



la Pace  
e  
la Gioia  
sono  
possibili

 **bancaetica**

Bando Impatto+ 2023  
"Riscoprire comunità"

*essere*  
**Comunità**  
ETS

Una casa per Plum Village



"Una casa per Plum Village"

Essere Comunità  
nella tradizione di Thich Nhat Hanh - ETS  
Piazza Martiri della Libertà 12, Pisa  
info@esserecomunita.org  
esserecomunita@pec.it  
www.esserecomunita.org  
CF 93100420509

Progetto grafico e realizzazione  
 *Davide Battilani*



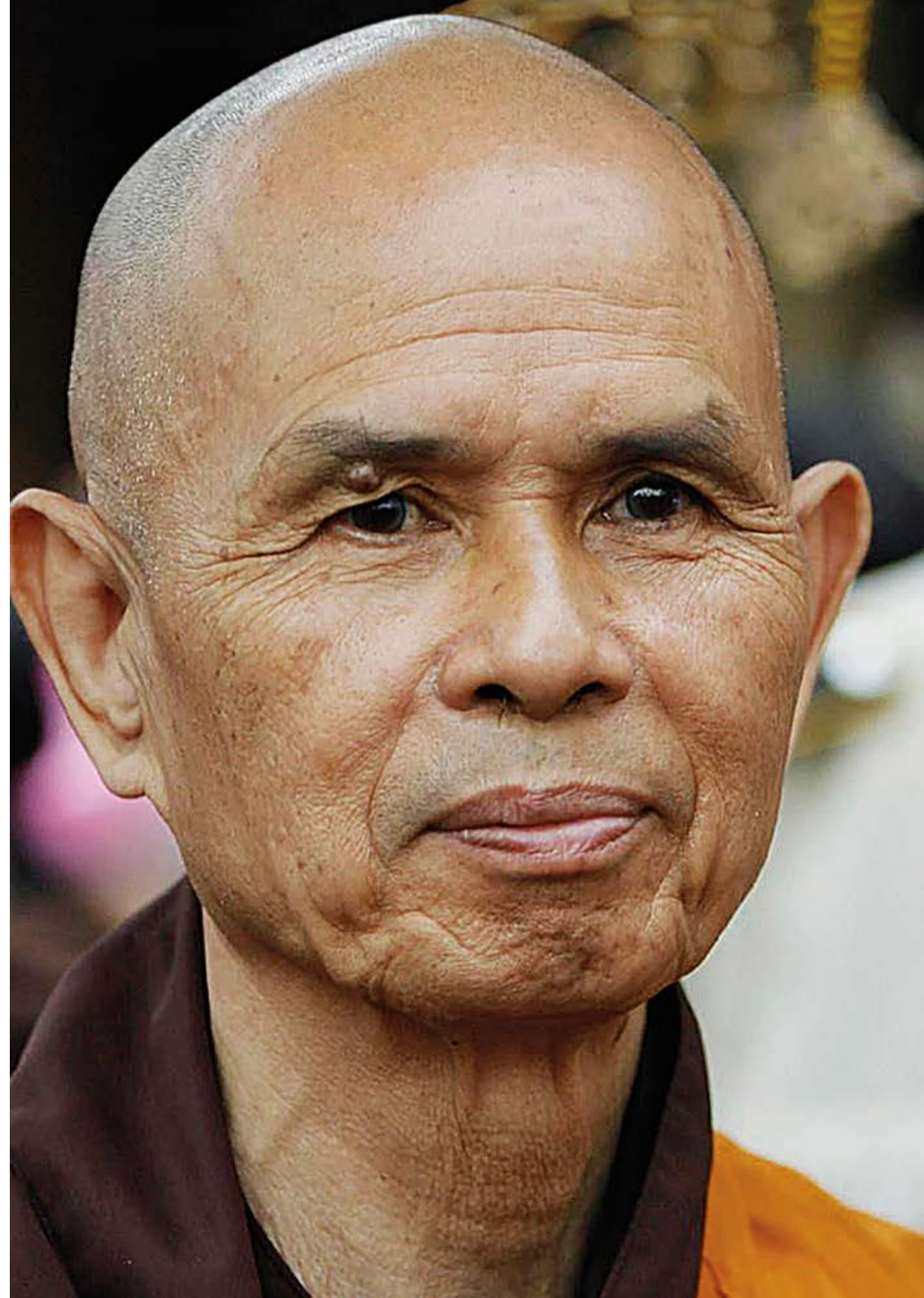
## Indice

- 2 Thich Nhat Hanh e Plum Village
- 4 L'associazione Essere Comunità - ETS
- 6 Una casa per Plum Village
- 8 Qualche informazione in più...
- 10 Esperienze precedenti
- 16 Attività previste
- 17 Output del progetto
- 18 Sostenere il progetto

## Thich Nhat Hanh e Plum Village

Il maestro zen Thich Nhat Hanh è un leader spirituale, poeta e attivista per la pace conosciuto in tutto il mondo per i suoi insegnamenti e libri di successo sulla consapevolezza e sulla pace. Un monaco gentile e umile, che Martin Luther King ha definito "un apostolo della pace e della non violenza" quando lo ha nominato per il premio Nobel per la pace. Esiliato dal suo paese natio, il Vietnam, per quasi quattro decenni, Thich Nhat Hanh è stato un pioniere della diffusione del buddismo e della consapevolezza in Occidente, e della creazione di una comunità buddista impegnata nel Ventunesimo secolo.

Nel 1982 nei pressi di Bordeaux, in Francia, ha fondato Plum Village, dove ha vissuto e ha insegnato l'arte di vivere in "consapevolezza". Sotto la guida spirituale di Thich Nhat Hanh, Plum Village è cresciuto da piccola fattoria rurale a quello che oggi è il monastero buddista più grande e attivo dell'Occidente, con oltre 200 monaci residenti e oltre 10 000 visitatori ogni anno, che vengono da tutto il mondo per imparare "l'arte di vivere consapevolmente".



