



aim
ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PER LA
MINDFULNESS

Ritiro di Dharma e meditazione di consapevolezza nella tradizione Zen.
Condotta da Melissa Blacker e David Rynick.
30 maggio - 2 giugno 2014



Casa Don Guanella, P.zza Don Guanella, 43 - 21027 Barza D'Ispra (Varese)
La traduzione dall'inglese è curata da Antonella Commellato e Fabio Giommi



Tema

*Incontrare la sofferenza e la gioia con consapevolezza, intimità e non identificazione:
per contattare e trasformare i luoghi interiori in cui ci sentiamo bloccati e confusi.*

Un'opportunità per rinfrescare e approfondire la pratica personale di meditazione.

Nel corso del ritiro punteremo l'attenzione sulla possibilità di incontrare con consapevolezza aperta e compassionevole la sofferenza e la gioia che naturalmente sorgono nel corpo, mente e cuore. Sviluppare la capacità di contattare questi stati interiori con equanimità e curiosità crea una base sicura da cui affrontare l'esperienza.

Lo zen non è una teologia o un insieme di credenze. La pratica zen ci invita a entrare più profondamente in relazione col momento presente imparando così a partecipare pienamente alla nostra vita, istante dopo istante. Si pratica insieme e con la guida degli insegnanti, non per imparare quello che sa un altro, ma per scoprire la saggezza e la vitalità connaturate in ciascuno di noi.

L'esperienza di insegnanti Zen di Melissa e David, la loro attitudine compassionevole e non ultimo il loro senso dell'umorismo contribuiscono a creare un'atmosfera di pratica profonda che è essenziale per poter incontrare la vera natura della mente-cuore.

La maggior parte del ritiro consisterà di pratica silenziosa seduta e camminata.

Ogni giorno gli insegnanti offriranno discorsi e colloqui individuali.



Melissa e, il marito David Rynick sono maestri (roshi) riconosciuti e autorizzati in un lignaggio dharmico tradizionale di meditazione Zen. <http://worcesterzen.org/teachers>

Ma, al tempo stesso, Melissa è attualmente una delle persone più profondamente esperte al mondo di protocolli basati sulla mindfulness. Fa parte nel nucleo di persone che dagli inizi hanno contribuito con Jon Kabat-Zinn a sviluppare il protocollo MBSR presso il Center for Mindfulness (CFM) della University of Massachusetts.

Presso il CFM è stata fino al 2011 Direttore Associato dello Stress Reduction Program ossia del programma dei gruppi MBSR offerti ai pazienti e inoltre Co-direttrice di Oasis ossia dei programmi di Professional Training per diventare Istruttori. Da un paio d'anni Melissa ha deciso di dedicare la sua attività di insegnamento soprattutto alla pratica di consapevolezza Zen, quale espressione più diretta della tradizione. Melissa veicola quindi in sé un'approfondita conoscenza del Dharma unita a un livello tra i più profondi al mondo di conoscenza dello spirito, dell'essenza e dell'intenzione originaria che anima l'MBSR.

Melissa e David usano condurre insieme i ritiri, integrando le loro caratteristiche personali complementari e offrendo un insegnamento ricco di stimoli e energia.

Il loro stile di insegnamento coltiva una modalità di proposta della pratica tradizionale che sia in sintonia con i bisogni e le caratteristiche della mente occidentale contemporanea. Studiano e praticano lo Zen dal 1981; ora sono entrambi insegnanti Zen riconosciuti a pieno titolo (roshi) e insieme al maestro James Ford Roshi sono alla guida di Boundless Way Zen, una comunità Zen nel New England che per prima ha raccolto insegnanti di differenti lignaggi con l'intenzione di creare una visione dello Zen specificamente occidentale. David, Melissa e James collaborano alla creazione di una comunità che pur essendo fermamente radicata nelle tradizioni antiche sia aperta a favorire nuove possibilità per la via Zen e la forma inedita e originale che sta assumendo in Occidente.

<http://www.boundlesswayzen.org>



Melissa Blacker, ha lavorato a partire dal 1993 al Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School in Worcester, Massachusetts, USA (fondato da Jon Kabat-Zinn), come direttore - insieme a Florence Meleo-Meyer - dei Professional Training per diventare istruttori MBSR (Oasis Professional Education and Training), e come direttrice associata dello "Stress Reduction Program" e ha dato un contributo determinante alla crescita e alla diffusione della mindfulness nel mondo. Dal 2011 ha lasciato il Center for Mindfulness per concentrarsi sull'insegnamento dello Zen, la guida di ritiri e la gestione del Boundless Way Temple di Worcester, di cui è insegnante in residenza assieme al marito David Rynick. E' co-editor del libro *The book of Mu: essential teachings on zen's most important koan*.



