

THICH NHAT HANH
in Italia marzo 2008
— Napoli • Roma

La Pace è
ogni passo



Roma

21-26 marzo 2008

Ritiro di consapevolezza

offerto dal Ven. Thich Nhat Hanh
e dalle monache e dai monaci di Plum Village

Associazione Essere Pace

Thích Nhat Hanh

Monaco zen vietnamita, poeta e costruttore di pace, Thích Nhat Hanh è oggi una delle figure più rappresentative del buddhismo nel mondo.

Nato in Vietnam centrale nel 1926, ordinato monaco all'età di 16 anni, ha operato fin dalla giovinezza affinché il buddhismo portasse pace, riconciliazione e fratellanza nella società. Nel 1964, durante la guerra, ha dato vita a uno dei più significativi movimenti di azione nonviolenta del secolo. Insieme a un gruppo di professori e studenti universitari, ha fondato la Scuola dei Giovani per il Servizio Sociale (divenuta famosa come Piccoli Corpi di Pace): gruppi di laici e monaci che si recavano nelle campagne per creare scuole, ospedali e per ricostruire i villaggi bombardati, subendo attacchi da entrambi i contendenti, che li ritenevano alleati del proprio nemico.

Nel 1967, mentre si trovava negli Stati Uniti, è stato candidato al Nobel per la pace da Martin Luther King, che dopo averlo incontrato ha preso posizione pubblicamente contro la guerra in Vietnam. Due anni dopo, già costretto all'esilio, ha dato vita alla Delegazione di Pace Buddhista, che ha partecipato alle trattative di pace di Parigi. Dopo la firma degli accordi, gli è stato comunque rifiutato il permesso di rientrare nel suo paese.

Stabilitosi in Francia, nel 1982 ha fondato Plum Village, comunità di monaci e laici nei pressi di Bordeaux, nella quale tuttora vive e insegna l'arte di vivere in consapevolezza. Ogni anno conduce in tutto il mondo ritiri ai quali partecipano migliaia di persone. Ha guidato ritiri speciali per reduci americani della guerra nel Vietnam, per parlamentari statunitensi, per psicoterapeuti, per artisti, per attivisti ambientalisti e per gruppi di praticanti israeliani e palestinesi.

Solo nel gennaio del 2005, e poi ancora nel 2007, dopo 39 anni di esilio, su invito ufficiale del governo vietnamita ha potuto far ritorno per alcuni mesi nel suo Paese per promuovere la riconciliazione, offrire insegnamenti e dare vita a nuovi monasteri.

I suoi numerosi libri sono stati tradotti in molte lingue. Le edizioni italiane sono pubblicate da Ubaldini, Neri Pozza e Mondadori.

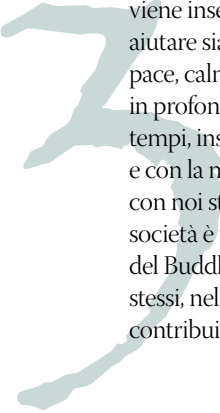
Thich Nhat Hanh in Italia nel 2008

Risale al 1992 il legame di amicizia e affetto che unisce Thich Nhat Hanh e l'Italia: in quell'anno venne nel nostro Paese a offrire un ritiro presso l'istituto monastico tibetano di Pomaia, e in seguito è tornato altre sei volte – a Ceriale, Rocca di Papa, Firenze, e tre volte a Roma, l'ultima nel 2005. Nel settembre 2006 è stato offerto a Plum Village un ritiro espressamente dedicato agli italiani, che ha raccolto una partecipazione molto numerosa. La dolcezza e l'energia dell'insegnante e l'intenso coinvolgimento di tutti coloro che vi hanno partecipato hanno fatto di ognuno di questi appuntamenti un'occasione di profonda comprensione e trasformazione, quale è possibile in presenza di un grande insegnamento vivente.

Nella primavera 2008 Thich Nhat Hanh sarà nuovamente in Italia, **a Pasqua e nella settimana successiva**. Questa volta, oltre al ritiro che offrirà a Roma, ha voluto che il suo messaggio di pace e rinnovamento fosse portato là dove con maggiore sofferenza si manifestano le contraddizioni e le ferite dell'intera società italiana, scegliendo **Napoli** per testimoniare, con la sua piena presenza e con la sua parola risanatrice, le potenzialità di guarigione, comprensione e amore che sono in ognuno di noi.

