sentiero spirituale

28 settembre – 1 ottobre 2023  
Ritiro di presenza mentale nella natura  
con Julia Ramanoelina e Bar Zecharya  
a **Pardesa**, Comune di Pianoro (BO)

Un giorno Ananda, l'attendente del Buddha, gli disse: "mi sembra che la buona amicizia sia la metà della vita spirituale". "Non è così, Ananda!", esclamò il Buddha, "la buona amicizia è la vita spirituale intera!"

Come posso trovare un amico vero, qualcuno degno della mia fiducia, qualcuno che condivida e nutra la mia gioia, che mi capisca e sia capace di sostenermi in momenti di difficoltà? Come posso essere una vera amica per le persone a me care e per i membri della mia comunità? Potremo dire che la via spirituale, la via di impegno nella guarigione del mondo, è la stessa via di una comunità di amici che si impegnano a salvare persone, animali, piante e minerali.

Nel contesto buddhista, vuol dire che il gioiello del Sangha non è diverso dal gioiello del Dharma. Nel momento stesso in cui prendiamo rifugio in un sentiero di verità, di bontà e di felicità (Dharma), stiamo anche accogliendo ogni persona (Sangha) che si adopera per rendere reale questa felicità. E il Sangha ci accoglie pienamente, sia che ne siamo consapevoli o meno.

**In questo ritiro esploreremo l'importanza dell'amicizia nella nostra vita e conosceremo modi per portare più profondità alle nostre relazioni.** Condivideremo meditazioni sedute e camminate all'aperto, discorsi di Dharma sul tema, pasti in consapevolezza, cerchi di condivisione e tempo in natura. La riserva naturale del Contrafforte Pliocenico, accanto al centro di pratica Pardesa, offrirà un ambiente ideale per la nostra esperienza.

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.

*Il ritiro e gli insegnamenti saranno in lingua inglese e italiano, con traduzione quando necessario.*



## Gli insegnanti

**Julia Ramanoelina** è insegnante di Dharma nella tradizione del maestro zen Thich Nhat Hanh e del centro di pratica internazionale di presenza mentale Plum Village. **Ha vissuto da monaca a Plum Village per 12 anni** e ha viaggiato in Europa, Latino America e in Asia per sostenere ritiri ed attività di meditazione per adulti, adolescenti e bambini. Al momento è attiva presso il centro di pratica **Montagne du Dharma**, situato nel parco nazionale Cévennes in Francia. Julia ha molto a cuore e si occupa concretamente della natura e di persone; concentra la sua attenzione ogni giorno per incarnare il nome spirituale ricevuto da Thich Nhat Hanh nel 2008: Vera Armonia.

**Bar Zecharya**, insegnante di Dharma nella tradizione zen fondata da Thich Nhat Hanh, dal 2018 è custode di **Pardesa**. Ha a cuore i temi quali: relazionarci con la Terra e con la crisi climatica; praticare in contesti e momenti di conflitto; conoscere e lavorare con la mente, l'ego e la coscienza; vivere appieno la nostra aspirazione; e l'arte del fermarsi e guarire.

## Orario di esempio

Gli orari delle attività possono variare. Un orario d'esempio è:

5.45 sveglia  
 6.30 meditazione mattutina  
 7.30 colazione  
 8.45 presentazione della giornata  
 9.00 discorso di Dharma  
 10.30 meditazione camminata  
 12.00 pranzo  
 14.30 rilassamento profondo  
 15.30 pratica comunitaria  
 19.00 cena  
 20.30 meditazione serale  
 nobile silenzio (fino alle 8.45 del giorno successivo)

## Per iscrizione e maggiori informazioni

[L'amicizia nella vita e sul sentiero spirituale](#)

*“Diventare un bodhisattva è possibile. I bodhisattva non sono persone che non hanno difficoltà. I momenti difficili possono sempre arrivare, ma i bodhisattva non li temono, perché sanno come gestirli. Ognuno di noi deve trovare la sua sorgente luminosa, la sua luce, e offrirla al mondo. La consapevolezza è un tipo di luce, un'energia che ci aiuta a sapere dove siamo, che cosa sta succedendo, che cosa fare e che cosa non fare affinché la pace, la compassione e la felicità siano possibili. Sappiamo quanto sia cruciale il momento che stiamo vivendo su questo bellissimo pianeta. Con la luce della consapevolezza diventa un bodhisattva; porta la luce nel mondo. Lascia che il risveglio risplenda tutto intorno a te. Guarda con gli occhi dei bodhisattva; agisci con le loro mani. Se tutti noi lo faremo, non c'è motivo di essere pessimisti sulla situazione del pianeta. Un bodhisattva che nutre un'intenzione tanto profonda e determinata è libero dalla disperazione e può agire in pace e liberamente”.*

## IL RITIRO:

Il Sangha di Palermo con gioia annuncia il ritiro di meditazione offerto da Thay Phap An, Sister Song Nghiem e le sorelle dell'Istituto Europeo di Buddismo Applicato (E I A B), fondato da Thich Nath Hanh, che si terrà dal 26 al 29 ottobre 2023, presso il Centro Maria Immacolata, a Poggio San Francesco, in provincia di Palermo.