# L'associazione Essere Comunità - ETS

L'associazione *Essere Comunità*, nella tradizione di *Thich Nhat Hanh* - ETS nasce a Pisa, come conseguenza di un lungo percorso mirato alla ricerca di modelli e azioni per prendersi cura della comunità e valorizzarne le risorse intrinseche.

L'impegno di alcuni di noi, come operatori nei servizi di salute mentale, ha rafforzato la necessità di un ripensamento del valore della comunità come naturale generatore di salute.

L'incontro con la pratica della consapevolezza e gli insegnamenti di *Thich Nhat Hanh*, ci hanno permesso di conoscere una pratica semplice, profonda e laica, capace di riconnettere in maniera naturale l'individuo alla comunità.

L'esperienza di pratica e dei ritiri presso Plum Village è apparsa confluire naturalmente nel ciclo di eventi "Fatti non fummo", seminari di formazione per operatori della salute mentale organizzati per l'azienda sanitaria da un gruppo di lavoro di cui alcuni di noi fanno parte. I monaci di Plum Village nel 2015 saranno i relatori del seminario "La gentilezza", a cui poi seguiranno negli anni successivi "La consapevolezza" e "Il nutrimento".



Vista la numerosa partecipazione e l'interesse della comunità locale ai seminari, negli anni l'invito ai monaci si è arricchito di altri eventi: ritiri residenziali presso il parco di San Rossore, meditazioni camminate cittadine, conferenze presso l'Università di Pisa.

Il lavoro e la pratica insieme ai monaci hanno approfondito la conoscenza e l'amicizia fino all'emergere dell'aspirazione più profonda di una presenza più costante della comunità di Plum Village a Pisa.

Da qui l'idea di un'associazione per la gestione di uno spazio da offrire alla comunità di Plum Village come luogo di organizzazione ritiri, riposo e vacanze dedicato a quanti scelgono di prendersi un momento di pausa per riconnettersi con se stessi e con gli altri.



