



**Intensivi del Sentiero
contemplativo**

**Ciò che deve sapere
chi partecipa**

Chi partecipa per la prima volta¹

I nostri intensivi non vanno considerati una opportunità di svago, di rilassamento, di “stacco”. Nel corso dei giorni che passiamo insieme vi trovate di fronte a voi stessi: tutto l’insegnamento e tutta la didattica, le varie pratiche, l’ambito delle relazioni, il clima dell’organismo vi riconducono a voi e al vostro cammino interiore di conoscenza, consapevolezza, comprensione.

Potrete anche non essere interpellati personalmente ma il contesto stesso vi riconduce ai vostri nodi esistenziali.

Le scene che accadono durante le sessioni, a tavola, durante le pratiche, tutto parla di voi, è per voi e vi induce ad andare più a fondo nelle vostre dinamiche e nel cammino di accettazione e trasformazione di voi stessi.

Il lavoro che facciamo insieme tende alla piena manifestazione della propria identità e al pieno superamento di essa. Tutta la vostra umanità è coinvolta e, nel contempo, invitata a farsi da parte.

¹ Al momento della iscrizione deve versare una caparra di 25€ che gli verrà restituita alla fine dell’intensivo.

Totalmente persone, totalmente oltre l'essere persone, questa è la tensione palpabile, evidente, nei nostri intensivi.

Il sentire vasto e pregnante che nelle ore e nei giorni pervade l'ambiente e le coscienze, non si sviluppa per consolarvi o pacificarvi, ma per indurvi alla conoscenza e alla trasformazione quindi, sempre, produce un riallineamento e, a volte, anche una crisi.

Sappiate vivere riallineamenti e crisi come opportunità.

Sappiate reggere lo stress che il sentire vostro e quello comune produce sui vostri corpi e sulla vostra struttura identitaria.

Quando finirete sarete stanchi e forse anche logorati: le settimane successive comprenderete meglio che cosa è accaduto, cosa di voi è stato portato a consapevolezza, cosa è in via di trasformazione. Allora coglierete il frutto della pace che l'intensivo ha deposto in voi.

Il vostro inserimento avviene in un organismo già affiatato che nel tempo ha sviluppato sue consuetudini: vi invitiamo ad assecondare il moto dell'essere comunitario e ad inserirvi in esso;

- durante gli intensivi viene coltivata la consapevolezza da quando ci si alza a quando si va a dormire: siate attenti e delicati nei gesti, nelle parole, nel proporvi;

- durante le sessioni si ascolta e, se si vuole intervenire, lo si chiede al conduttore; se vi viene concesso ponete la vostra domanda, accogliete la risposta, non sviluppate contraddittorio. Se la risposta non è stata esauriente o soddisfacente, ci sarà un altro momento, pubblico o privato, in cui approfondire e chiarire meglio;

- durante gli intensivi ci sono momenti in cui il sentire di coscienza pervade in modo molto pregnante tutto l'ambiente; questo può essere motivo di stress nella mente, nell'emozione, nel corpo: imparate a gestire la potenza con la quale vi impattate magari uscendo, non partecipando ad una sessione, appartandovi.

Il vostro stress è condiviso da altri ed anche da chi conduce; sappiate muovervi con estrema leggerezza e delicatezza.

Indicazioni per il soggiorno al Monastero di Fonte Avellana

I partecipanti vengono ospitati in foresteria o in un eremo (distaccato dal complesso del monastero), in camere singole o doppie, con bagno in camera.

Alla chiave della camera è associata la chiave di ingresso alla foresteria o all'eremo.

Non ci sono letti matrimoniali.

La cucina e il refettorio sono in uno stabile separato dalla foresteria e dall'eremo.

E' necessario portare:

- lenzuola singole (le coperte e il piumino ci sono)

- federa

- maglia per la sera o il mattino presto (in estate), giacca a vento (nelle altre stagioni)

- sgabello o cuscino da meditazione (per favore *evitate soluzioni improvvisate*. Se non avete un buon supporto noi possiamo prestare uno sgabello a coloro che non possono acquistarlo, o cederne uno al prezzo di costo di 12€).