La Pace è ogni passo: il ritiro

Durante questi cinque giorni a cavallo di Pasqua il Venerabile Thich Nhat Hanh ci offrirà strumenti concreti per nutrire la nostra stabilità interiore e rinnovare la nostra gioia. La pratica di consapevolezza, così come viene insegnata da Thich Nhat Hanh, ha la capacità di aiutare sia gli adulti sia i bambini a vivere insieme con più pace, calma e felicità. Questa pratica consiste nel guardare in profondità in noi stessi e nei temi più pressanti di questi tempi, insieme ai nostri amici, colleghi, alla nostra famiglia e con la nostra comunità. **L'arte della riconciliazione** con noi stessi, le nostre famiglie, il nostro lavoro e la società è uno degli aspetti più profondi dell'insegnamento del Buddha. Solo a partire da un presente di pace in noi stessi, nella nostra vita e nelle nostre relazioni potremo contribuire alla pace nel mondo.



Il Venerabile Thich Nhat Hanh darà insegnamenti sia ai bambini sia agli adulti. La presenza dei monaci e delle monache, con i loro sorrisi, la stabilità e la consapevolezza costante, sarà di grande ispirazione e incoraggiamento per il radicamento della nostra pratica. Individui, coppie e famiglie sono invitati a partecipare. La base del nostro ritiro sarà **la pratica della presenza mentale**. Essere presenti significa ritornare a noi stessi, consapevoli di ciò che ci sta succedendo in questo preciso momento; ma vuol dire anche rilassarsi e prendersi cura del corpo e della mente. Pratteremo la consapevolezza durante tutte le attività: camminando, parlando, ascoltando, mangiando insieme...

Pratteremo la **meditazione camminata** all'esterno: facendo ogni passo con gioia, ci rendiamo pienamente conto della presenza dei nostri cari, degli amici e di tutte le meraviglie che ci circondano. Pratteremo la **meditazione seduta**: una pratica piacevole, un buon momento per guardare in profondità la vita e le nostre difficoltà, per poterle trasformare. Durante il ritiro saranno offerte sessioni di **rilassamento profondo** e **meditazioni guidate**, che ci aiuteranno a far crescere la nostra pratica di meditazione.

Ci incontreremo anche in **gruppi di condivisione** sulla pratica e sugli insegnamenti. Si tratta di un momento speciale, nel quale scambiarci esperienze, gioia e difficoltà relative alla pratica della presenza mentale. Potremo così offrire i nostri vissuti di pratica e trarre beneficio dalle esperienze e dalle intuizioni profonde degli altri.

Mangeremo insieme in silenzio, in modo rilassato e tranquillo, per poter apprezzare appieno il dono prezioso del cibo. I pasti saranno vegetariani. Se avete necessità di seguire diete particolari, contattateci in anticipo e faremo del nostro meglio per aiutarvi.

Osserveremo **periodi di silenzio** e saremo incoraggiati a non farci trascinare via da conversazioni futili.

Pratteremo invece la comunicazione consapevole, che ci aiuta a sentirci collegati gli uni agli altri e a crescere insieme.

Tutte queste pratiche hanno lo scopo di aiutarci a guarire e trasformare i semi di rabbia, paura, ansia e violenza che giacciono dentro di noi e che contribuiscono alla rabbia, paura e violenza che troviamo nel mondo intorno a noi.

Durante il ritiro i partecipanti sono pregati di non fumare e non bere alcolici. Nel corso dell'incontro ci sarà l'occasione di ricevere la trasmissione dei **Cinque Addestramenti alla Consapevolezza**: nella tradizione di Plum Village gli addestramenti sono la base della pratica, portano felicità e significato in tutto ciò che facciamo. Il testo dei Cinque Addestramenti alla Consapevolezza è disponibile on line all'indirizzo www.esserepace.org/cinqueadd.html.

Programma

Il ritiro inizia con la registrazione alle ore 15.00 di venerdì 21 marzo, seguita dalla cena alle 19.00 e dall'incontro di benvenuto e orientamento alle 20.30. Avrà termine con il pranzo di mercoledì 26 marzo. Siete invitati a partecipare a tutta la durata del ritiro.

Per cercare di mantenere fin dall'inizio un clima raccolto e disteso, vi preghiamo di raggiungere la località del ritiro entro le ore 18.00 di venerdì 21, in modo da poter effettuare in tempo la registrazione. Per chi fosse nell'impossibilità di rispettare tale orario sarà possibile arrivare anche nella mattinata di sabato 22, entro e non oltre le 14.30. Vi preghiamo in tal caso di segnalarlo alla segreteria con almeno una settimana di anticipo, in modo da facilitare l'accoglienza.