# Una casa per Plum Village

Il progetto “Una casa per Plum Village” ha la finalità di riunire e attivare una rete di soggetti pubblici e privati interessata alla cura della comunità attraverso la pratica della consapevolezza.

L’obiettivo è quello di gestire o acquistare un bene da offrire alla comunità di Plum Village come luogo di diffusione della pratica della consapevolezza secondo la tradizione di Thich Nhat Hanh.

Il progetto nasce da un suggerimento di “Thay”, quando al ritiro degli italiani a Plum Village nel 2014 ci accolse tutti con un gioioso sorriso dicendo: “L’Italia a Plum Village, Plum Village in Italia”.

Quelle parole ci rimasero nel cuore, insieme al suo sorriso che sempre ci accompagna e ci sostiene, così “Plum Village a Pisa” fu il titolo che scegliemmo per la realizzazione degli eventi che sono germogliati dalla conferenza sulla gentilezza.

Gli obiettivi principali del progetto sono:

- creazione di una comunità di sostenitori del progetto;
- realizzazione di una raccolta fondi finalizzata al “rent to buy” per la gestione o l’acquisto di una struttura;
- gestione dello spazio eventualmente ottenuto finalizzato alla diffusione e sostegno del progetto;
- disseminazione della pratica della consapevolezza.



## Qualche informazione in più...

L'idea del progetto nasce dal desiderio di trovare strumenti per prendersi cura della sofferenza della comunità, attraverso pratiche capaci di rigenerare il senso di appartenenza e connettività fra le persone e l'ambiente.

L'esperienza delle pratiche proposte da Thich Nhat Hanh e dalla comunità di Plum Village ci ha permesso di sperimentare la potenza e l'efficacia della pratica della consapevolezza sul benessere individuale e della comunità.

Thich Nhat Hanh ha realizzato in Francia la continuazione della sua vocazione quando già da giovane monaco in Vietnam sentiva il bisogno di portare la pratica fuori dai monasteri a disposizione della comunità al servizio della sofferenza, per questo motivo durante la guerra del Vietnam fondò il movimento dei "Piccoli corpi di pace", impegnato ad aiutare i contadini dei villaggi bombardati per sostenerli e ricostruire senza discriminazione tra nord e sud. Questa posizione venne vissuta come minacciosa da entrambe le parti in guerra e quando uscì dal Paese per partecipare ai trattati di pace non gli venne più consentito di rientrare.

Il dolore per l'impossibilità di aiutare il popolo vietnamita si trasformò nell'impegno di aiutare tutti. Venne candidato al Nobel per la pace da Martin Luther King e nel 1982 fondò Plum Village, una piccola comunità di monaci e laici impegnati nella pratica della consapevolezza come via di uscita dalla sofferenza.

Negli anni sono state fondate comunità monastiche e centri di pratica sostenuti da praticanti e insegnanti di dharma laici in Europa, negli Stati Uniti e in Thailandia, "Thay" ha scritto molti libri e il suo messaggio di pace è arrivato a molte persone in condizioni di difficoltà.

Partecipare a un ritiro a Plum Village consente, in un contesto semplice di natura, di sperimentare il lasciar andare l'abitudine a combattere per la prospettiva dell'affermazione di sé a scapito dell'altro. Pochi giorni possono aiutare a diminuire la paura e scoprire una modalità di stare insieme non violento.

Attraverso semplici indicazioni di attenzione al respiro, l'ascolto e l'osservazione dell'esperienza di vita dei monaci, si scopre la bellezza della natura, del camminare, del mangiare in comunità e diminuisce naturalmente quel senso di solitudine e alienazione che troppo spesso caratterizza la nostra quotidianità.

Il messaggio di "Thay" è un messaggio profondamente laico, senza alcuna finalità religiosa, destinato totalmente alla cura della sofferenza individuale e collettiva attraverso la pratica della consapevolezza.

Consapevoli del livello di sofferenza e disorientamento che caratterizza il nostro tempo e del potenziale di trasformazione e cura che può offrire la pratica della consapevolezza trasmessa da Thich Nhat Hanh, sentiamo forte il desiderio di offrire uno spazio di pratica che aiuti le persone a rigenerare il senso di appartenenza a una comunità non fondata sul profitto e la competizione, ma che possa riscoprire il valore della semplicità e della cura del bene comune.



