



CAMMINO IN SILENZIO

Camminare meditando, Meditare camminando

28 aprile - 1 maggio 2017

Tra i boschi di Santa Luce, Pomaia e Castellina Marittima

Un cammino itinerante attraverso boschi e sentieri, rispettando pienamente per tre giorni il Nobile Silenzio, con sessioni di meditazione la mattina e la sera, coltivando la consapevolezza in ogni momento della giornata, mentre camminiamo, mentre mangiamo, mentre ci riposiamo.

Una preziosa opportunità per osservare in silenzio, passo dopo passo e momento dopo momento, il panorama esteriore della natura ed il proprio panorama interiore, condividendo questa esperienza con un gruppo di persone curiose e motivate.

IL CAMMINO

Un cammino "ad anello" in tre tappe, nelle campagne e nei boschi delle colline fra Pisa e Livorno, attraversando riserve naturali ed aree protette di interesse naturalistico (Bosco di Santa Luce, Riserva Naturale del Lago di Santa Luce, Bosco di Castellina) e passando anche dal Centro Buddhista di Pomaia (Istituto Lama Tzong Khapa) dove sarà prevista una sosta.

Cammineremo per 5-6 ore al giorno, ad un passo sufficientemente lento, per tre giorni consecutivi. Le tappe saranno lunghe circa 20 km ciascuna, con dislivelli abbastanza contenuti.

Cammineremo con lo zaino in spalla (si consiglia max. 6-7 kg./40 lt.).

IL SILENZIO

Dalla mattina della partenza e in ogni momento, per tutta la durata del cammino, ci impegneremo ad osservare il Nobile Silenzio.

Silenzio della parola, ma non solo; esploreremo infatti l'assenza di qualsiasi forma di comunicazione (niente cellulari, letture, musica, ecc.), imparando a coltivare e sviluppare anche un maggior silenzio della mente.

Ogni sera ed ogni mattina, all'arrivo e prima della partenza di ogni tappa del cammino, si svolgeranno delle sessioni di meditazione guidate (adatte anche per chi si avvicinasse per la prima volta alla pratica meditativa). In ogni momento del giorno cercheremo di vivere questa esperienza con presenza mentale, presenti al meglio che possiamo nel "qui e ora", con le cose così come sono.

Nobile Silenzio

Non perché

Voglio mantenere la quiete in tutta la casa

Non perché

Mi preoccupa di non disturbare gli altri

Non perché

Cerco di sembrare calmo e sereno

Non perché

Non mi sento a mio agio con qualcuno

Non perché

Cerco di trattenere la mia voglia di parlare

Non perché

Cerco di sviluppare e sostenere la meditazione

Non perché

Cerco di parlare più piano come sussurrando

Ma solo perché

Sento me stesso mentre osservo la vacuità delle Cose

Così parlo solo per quanto è necessario

In modo veritiero

Dal profondo del mio cuore silenzioso

K. Khemananda

OSPITALITÀ

Saremo ospitati durante tutto il cammino presso strutture (Agriturismi e Aziende Agricole) che saranno disponibili ad accoglierci rispettando completamente la regola del Silenzio. La sistemazione sarà in camere a più letti, con bagni condivisi. I pasti saranno prevalentemente vegetariani. I pranzi saranno al sacco; cene e colazioni nelle strutture ospitanti.

Il costo per l'intero periodo, tutto compreso (tre notti più pasti), è di **270 euro** (da versare prima della partenza).

PARTENZA E ARRIVO

Ci troveremo nel pomeriggio di **venerdì 28 aprile 2017** (entro le 18.00) presso l'Agriturismo del Montevaso, Strada Provinciale Montevaso km. 17,500, Chianni (PI).

Il cammino inizierà la mattina del 29 aprile e terminerà il pomeriggio del lunedì **1 maggio 2017** (intorno alle 17.00), con il ritorno al Montevaso ed una condivisione finale di gruppo.

Per chi vuole, sarà possibile cenare e pernottare a Montevaso l'ultima sera (ad un prezzo convenzionato, non compreso nella quota).

ACCOMPAGNATI DA

Luca Rossi, camminatore, Counselor e insegnante di Mindfulness, praticante e studioso di meditazione buddhista.

INFORMAZIONI E ADESIONI

entro il 31 marzo 2017 (posti limitati)

Luca 335 7174864

lucaflipporossi@gmail.com