Coloro che hanno problemi di schiena o di postura ci avvertano per tempo e li muniremo di seggiolina appropriata.

Se la vostra seduta non è appropriata non potete partecipare alle attività.

- coperta da mettere a terra sotto lo sgabello o il cuscino, e tappetino da palestra

- tovagliolo di stoffa per i pasti

- tovaglioletta all'americana (non usa e getta)

- tazza per la *Cerimonia della condivisione (la forniamo noi a coloro che ancora non l'hanno)*

Nei mesi più freddi (novembre-marzo) bisogna avere l'accortezza di isolarsi per bene dal pavimento durante le sessioni, usando due coperte e il tappetino, e coprendosi le gambe.

Bisogna inoltre essere ben vestiti e coperti su tutto il corpo.

Durante le sessioni non si possono usare le giacche a vento.

Quando l'intensivo termina tutti gli spazi usati: camere, bagni, cucina vanno lasciati come se non ci fossimo stati, nessuna traccia personale deve rimanere.

Comportamenti al monastero durante gli intensivi

Per tutte le questioni organizzative, per gli imprevisti e le varie necessità i partecipanti si rivolgono ai responsabili di volta in volta indicati.

La persona che conduce l'intensivo e la comunità monastica non vanno coinvolti.

I partecipanti non possono suonare al campanello del monastero per non disturbare la vita della comunità monastica.

I partecipanti, se impossibilitati a partecipare ad una sessione o ad una delle attività, hanno cura di informare i responsabili dell'organizzazione.

L'abbigliamento deve essere rispettoso delle consuetudini del luogo.

Il silenzio deve essere rispettato dall'alzata a prima di cena.

Alle sessioni, come a pranzo e alle altre attività, bisogna sempre arrivare in anticipo.

I pasti, organizzati e consumati collegialmente, rappresentano un momento di condivisione e di praticaimportanti. E' auspicabile la disponibilità

spontanea di ognuno ad impegnarsi in cucina per la preparazione del cibo o per rassettare.

Le persone che partecipano per la prima volta agli intensivi possono intervenire durante una sessione con la necessaria discrezione (si veda l'apposita sezione).

Di norma non sono previsti incontri individuali durante gli intensivi ma brevi colloqui possono essere richiesti in caso di vera necessità.

Se si alloggia all'eremo (150 metri sopra il complesso del monastero) le porte non sono munite di maniglia esterna; se si toglie la chiave dalla porta e la si mette in camera succede che si esce senza chiave e si rimane fuori. Per evitare questo la chiave della porta va deposta in un contenitore (bicchiere o scatolina), fuori, a fianco della porta. Munirsi del contenitore.

Non è possibile bussare alle porte delle stanze degli altri partecipanti, per nessuna ragione. Se c'è la necessità di parlare con qualcuno e non si può aspettare, la persona va contattata tramite cellulare.

Uso del cellulare: tra le 12,30 e le 13; dopo cena (salvo urgenze e necessità di essere reperibili)

Responsabilità

Le iscrizioni si chiudono sette giorni prima dell'intensivo il cui costo giornaliero varia dai 30 ai 34 euro giornalieri calcolati a consuntivo.

La quota giornaliera include una colazione, un pranzo e una cena, anche a cavallo di più giornate, e sono calcolate le frazioni. Essa include l'alloggio e la ripartizione dei costi fissi condivisi (fra cui il vitto).

- Se disdicate la vostra partecipazione dal settimo giorno al secondo prima dell'intensivo, siete tenuti a pagare 25 euro (copertura delle spese per il cibo già sostenute).

- Se disdicate la vostra partecipazione dal giorno precedente in poi siete tenuti a pagare 25 euro più le quote condivise (le notti vi saranno scontate se sarà possibile).

Questo si applica anche se disdicate una parte dei vostri giorni di presenza.

- L'eventuale eccezionale necessità di spostamento o aggiunta di giornate di presenza in corso d'opera va verificata con un giorno di anticipo e comporta un contributo extra di 5 euro per giornata.

Avvisare della propria probabile presenza con giorni di anticipo non esenta da questa regola. Per garantirvi la disponibilità occorre prenotare il periodo ed eventualmente ricadere nelle norme precedenti.