Questo che segue è uno schema orientativo del programma quotidiano del ritiro.

06.00	Sveglia
06.30	Meditazione seduta
08.00	Colazione
09.30	Insegnamenti
11.30	Meditazione camminata all'aperto
13.00	Pranzo
14.00	Tempo personale
15.30	Rilassamento Profondo o Toccare la Terra o Presentazione delle pratiche di Plum Village
17.00	Gruppi di condivisione
19.00	Cena
20.30	Meditazione seduta
22.00	Riposo

Con l'aiuto dei genitori, sarà offerto un programma di pratica di consapevolezza ai bambini a partire dai sei anni. I bambini sotto i sei anni saranno invece sotto la completa responsabilità dei genitori. È comunque possibile che i genitori di bambini sotto i sei anni si organizzino tra loro per la cura dei propri figli: per il coordinamento potete inviare un messaggio all'indirizzo bimbi-thay2008@esserepace.org.

Dove alloggeremo

Il ritiro avrà luogo a meno di 30 chilometri da Roma, presso il Country Club Castelfusano, situato in una bella pineta a poche centinaia di metri dal mare (www.countryclubcastelfusano.it).

Gli alloggi sono tutti in bungalow, ognuno dei quali dispone di 4 posti letto (2 letti a castello), bagno e riscaldamento, e può essere occupato da una, due, tre o quattro persone. In alternativa è possibile alloggiare in camper, caravan o tenda.

Cosa portare

La struttura ospitante fornisce la biancheria per il letto, le coperte e un telo da bagno, ma è consigliabile portare degli **asciugamani in più**. È inoltre consigliabile portare **abiti e scarpe comodi**, sia da interno che da esterno.

Per la pratica nella sala di meditazione è indispensabile che ognuno porti il proprio **cuscino o panchetto**. Chi non possiede un cuscino di meditazione e non intende acquistarne uno, può provvedere a realizzare da sé, in modo "casalingo", un supporto sufficientemente rigido, in grado di sostenere il peso del corpo senza cedere. Si può utilizzare ad esempio un guanciale strettamente arrotolato e legato, eventualmente avvolto in una coperta per aumentarne lo spessore. È necessario fare qualche prova per trovare lo spessore che consenta di sedere alla giusta altezza, con il bacino lievemente ruotato in avanti in modo che la schiena possa stare ben eretta (né incurvata né troppo inarcata) senza sforzo.

Chi ha difficoltà a sedersi sul cuscino o sul panchetto potrà comunque utilizzare le sedie a disposizione.

Sarà inoltre necessaria **una coperta o un telo** da distendere sul pavimento per la meditazione e per il rilassamento profondo.

NB: il cuscino e la coperta dovranno essere portati da casa, non sarà consentito usare guanciali e coperte forniti nei bungalows.

Come iscriversi

Le iscrizioni e la registrazione saranno a cura del Country Club Castelfusano, mentre le quote di iscrizione saranno raccolte dall'Associazione Essere Pace, promotrice dell'evento.

Saranno accettate prenotazioni fino a esaurimento dei posti disponibili. Raccomandiamo quindi di prenotare al più presto.

Le iscrizioni si chiuderanno il 15 febbraio 2008.

Verranno anzitutto accettate le iscrizioni di coloro che intendono partecipare all'intero ritiro. Chi potesse partecipare solo durante la prima parte del ritiro, da venerdì 21 a lunedì 24 marzo 2008, può contattare fin da subito la segreteria del Country Club per conoscere i costi e chiedere di essere iscritto in una speciale lista di attesa. Potrà poi richiamare a partire dal 18 febbraio per conoscere l'eventuale disponibilità di posti.

È possibile iscriversi nei seguenti modi:

- **via Internet:** a partire dall'indirizzo www.esserepace.org, compilando il modulo elettronico di iscrizione e inviandolo;
- **via fax:** compilando il modulo di iscrizione allegato a questo pieghevole e inviandolo al numero **06.56185227** (indicato anche sul modulo).

In entrambi i casi riceverete a breve un messaggio di conferma, dopo di che potrete effettuare il versamento della quota, tramite bollettino di conto corrente postale o bonifico bancario, a conferma della vostra prenotazione.

L'iscrizione sarà ritenuta valida solo al ricevimento della quota di iscrizione. Allo stesso tempo, il pagamento non preceduto dall'invio della scheda di prenotazione non dà diritto all'iscrizione.