Avremo la possibilità di praticare insieme i movimenti in consapevolezza del Qigong, la meditazione seduta e camminata all'aperto, ascoltare i preziosi insegnamenti di Dharma, condividere i pasti in silenzio e le esperienze di pratica in un'atmosfera di ascolto profondo e di apertura del cuore.

## I MAESTRI:

**Thay 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 ([www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)).

**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.

## COME RAGGIUNGERE IL CENTRO:

Il ritiro si svolgerà presso il Centro Maria Immacolata situato nella Strada Provinciale, 89, a Poggio San Francesco, Monreale, Palermo.

Posizione google maps per raggiungere il centro in automobile:

<https://goo.gl/maps/J9TC76WTKLtsU1K7>

Non è possibile raggiungere il luogo del ritiro con i mezzi di trasporto pubblico. Per chi fosse interessato a ricevere informazioni per un trasferimento dall'aeroporto o dalla stazione ferroviaria di Palermo lo segnali nel modulo di iscrizione.

## SISTEMAZIONI E COSTI:

Il costo delle sistemazioni per tre notti, in pensione completa, in camere singole, doppie e triple, comprensivo del contributo per gli insegnamenti e l'organizzazione dei monaci, è il seguente:

- Camera singola: 280 euro
- Camera doppia e tripla : 244 euro

## ISCRIZIONI:

Compilate singolarmente il modulo di iscrizione cliccando nel seguente link:

<https://forms.gle/tQyffHupbi7Hs49P6>

Fate attenzione a scrivere correttamente l'indirizzo email e il numero di telefono perché riceverete la conferma della disponibilità dei posti e le indicazioni successive che saranno indispensabili per completare l'iscrizione.

**Si consiglia di iscriversi rapidamente perché i posti disponibili sono pochi!**

## CONTATTI:

E-mail: [palermo.sangha@gmail.com](mailto:palermo.sangha@gmail.com)

WhatsApp: Andrea 328 3060936

## **COSA PORTARE:**

È necessario portare un cuscino per la meditazione (oppure un panchetto), un tappetino e un plaid da mettere a terra per il rilassamento, abbigliamento e scarpe comode per interno e d esterno, una giacca che ripari dal vento, e un quaderno con penna.

*\* Foto di copertina amorevolmente concessa da Börje Tobiasson.*

ritiro secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh  
con il gruppo di consapevolezza di Marostica

Nutriamo la nostra piena presenza stando in contatto con la natura dentro e intorno a noi. Gioiamo dei meravigliosi frutti della natura, dei tanti esseri viventi che abitano gli alberi, della presenza dei compagni di viaggio.

Approfondiamo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh con la meditazione seduta, meditazione camminata all'aperto, pasti consapevoli, lo studio, la condivisione, azioni nella natura in profondo contatto con noi stessi, con i fiori, le piante officinali, la vita.

Da venerdì ore 17.30 a domenica ore 16.00.

Con il gruppo di consapevolezza Terra Felice – Marostica.

Questa mattina, sulla strada verso i boschi,  
attraverso il canto di un uccello,  
so che sei lì libero,  
libero su un verde sentiero.

Ci sono gemme, fiori, e minuscole foglie  
che accennano un saluto allo spazio.

La mano,  
la mano che regge la bacchetta dell'eccellente artista  
dirige il mondo del suono.

Tutti i suoni ritornano  
a quest'unico punto  
di grande silenzio,  
questo punto  
di immensa vacuità.”

Thich Nhat Nanh: Chiamami con i miei veri nomi, Ubiliber

Trascorriamo questi giorni nella “Terra Felice”, luogo di vita consapevole a valle San Floriano nelle colline vicine a Marostica (VI). Una casa e un orto-giardino di pace, pratica, cura della Natura e degli esseri viventi.

In sintonia con l'ambiente ci nutriamo dello stare insieme immersi nel verde, di cibo vegetariano o vegano coltivato e preparato con amore, del momento presente così com'è.

Il ritiro è aperto anche a chi è alla prima esperienza.

