

## **Chi sono, cosa mi ha portato qui, cosa mi è successo durante il ritiro**

### **Sono / Non sono**

Chi sono: Un uomo alla ricerca della Via, soddisfatto della vita fatta sinora, che ha superato grandi e piccole difficoltà, che ha amato e fatto qualche disastro (tanti), ma questo sono io ?

Come sono arrivato: Seguendo un segnale, affrontando un piccolo viaggio, ritrovando-mi

Cosa è successo: Ho aumentato la mia consapevolezza di voler seguire la Via dello Zen. Ho apprezzato gli insegnamenti e la disciplina imposta da Shiryo

Veramente: Una foglia che vibra, cade, marcisce, rinasce

### **Montagna verde**

Chi sono: Salitore di montagne

Cosa mi ha portato qui: La curiosità

Un bilancio: Mi sono accorto che per dare un senso all'agire quotidiano è fondamentale l'esperienza comunitaria, indipendentemente dal fatto che essa venga vissuta da gregario, da comprimario o da capo. In questo senso anche la ricerca interiore produce i frutti migliori. Vedo però che l'elevazione interiore senza un Dio amorevole che l'accompagni è difficoltosa.

### **Passi**

Sono una persona che sta cercando di capire chi è, che sta cercando di raggiungere il proprio equilibrio personale.

Sono arrivata qui per questo, sono precisina e peggio di tutto perennemente tesa. Cerco di tenere sempre tutto sotto controllo e la mia maggior paura è proprio quella di perdere il controllo. Ho fatto dei grandi passi avanti ma so che la strada davanti a me è ancora lunga.

Questi giorni sono stati molto utili e mi hanno permesso di fare qualche passo verso la direzione che desidero seguire ma ancora di più mi hanno fornito degli strumenti che porterò con me e cercherò di mettere in pratica . Per questo non posso che dire grazie !

### **Rosa in boccio**

Sono una persona che ama la vita ed è in continua ricerca della bellezza in tutti i suoi aspetti positivi o meno e del senso del mio vivere, già trovato e sempre da scoprire, nella fede in un Dio che è Amore, rivelato da Gesù Cristo.

Arrivo qui per cercare di fermare il mio ritmo frenetico di vita dove non ci sono soste per gli impegni di lavoro, famigliari e della casa. Scopro ancora una volta che fermarmi non è cosa semplice, ma possibile e questo facilita il mio colloquio con Dio che si prolunga nel trascorrere della giornata.

### **Silenzio trasparente**

Sono uno studente di psicologia. Ho 24 anni. Sono incredibilmente stanco di cercare le risposte senza aver capito con chiarezza le domande.

In questa avventura ho smesso di fumare ed ho iniziato a respirare (forse). Probabilmente ci sono riuscito perché ho compreso che non c'è differenza tra le due condizioni.

### **Angelina**

Sono stata educata in un contesto in cui occorreva finalizzare ciò che si faceva a causa di origini straniere. Questo e necessità varie familiari mi facevano sentire di avere una sorta di palla al piede cioè di essere legata e con i piedi per terra.

Nel corso degli anni varie cose sono cambiate e sto cercando di liberarmi cercando e sperimentando esperienze alternative che colmino soprattutto la mia curiosità per i vari aspetti e modi di condurre la propria vita. Non finisce mai di stupirmi come le persone interpretano le proprie ed altrui esperienze in

modo a volte completamente diverso se non opposto. Questo mi ha spinto a fare questa esperienza completamente diversa dalle altre che ha aggiunto un altro tassello positivo al mio bagaglio. Ringrazio per questa esperienza Shiryo.

### **Sherlock XX**

Profonda. In ricerca. Attenta a tutto di me e degli altri. Molto spesso mi sento ferita. Qualche volta ma non spesso mi sento soddisfatta di me stessa.

Sono arrivata qui per curiosità e perché credo che da ogni esperienza si possa trarre qualcosa da se stessi. Ho faticato a domare il vortice dei miei pensieri, a tratti mi sono sentita distaccata da tutto, ferma.

### **Trottola**

Curioso. Alla continua ricerca di risposte e nuovi stimoli. Fondamentalmente indeciso e autocritico, tendo a mettermi costantemente in discussione. Amo la vita e vivere ogni istante con spensierata felicità, cercando di contagiare chi mi circonda con un sorriso sincero.

Sono qui per migliorare la tecnica meditativa e mettere in discussione la mia poca determinazione.

Ho soddisfatto e superato le mie aspettative. Spirito di gruppo, gratitudine e forte determinazione. Ho per la prima volta trovato beneficio in questa pratica di grande forza, senso di libertà e maggiore consapevolezza delle mie possibilità ... NON CI SONO LIMITI !

### **Straccio bruciacchiato**

Una persona desiderosa di vivere, godere, crescere; come individuo e insieme ad altre persone.

Sono arrivato qui per aiutare Shiryo ad organizzare e condurre queste giornate, nonché per mettere alla prova "il mio zen" in un contesto nuovo.

Ho trovato la sfida di non sapere; momenti della giornata (meditazione, lavoro, dialogo, riposo, godere di quel che c'è, ...) bensì di viverli senza soluzione di continuità.

Intendo vivere con questa non-soluzione di continuità anche i momenti della vita.

### **Tex**

Sono contento di essere venuto e di essermi sforzato a fare quello che dovevo e volevo

### **Ariete verde**

Sono ineluttabilmente attratto dalle sfide. Curioso, coraggioso, fedele, mi sento legato a persone e cose, resiliente, vorrei essere più empatico. Sono un po' visionario. Tendo a vedere il lato positivo delle cose. Spesso sono ancora troppo impulsivo. Ho ego molto forte. Sono venuto qui per curiosità e con la speranza di fare un'esperienza che mi consenta di crescere.

Ho imparato delle cose, ho sentito punti di vista interessanti. Sicuramente proverò a meditare con più assiduità.

### **Vela de mar.**

Sono una persona curiosa e creativa. Lavoro con i bambini, mi piace essere chiamata da loro per nome, ma mi piace anche essere chiamata "maestra", perché conto di trasmettere soprattutto valori, in primo luogo con l'esempio. Attraverso il mio lavoro sono un po' madre.

Nella mia vita ho superato ostacoli importanti e ho intrapreso percorsi di formazione convenzionale e di formazione personale, cercando di superarmi e di migliorarmi, e attraverso questa via sono arrivata qui dove sono stata un po' messa alla prova, dovendo modularmi con gli altri.

Questa opportunità che mi è stata offerta mi ha nutrita e mi ha dato molti spunti di riflessione, che cercavo, e che ho intenzione di approfondire. Grazie