Nel compilare il modulo di iscrizione siete pregati di seguire scrupolosamente le istruzioni contenute nel modulo stesso, indicando in particolare i nomi di tutte le persone per le quali effettuate l'iscrizione, la loro età e la quota relativa, e il nome e il numero telefonico di un familiare o di un amico da contattare in caso di emergenza.

Costi e modalità di pagamento

Avendo la necessità di versare fin da subito degli acconti alla struttura che ci ospita, preghiamo tutti i partecipanti, nei limiti delle loro possibilità, di iscriversi e versare l'intera quota di partecipazione prima possibile. Tutti coloro che vorranno sostenerci scegliendo di pagare l'intera quota entro il 31 dicembre 2007 potranno usufruire di una quota ridotta (NB: tale facilitazione non si applica ai bambini e ragazzi fino a 26 anni, che godono già di una tariffa agevolata).

Per dare a più persone la possibilità di partecipare al ritiro, preghiamo di scegliere la sistemazione in camera singola o doppia solo nei casi di reale necessità. Il numero delle singole e doppie prenotabili sarà comunque limitato.

In base alla sistemazione e alla modalità di pagamento prescelte, il costo dell'intero ritiro a persona, inclusa la quota corso e la quota associativa all'Associazione Essere Pace (5 €, solo per gli adulti sopra i 26 anni), è il seguente:

Quote ordinarie

In bungalow come singola	€ 490
In bungalow come doppia	€ 395
In bungalow come tripla o quadrupla	€ 365
In camper, roulotte o tenda	€ 340

Quote ridotte

(per chi paga l'intera quota entro il 31 dicembre 2007)

In bungalow come singola	€ 465
In bungalow come doppia	€ 370
In bungalow come tripla o quadrupla	€ 340
In camper, roulotte o tenda	€ 315

Quote bambini, ragazzi e giovani fino a 26 anni

In bungalow come doppia	€ 295
Come tripla o quadrupla	€ 265
In camper, roulotte o tenda	€ 240

Sono previste due **modalità di pagamento**:

- versamento della quota di partecipazione in un'unica soluzione all'atto dell'iscrizione. Se tale quota viene versata entro il 31 dicembre 2007, si ha diritto a usufruire della quota ridotta;
- versamento di un acconto del 50% all'atto dell'iscrizione e saldo entro e non oltre il 15 febbraio 2008 (entro il 31 dicembre 2007 per chi vuole usufruire della quota ridotta).

I **pagamenti** dovranno pervenire tramite:

- versamento con **bollettino di c/c postale**

sul conto corrente n. **83961680** intestato a:
Associazione Essere Pace - Ritiri
Via Tertulliano, 30 - 20137 Milano

oppure

- **bonifico** a favore di:

Associazione Essere Pace - Ritiri
Via Tertulliano, 30 - 20137 Milano

conto corrente n. **83961680**

ABI **07601** CAB **11200** CIN **Z**

IBAN **IT 47 Z 07601 11200 000083961680**

SWIFT / BIC **BPPIITRRXXX**

Nella causale indicare "ISCRIZIONE THAY 2008", seguito dai nomi di tutte le persone per le quali si effettua il pagamento.

In caso di pagamento in due rate, il saldo dovrà essere versato entro e non oltre il 15 febbraio 2008. Per evitare disguidi, chi dovesse effettuare il saldo molto a ridosso di questa scadenza è pregato di inviare immediatamente copia del versamento alla segreteria tramite fax (06.56185227).

Siete pregati di non inviare denaro contante o assegni.

Cancellazioni e rimborsi

In caso di cancellazione verranno applicate le norme seguenti:

Disdetta prima del 15 febbraio 2008: rimborso dell'intera quota versata, dedotte le spese per il rimborso.

Disdetta dal 15 febbraio al 3 marzo 2008: rimborso del 50% della quota dovuta.

Disdetta dal 3 marzo 2008 a cinque giorni prima del ritiro: rimborso del 30% della quota dovuta.

Non è previsto alcun rimborso per disdette pervenute oltre il termine di cinque giorni dal ritiro, per mancato arrivo, arrivo in ritardo o partenza anticipata.

Borse di studio

Per chi lo desidera, oltre alla propria quota è possibile versare un contributo supplementare per coloro che hanno bisogno di sostegno finanziario per poter partecipare al ritiro.

Se invece avete bisogno di sostegno finanziario, potete scrivere all'indirizzo borsedistudio@esserepace.org per ricevere il modulo di richiesta per una borsa di studio. Faremo del nostro meglio per trovare i fondi e permettervi di partecipare al ritiro.