Per iscrizioni scrivere a [laboratori.consapevolezza@gmail.com](mailto:laboratori.consapevolezza@gmail.com)

C o n t i n u a

a

l e g g e r e :

<https://insiemeconsapevolmente.org/marostica-vi-22-23-24-settembre-2023-interessere-nella-natura-delle-cose-essere-in-contatto-guardare-in-profondita-nella-natura-dentro-e-intorno-a-noi/>

**Centro Avalokita, Villa Rossi di Castelli (TE)  
Mercoledì 11 – Domenica 15 ottobre 2023**

***“Di che cosa ha bisogno un girasole, oggi?”***

**Ritiro di consapevolezza sulla coltivazione dei sangha locali  
con Diana Petech**

*“Costruire un sangha è come piantare un girasole:  
occorrono semi sani, un abile contadino,  
tanto sole e spazio per crescere...”*

? Thich Nhat Hanh, *Pratiche di consapevolezza*

A distanza di sette anni dall’ultimo ritiro di Diana P. per facilitatori di sangha locali, ecco un nuovo ritiro a loro dedicato. Nel frattempo il numero dei sangha locali è aumentato; sono nati sangha online, che riuniscono persone che abitano a grande distanza fra loro e si incontrano solo per via telematica; per un periodo il Covid ha reso questo genere di incontri l’unico possibile per mantenere vivo il contatto e la pratica collettiva; una volta finita la pandemia alcuni sangha sono tornati a riunirsi di persona conservando però online uno o più appuntamenti mensili; altri hanno tentato la via dell’incontro misto *sia* in presenza *sia* online. Anche l’attività di Plum Village si è adattata, sperimentando nuove forme di ritiro fruibili (a diversi livelli) sia sul posto sia rimanendo a casa propria collegati via PC.

Il ritiro intende offrire un’occasione per praticare insieme, scambiarsi esperienze felici e problematiche relative alla vita dei sangha locali, ricevere nuovi approfondimenti emersi nel frattempo a livello nazionale e internazionale da parte di facilitatori anziani, insegnanti di Dharma e membri della Comunità Nucleo dell’Ordine dell’Interessere (per esempio *Qu’est-ce qu’une Sangha du Village des Pruniers* degli Insegnanti di Dharma francesi, 2015; il nostro *I sangha locali nella tradizione di Plum Village*, maggio 2020, v. [https://drive.google.com/file/d/1sA0RT9Rm-hCdn\\_-Sr75e5WAwQ7Tn-GkG/view](https://drive.google.com/file/d/1sA0RT9Rm-hCdn_-Sr75e5WAwQ7Tn-GkG/view) ; *The Six Petals Lotus Flower of Sangha Building* di John Bell, febbraio 2023). Questo incontro mira ad aiutare ad allargare lo sguardo al di là delle piccole o grandi problematiche locali per rendersi conto di far parte di una realtà sempre più ramificata e diffusa in buona parte del mondo, e a offrire risposte e suggerimenti nati dalle esperienze di molti.

Saremo aiutati così a districarci in questa nuova realtà, identificando “i fondamentali” che caratterizzano un sangha locale nella Scuola di Plum Village e scoprendo insieme modi abili per dare a questi amati girasoli (v. la citazione qui sopra) il sole dell’aspirazione comune e lo spazio per fiorire secondo le proprie necessità e caratteristiche.

## UNA PARTECIPAZIONE A TITOLO COLLETTIVO

Come già preannunciato nel Bollettino del 20 giugno, la partecipazione è prevista come frutto di un processo collettivo nei sangha locali. Questi sono invitati a scegliere insieme al loro interno una facilitatrice o un facilitatore che parteciperà al ritiro in funzione di “portavoce”: porterà all’incontro le domande e le esperienze da condividere e riporterà indietro le risposte emerse, le esperienze del ritiro, i materiali messi a disposizione (testi e registrazioni audio), condividendoli e chiarendoli agli altri facilitatori, eventualmente anche a tutti i membri del proprio sangha per ciò che sentiranno utile. Per questo si suggerisce che i sangha locali considerino l’opportunità di dare un sostegno collettivo alle spese di partecipazione e di viaggio del proprio “portavoce”.

Il ritiro si aprirà nel pomeriggio di mercoledì 11 ottobre, con l’accoglienza e la sistemazione nelle stanze fra le 15 e le 18, e si concluderà con il pranzo di domenica 15.

## ISCRIZIONI

Puoi iscriverti a questo ritiro **a partire dal 25 agosto** scrivendo a [centro@avalokita.it](mailto:centro@avalokita.it) o chiamando il 340.6397190 (il lunedì e il venerdì dalle 12.00 alle 14.00; il mercoledì dalle 8.00 alle 10.00), **indicando nome, cognome, recapito telefonico e sangha di provenienza**, grazie.

## SISTEMAZIONE

Il Centro dispone di una sistemazione in **stanze multiple da 2, 3 o 4 posti**, con letti singoli e letti a castello, e bagni comuni (uomini e donne separati), situate al primo piano.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di € 340 per vitto, alloggio e quota-corso.

**In questa pagina** puoi trovare maggiori informazioni.