

# Casa della Pace

20 – 23 marzo 2025

Ritiro in Silenzio

Per capire tutti questi problemi, se c'è Dio, se c'è la verità, cos'è la meditazione, cos'è il meditatore, che è molto più importante della meditazione, devo conoscere completamente me stesso. [...] Perché senza conoscere se stessi qualsiasi cosa si faccia sarà fatta nell'ignoranza, quindi nell'illusione, quindi nella contraddizione, quindi nella confusione, nel dolore e in tutto il resto. È chiaro? Bisogna conoscere se stessi, non solo a livello cosciente, ma anche negli strati profondi di se stessi.

J. Krishnamurti, Saanen, 2 agosto 1970



Cosa significa conoscere se stessi? Come viene in essere e come si attua nella nostra esistenza? Vediamo che c'è un nostro mondo psichico, conscio e inconscio, a cui rivolgiamo molta della nostra energia e dei nostri pensieri, che cerchiamo di capire, forse con l'aiuto di uno specialista. Ci siamo mai chiesti veramente cosa voglia dire questa frase, ripetuta un'infinità di volte: conosci te stesso? Ci ha mai portato a fermarci, rendendoci conto che indica qualcosa che non si riferisce solo al fitto bosco dei pensieri e delle emozioni, ma confina con il mistero dell'esistere? Quel fermarsi non è fisico, è il fermarsi dell'osservare, di uno sguardo nuovo, del vedere con inattesa chiarezza. Conoscere se stessi è prendere atto di ciò che è, delle cose visibili, concrete, degli aspetti psicologici, che sono meno visibili, e di quegli aspetti della vita che non ci appartengono davvero, ma che sono fondanti, come percepire la bellezza. Percepire la bellezza implica una libertà dalla dimensione psichica, con i suoi affanni; è una percezione che viene e va, che non ci appartiene, ma è fondante dell'esistere. È uno spazio vuoto dall'utilitaristico 'io'. Conoscere se stessi non è solo osservare i movimenti della psiche, ma anche riconoscere quello spazio vuoto come fondante dell'esistere, e, forse, vederne la vastità e tentare di lanciare l'attenzione oltre. Un ritiro in silenzio è una possibilità di immersione profonda in sé, è un invito a incontrare il mondo della psiche e ad andare oltre. I dialoghi sono a loro volta una forma di meditazione, dove la relazione con gli altri apre una finestra sulle nostre molte sfaccettature.

Il ritiro si svolge in completo silenzio, interrotto da un dialogo la mattina e da un secondo dialogo nel tardo pomeriggio. Le attività proposte sono essenziali: sedere insieme, camminare nei boschi intorno casa, mangiare, osservare, riflettere, stare da soli. Durante la giornata ci sono periodi dove non ci sono attività. Si propone di non leggere, di non usare cellulare o computer. Il ritiro è uno spazio libero da occupazioni, dove prestare attenzione a noi stessi e all'ambiente intorno a noi. Il silenzio non è un metodo per raggiungere qualcosa: è restare con ciò che è. Ciò che è non deve essere raggiunto, perché è qui, ma può essere compreso.

Il ritiro incomincia con la cena di giovedì 20 marzo e termina dopo il pranzo di domenica 23. Il costo è di 270 euro. È previsto uno sconto del 25% per i giovani con meno di 35 anni che lo richiedano. I pasti sono vegetariani e per quanto possibile biologici e con ingredienti locali.

Il facilitatore dell'incontro è Santi Borgni.

**Per informazioni e iscrizioni: [santi@casadellapace.org](mailto:santi@casadellapace.org) – 3331658544 – [www.casadellapace.org](http://www.casadellapace.org)**