Come raggiungere il Country Club Castelfusano

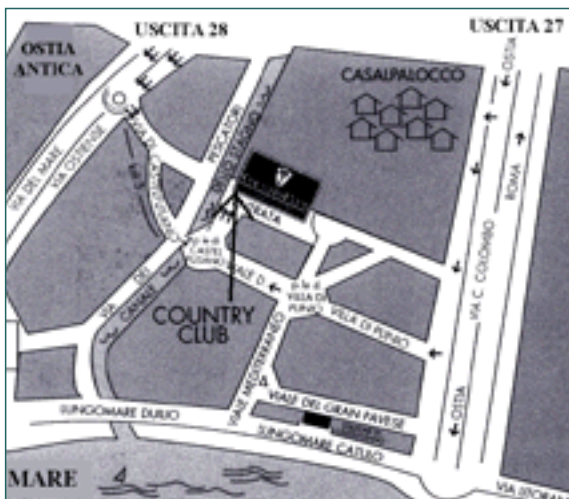
Se viaggiate in automobile

Autostrada A1 (da Firenze o da Napoli) - Uscita G.R.A. (Grande Raccordo Anulare) direzione Aeroporti, poi uscita n° 28 del G.R.A., direzione "Via del Mare" - Via Ostiense (direzione Ostia) - All'altezza di Ostia Antica, prendere Via di Castelfusano.

Se utilizzate i trasporti pubblici

Dalla Stazione Termini:

Metropolitana linea B (direzione Laurentina) fino alla stazione di Piramide. Da Piramide, trenino per Ostia Lido. Negli orari di registrazione, scendendo alla fermata Castelfusano, verrà assicurato ogni mezz'ora



un servizio gratuito di navetta dalla fermata della metropolitana al Country Club.

Al di fuori di tali orari è invece necessario scendere alla fermata di Ostia Lido Centro e proseguire per il Country Club Castelfusano in taxi o in autobus, linea 014.

Dall'aeroporto di Fiumicino Leonardo da Vinci:

In taxi o in pullman delle linee CO.TRA.L per Ostia Lido Centro. Da Ostia Lido Centro si prosegue in autobus linea 014.

Contatti

Per informazioni e comunicazioni riguardanti **l'iscrizione e il soggiorno** contattare la segreteria del Country Club Castelfusano:

tel. 06.56185318 / 319 (dal lunedì al venerdì, h. 9 - 17)

Fax 06.56185227

E-mail: thay2008@countryclubcastelfusano.it

Per informazioni relative alla **pratica di consapevolezza** in relazione al ritiro di Roma, consultare il sito www.esserepace.org

o chiamare il numero 346.2439139 nei seguenti giorni:

- lunedì, mercoledì e venerdì, h. 10 - 14

(N.B.: a questo numero non è possibile avere informazioni sulla sistemazione al Country Club Castelfusano né iscriversi al ritiro)

"La pace è solo qui adesso. È ridicolo dire: – Quando questo sarà a posto, allora finalmente potrò vivere in pace. – Questo, cosa? La laurea, il lavoro, una casa, il pagamento di un debito? Pensando così non avrai mai pace. C'è sempre bisogno di un altro 'questo' che viene dopo. Se non sei in pace in questo preciso momento, non lo sarai mai. Se vuoi davvero essere in pace, puoi esserlo adesso."

“Il nostro modo di vita, che cosa mangiamo, che cosa beviamo, hanno a che vedere con la situazione globale del mondo. Meditare è vedere in profondità nelle cose, vedere come possiamo cambiare, trasformare la situazione attuale. Trasformare la situazione significa trasformare prima la nostra mente, e avere trasformato la mente vuol dire avere trasformato la situazione. La situazione è lo stato mentale, e lo stato mentale è la situazione. Risvegliarsi è importante. La natura dell'atomica, la natura dell'ingiustizia, la natura delle armi e quella del nostro stesso essere sono una cosa sola. Questo è il vero significato del Buddismo impegnato.”

Thich Nhat Hanh

Napoli

28 -30 marzo 2008

(luoghi e date da definire)

Conferenza pubblica Meditazione camminata in città

Nel fine settimana dopo il ritiro a Roma Thich Nhat Hanh sarà a Napoli per una conferenza e una meditazione camminata nel centro cittadino. A questi appuntamenti tutti sono calorosamente invitati. Per informazioni, consultare il sito www.thayinitalia.it o scrivere a info@thayinitalia.it.