David Rynick, oltre a essere un insegnante Zen (Roshi) e l'Abate di Boundless Way Zen, conosce bene la realtà contemporanea: operando come consulente, si occupa infatti anche di life and leadership coaching. Lavora con individui e con organizzazioni in USA e in UK per aiutare a chiarire che cosa è davvero importante, e a cambiare in modo significativo. David è autore del libro *This truth never fails: a zen memoir in four seasons*.



Costi del ritiro

I costi del ritiro - comprensivo di vitto e alloggio (tre notti) da venerdì 30.05.2014, h 19.00 (cena inclusa) fino a lunedì 02.06.2014, h 13.30 (con pranzo finale incluso), prevedono le seguenti opzioni:

In "**ala alberghiera**"

Ogni camera dispone di ampio bagno privato e aria condizionata.

Doppia: 315 euro + IVA 21% (a persona)

Singola: 350 euro + IVA 21%(a persona)

In "**ala autogestita**"

Si tratta di una sistemazione più spartana ed economica ma dignitosa: 15 camere doppie con bagno in comune. Le camere sono poste su due piani (senza ascensore). Tutte le camere sono molto tranquille, lontano dal rumore del traffico, e la maggior parte si affaccia sul giardino interno con il suo antico pozzo.
Doppia: 260 euro + IVA 21% (a persona).

Nota: colazione, pranzo e cena sono serviti per tutti nella sala ristorante dell'ala alberghiera. I costi indicati sono onnicomprensivi (ritiro, vitto e alloggio).

Come iscriversi

Il ritiro è a numero chiuso e per prenotarsi occorre inviarci tempestivamente il vostro modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte all'indirizzo

AIM@fastwebnet.it o aim.mindfulnessitalia@gmail.com

a seguire riceverete una conferma da parte di AIM della disponibilità della sistemazione prescelta. Le camere singole saranno attribuite in ordine cronologico di iscrizione. Successivamente riceverete le istruzioni per confermare la partecipazione tramite bonifico bancario relativo alla sistemazione prescelta;

Destinatario: **Sattva**

Causale: **Nome e Cognome - Ritiro 2014 Melissa Blacker/David Rynick**

Presso: BANCA POPOLARE DI MILANO agenzia 7 - C.so Genova 29, 20123, Milano.

IBAN : **IT68U055840160700000049347**



Sede del ritiro

Casa Don Guanella - P.zza Don Guanella, 43 - 21027 - Barza D'Ispra (Varese).

<http://www.vareseconvegna.it>

La residenza del ritiro è una grande villa del Settecento edificata sulle fondamenta di un antico castello medievale di cui oggi resta visibile la torre.

Ex-seminario trasformato recentemente in una casa per ferie, Casa Don Guanella è aperta tutto l'anno (con servizi standard di un albergo 3 *) ed è strategicamente situata a breve distanza dalla riva lombarda del lago Maggiore, a circa 10 km dall'autostrada A26 Genova Voltri - Gravellona (uscita Sesto Calende) che collega la villa in meno di 30 minuti direttamente con l'aeroporto internazionale di Milano Malpensa e in un'ora con il centro di Milano.

Casa Don Guanella è a pochi chilometri da Arona, Stresa, il lago d'Orta, Varese e la Svizzera, ed è dotata di un ampio parcheggio privato.

IN AUTOMOBILE: Autostrada A8 Milano - Lagni o A26 Genova - Gravellona Toce. Uscita Sesto Calende - Vergiate. Seguire direzione Besozzo - Laveno per imboccare la superstrada per Luino Laveno (ossia, subito dopo il casello autostradale al primo bivio a destra, al secondo bivio a sinistra e subito dopo di nuovo a destra). Al semaforo di Travedona Monate svoltare a sinistra direzione Ispra. Oltrepassare il paese di Cadrezzate e, in fondo alla discesa, svoltare a sinistra seguendo il cartello bianco per CASA DON GUANELLA. Una volta entrati nella Frazione di Barza alla prima curva a gomito a sinistra imboccare il cancello sulla destra.

IN TRENO: Da tutte le direzioni per Domodossola. Scendere alla stazione di Sesto Calende poi prendere un taxi (15' di tragitto in auto).

IN AEREO: Casa Don Guanella è distante solo 30 minuti dall'Aeroporto Internazionale di Malpensa.

