

per saperne di più

I gruppi di meditazione collegati a Claude AnShin Thomas si incontrano a:

• Pontedera, il terzo venerdì del mese (ore 15,30-19) **E TUTTI I MARTEDÌ**
Info: Alessandro tel. 3206062889.

• **CASTIGLIONE SCUDOLI**
(ore 20,30-22,30) **1° GIOVEDÌ**
Info: **GABRIELLA 3487654403**

sa sensazione che di quando mi arrampicavo in montagna: riuscire a salire, ad andare ogni volta un po' oltre le mie difficoltà.

Come si svolgeva la giornata?

Dormivamo in un giardino pubblico su dei cartoni. Dopo la sveglia, chiedevamo a qualcuno l'ora (non potevamo avere con noi orologi) e poi raggiungevamo Piazza Santa Croce per la meditazione, ma prima pulivamo la piazza. Questo è uno dei messaggi che AnShin teneva da-

re: ovunque andavamo, mostravamo gratitudine e rispetto per lo spazio che ci veniva offerto. Alle 7 si riunivano a noi altre persone che venivano in piazza per la meditazione. Dopo tornavamo nella piazza vicina, dove AnShin rimaneva con un'altra persona con i nostri cartoni-materassi, mentre noi andavamo in giro ad elemosinare il mangiare, raccogliere eventualmente informazioni o cercare un posto per dormire. All'ora stabilita ci si incontrava e si condivideva il cibo raccolto. Se non c'erano impegni particolari, si rimaneva lì, per dormire, parlare tra di noi o più semplicemente rimanere in silenzio. Alle sette di pomeriggio si tornava in Piazza Santa Croce per la meditazione serale. Faceva parte dell'esperienza anche questo stare senza un qualcosa di preciso da fare, contattare una sorta di vuoto temporale con cui non siamo abituati a convivere.

avremmo fatto da lì a un'ora. Dove saremmo andati a dormire, se e cosa avremmo mangiato. Insieme agli orari, saltavano anche le abitudini e, in un certo senso, anche le aspettative. Con la pratica del chiedere e dell'elemosinare, mi sono dovuto confrontare in maniera diretta con quei sentimenti e quegli stati d'animo che, per me, costituiscono l'essenza delle «relazioni personali». Una delle più importanti lezioni è stata apprendere la possibilità di trasformare in «ritiro» ogni giorno della mia vita. (Paolo Francesconi, giornalista)

Sociale, personale e spirituale

Il significato della pratica di questo ritiro di strada si può leggere a vari livelli. C'è una dimensione «sociale» che porta a capire meglio le difficoltà di chi vive senza fissa dimora o senza soldi (e nel mondo sono la maggioranza...). Poi vi è una dimensione «personale», dove credo ognuno trova dei temi a lui più vicini. Per me sicuramente il tema della generosità: mi sono sentito male pensando a quanto abbiamo ricevuto sia durante il ritiro, sia nella raccolta di soldi per la beneficenza, fatta precedentemente. Inevitabilmente si è spinti a paragonare la propria generosità con quella degli altri; viene spontaneo il pensiero «quanto darei io a uno che mi chiedesse quello che ora io chiedo a lui?»

Poi c'è il tema del dichiararsi, dell'uscire allo scoperto, del mettere in mostra le proprie idee e convinzioni accettando il confronto con gli altri in modo aperto e chiaro. Quante volte ho dovuto ripetere la solita storia e spiegare chi sono e cosa faccio parlando non solo ai propri amici ma anche a conoscenti e colleghi di lavoro con cui in genere si hanno rapporti superficiali e si tende ad «apparire» piuttosto che «essere».

La pratica dell'elemosina mi ha spinto anche a dichiarare i miei bisogni senza averne paura e ad accettare la risposta degli altri, qualunque essa sia. Infine, la dimensione «spirituale», la più nascosta, che si può riassumere nelle parole di AnShin: «Give them a chance! (diamo loro una possibilità)». La possibilità di donare, di aprirsi, di lasciare andare. In oriente si ringrazia chi chiede, perché dà la possibilità di donare, di fare qualcosa di buono per gli altri. (Massimo Viraga Rabessini, medico)



OLIO alimentare di semi di CANAPA SATIVA

da agricoltura BIOLOGICA
100%
BIO



NATURALMENTE

RICCO DI:

Omega-3 ed

Omega-6

Vitamina E, B1, B2

CONTIENE:

Acido Gamma

Linolenico (GLA)

Calcio, ferro, manganese,

tutti gli aminoacidi essenziali.

L'olio biologico di Canapa ha un gradevole gusto nocciolato, verde clorofilla, e si presta ad essere consumato su insalate, verdure, cereali. L'acquisto di questo prodotto aiuta lo sviluppo di un'agricoltura sostenibile. Olio prodotto da semi di Canapa Sativa conforme alle norme di legge.



VERDESATIVA® srl

tel/fax: 06 9878838

info@verdesativa.com

www.verdesativa.com

