

“Stabili come un Buddha nel mare in tempesta”

Corso online in quattro incontri offerto da
Diana Petech

Sabato 21 e 28 gennaio, 4 e 11 febbraio
ore 15,30 – 17,30

Abbiamo un po' tutti l'impressione che la nostra vita navighi in un mare sempre più agitato e imprevedibile. La crisi climatica, la pandemia, i rivolgimenti politici, le guerre in corso e quelle forse in avvicinamento, l'inflazione, i costi crescenti della vita: a volte ci sentiamo in una barca nel mare in tempesta sballottata da onde incoerenti, bombardati da spinte e spruzzi da ogni direzione insieme ad altri naviganti di cui non capiamo il comportamento. E ci sentiamo stanchissimi: ci sfianchiamo anche solo nel tentativo (inutile) di conservare “lo stato di prima”. Chi ha fatto *fisicamente* questa esperienza in barca col mare grosso sa che intestardirsi a restare rigidi e fermi in una stessa posizione è la peggiore delle soluzioni: ci si stanca moltissimo, si è d'intralcio per gli altri, ci si fa male.

Il Buddha aveva di certo “il piede marino”, per restare nella metafora della barca: la capacità di tenersi in piedi nella navigazione della vita, accogliendo e accompagnando fluidamente le onde, gli scarti improvvisi della barca, a volte anticipandoli, senza lasciarsi sbalzare fuori e ispirando fiducia, tranquillità e sicurezza ai compagni di viaggio.

Il Maestro Thich Nhat Hanh (“Thây”) ha più volte ripreso questa immagine della barca, specificandone il valore collettivo: *“Se tutte le persone che si trovano in una barca si lasciano prendere dal panico nel momento della tempesta, sarà molto difficile che riescano a uscirne vive. Ma se in quella barca c'è anche una sola persona che non perde la testa, che riesce a mantenere la calma e la piena presenza, saprà che cosa fare e che cosa non fare e saprà dare sostegno e trasmettere sicurezza a tutte le altre”*.

Tutti noi ammiriamo questa capacità nei “Grandi Esseri” che trasmettono intorno a sé un senso di agio, tranquillità e sicurezza, ma spesso la consideriamo al di fuori della nostra portata. La finalità di questo corso è proprio offrire suggerimenti e metodi per sviluppare il nostro personale “piede marino”, quello che si adatta meglio alla nostra situazione e al nostro contesto di vita.

Il corso si basa sugli insegnamenti del Buddha nella veste concreta e attuale offerta da Thây e dalla Scuola di Plum Village ed è aperto a tutti, principianti e praticanti esperti. Gli incontri si terranno in quattro sabati successivi e dureranno ognuno un paio d'ore, articolandosi in momenti di pratica meditativa guidata, momenti di insegnamento e sessioni di domande e risposte, naturalmente con alcune pause.

Nei primi tre incontri entreremo in contatto con una varietà di insegnamenti e pratiche, alcune semplicissime, che ci aiuteranno a sviluppare una visione più ampia e chiara delle difficoltà e a sviluppare o migliorare la stabilità a cui aspiriamo. Saremo invitati a sperimentarli con apertura e curiosità nella nostra vita quotidiana, anche con l'aiuto di alcune parole-chiave come promemoria.

Il quarto incontro sarà interamente dedicato alla pratica della condivisione, prima in gruppi di una decina di persone, ognuno facilitato da un praticante di maggiore esperienza, e poi in un festoso collegamento plenario. Sarà un'occasione per raccontarci, ascoltarci, scambiarsi con sincerità e calore quel che abbiamo scoperto di benefico nel mese trascorso navigando attraverso questa esperienza individuale e collettiva.

Tutti gli eventi saranno registrati e messi a disposizione degli iscritti dopo gli incontri.

Potete trovare maggiori informazioni e iscrivervi a questa serie di incontri nella pagina:

<https://media.avalokita.it/corso/stabili-come-un-buddha-nel-mare-in-tempesta/>

Per **ulteriori informazioni** potete scrivere a: media@avalokita.it