

LIBERTÀ, LIBERAZIONE

Ritiro di consapevolezza
nella tradizione di Plum Village
con Diana Petech

Convento Sant'Andrea, Collevecchio (RI)
5-9 ottobre 2022

L'idea che abbiamo della libertà ha un'influenza enorme sul nostro sentire. Nelle varie situazioni della vita ci sentiamo più o meno liberi o più o meno vincolati (o condizionati o costretti o incatenati...) in base all'immagine interiore che abbiamo della libertà. È essenziale quindi osservarla a fondo: conoscerla e ri-conoscerla è il punto di partenza per poterla approfondire e ampliare, sentendoci via via sempre più liberi dentro. È questa la qualità a cui tutti aspiriamo e che ammiriamo nei "grandi esseri", persone capaci di sentirsi interiormente libere quale che sia la loro condizione del momento.

Le precedenti edizioni di questo ritiro, che si rinnova ogni volta, hanno mostrato quanto il tema sia sentito e attuale e quanto profondi ed efficaci siano gli insegnamenti del Buddha e del nostro Maestro Thich Nhat Hanh per accostarlo con apertura e serenità, che si sia praticanti "di lungo corso" oppure alla prima esperienza.

Il ritiro ci offrirà un tempo di pace, silenzio e agio nel quale poterci inoltrare insieme "per mano" nel territorio boscoso della nostra concezione di libertà, aiutandoci a vicenda ad ammorbidire resistenze e paure, a distinguere le tante possibili articolazioni del termine e del concetto, ampliando lo spazio interiore verso quel senso di libertà e di dignità umana che non dipende più dalle contingenze. Intende aiutarci anche a distinguere la libertà interiore da quella civica, politica, economica, offrendo una base di lucidità ed equanimità al nostro eventuale impegno nel campo sociale e politico. Il percorso sarà illuminato dagli insegnamenti offerti da Thich Nhat Hanh nel 2000 nel Penitenziario di Stato del Maryland, raccolti nel piccolo libro "Libero ovunque tu sia", e altri dati in altre occasioni.

QUANDO: il ritiro si apre mercoledì 5 ottobre dalle 14,00 alle 15,30 con l'accoglienza, la registrazione e la sistemazione nelle stanze, per poter iniziare in sala alle 16.00 con la presentazione del ritiro (indispensabile) e il primo laboratorio. Si conclude dopo il pranzo di domenica 9.

DOVE: Convento Sant'Andrea, via dei Cappuccini 18, Collevecchio (RI), <https://www.ilconvento.it/> È a circa un'ora da Roma in auto, oppure raggiungibile col treno, linea Fiumicino-Roma-Magliano Sabina, fermata Collevecchio-Sommavilla, concordando poi con il Consiglio del ritiro un passaggio collettivo. La struttura è pienamente accessibile alle persone con difficoltà motorie.

CIBO: i pasti saranno vegetariani. Saranno predisposte pietanze specifiche per chi ha segnalato intolleranze alimentari in fase di iscrizione. È prevista una pausa "tisane e merenda" a metà pomeriggio; è benvenuto ogni contributo in forma di tè o tisane in bustine e biscotti!

COSTI E ISCRIZIONI: La quota d'iscrizione complessiva di € 325 comprende i 4 giorni in pensione completa e la quota-corso. L'aggiunta eventuale di un contributo, grande o piccolo, permetterà di partecipare al ritiro anche a chi vorrebbe iscriversi ma ha difficoltà a versare l'intera quota. Sarà in base alla generosità collettiva, infatti, che potremo integrare eventuali richieste di quota ridotta che ci dovessero arrivare all'atto dell'iscrizione.

La struttura, un ex convento, offre alloggio in camere singole con bagno in comune e camere a due letti con bagno privato (costo pro-capite invariato). Ci si iscrive con un'e-mail a Francesca, fran.brazi@gmail.com, indicando nome e cognome, la sistemazione richiesta (per le stanze a due letti indicando i dati dell'altro(a) partecipante se è un'iscrizione collettiva, oppure la disponibilità a condividere la stanza con un'altra(o) partecipante di pari genere) ed eventuali intolleranze alimentari. Allo stesso indirizzo si possono chiedere eventuali informazioni sul ritiro.

Con l'iscrizione, grazie di far sapere anche se si è alla prima esperienza o se si ha familiarità con la pratica di consapevolezza, in questa o in altre tradizioni. Si riceverà in breve una risposta di conferma, con i dati per effettuare il bonifico che completerà l'iscrizione.

È necessario confermare in tempi brevi la prenotazione alla struttura, dunque **siamo invitati a iscriverci al più presto**. Le iscrizioni si chiuderanno all'esaurimento dei posti, poi verrà istituita una lista d'attesa.

Eventuali disdette vanno comunicate allo stesso indirizzo. In caso di rinuncia, la restituzione della quota è prevista con gradualità: se comunicata entro il 20 settembre si avrà il rimborso integrale; dal 21 al 26 settembre incluso, il rimborso del 50% di quanto versato; dal 27 settembre in poi nessun rimborso, tranne in caso di sopravvenuta infezione da Covid-19, che dà diritto al rimborso integrale. Per queste rinunce a ridosso dell'inizio del ritiro la quota può essere fatta valere per un nuovo partecipante indicato dalla persona che rinuncia.

CHE COSA PORTARE: Per contenere i costi abbiamo concordato con la struttura che **porteremo con noi lenzuola e asciugamani**. La struttura può fornire comunque lenzuola e asciugamani al costo di 8 €, da richiedere all'atto dell'iscrizione.

Per la pratica: il proprio cuscino o panchetto da meditazione, un sottocuscino o tappetino da yoga o plaid da utilizzare a terra; uno scialle o plaid leggero per il rilassamento profondo. La struttura mette a disposizione numerose sedie; chi utilizza la sedia è invitato a portare ciò che di solito gli/le consente di meditare in una postura eretta e confortevole.

Suggeriamo anche:

- Abiti comodi; pantofole per gli spazi interni; calze spesse o antiscivolo per la sala di meditazione.
- Scarpe sportive per camminare all'aperto, ombrello, eventuale cappello per il sole.
- Quaderno e penna.
- Eventuali mascherine di protezione relative alla pandemia di Covid-19, in base alla normativa che sarà in vigore nel periodo del ritiro.

Vi aspettiamo con gioia! Il Consiglio per il ritiro: Francesca, Dolores e Santina.