# Esperienze precedenti

Dal 2015 abbiamo realizzato seminari, conferenze, camminate cittadine, ritiri ed eventi pubblici.

Da maggio 2021 a dicembre 2022 abbiamo gestito una struttura presso una fattoria del comune di Calci dando ospitalità a monaci residenti e di passaggio, organizzando incontri settimanali di pratica di meditazione aperti alla partecipazione gratuita della comunità, giornate di consapevolezza e ritiri residenziali.



24 marzo 2015

## La gentilezza

Seminario all'interno del ciclo di incontri "Fatti non fummo a vivere come bruti" organizzato dal Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Pisa.

Con i monaci e le monache di Plum Village.



31 marzo 2016

## La consapevolezza

Seminario all'interno del ciclo di incontri "Fatti non fummo a vivere come bruti" organizzato dal Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Pisa.

Con i monaci e le monache di Plum Village.

31 marzo - 4 aprile 2016

**Plum Village a Pisa**

Incontri e conferenze con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh.

31 marzo: *La consapevolezza* - seminario;  
1 marzo - 3 aprile: *Praticare la pace* - ritiro di meditazione; 3 aprile: *La pace ad ogni passo* - meditazione camminata; 4 aprile: *Wake Up* - conferenza.

**PLUM VILLAGE A PISA**  
Incontri e conferenze con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh  
31 marzo - 4 aprile 2016

**Venerdì 31 marzo**  
*"La Consapevolezza"*  
Alle 16h, via Belfiore 11, Pisa.  
Con Thich Nhat Hanh.  
Incontro di introduzione al monastero di Plum Village.  
Incontro al Dipartimento di Lettere Moderne, università di Pisa, 16 di Pisa.  
Come ascoltare il corpo.  
Partecipazione gratuita.  
Per informazioni e iscrizioni: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)

**Venerdì 1 - domenica 3 aprile**  
*"Praticare la pace"*  
Parco di San Rossore, Pisa.  
Ritiro di meditazione guidata dai monaci e dalle monache del monastero di Plum Village.  
Incontro alle 10h.  
Costo: 14 euro (compresi di cibo, alloggio e meditazione per i monaci). Prestito libero per i giorni 14-16.  
Per informazioni e iscrizioni: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)

**Domenica 3 aprile**  
*"La pace ad ogni passo"*  
Meditazione conosciuta guidata dai monaci e dalle monache del monastero di Plum Village.  
Ritiro ore 10h30, Parco di San Rossore, Pisa - Località La Sterpaia.  
Come ascoltare il corpo.  
Partecipazione gratuita.  
Per informazioni e iscrizioni: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)

**Venerdì 4 aprile**  
*"Wake Up"*  
Conferenza  
Presso una facoltà universitaria o presso un centro.  
Ore 18h30 - 20h30, partecipazione gratuita.  
Per informazioni e iscrizioni: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)

**PLUM VILLAGE A PISA**  
Incontri e conferenze con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh  
9 - 14 maggio 2017

**Martedì 9 maggio**  
*"La pace come esperienza di sé"*  
Ore 18h30 Conferenza presso l'Aula Magna "Pantocoro" del Polo "Educativo", via E. Luigi Rossi Pantocoro 1, Pisa. Al termine i monaci e le monache guidano una meditazione comunitaria per il centro della città.  
Partecipazione gratuita, iscrizione necessaria.

**Givedì 11 - domenica 14 maggio**  
*"Essere comunità"*  
Parco di San Rossore, Pisa.  
Ritiro di meditazione guidata dai monaci e dalle monache del monastero di Plum Village.  
Incontro alle 10h30.  
Inizio ritiro giovedì 11 maggio ore 16h30.  
Costo: a partire da 18 euro (comprensivo di vitto, alloggio e contributo per i monaci).  
10 euro per i giorni 12-14.  
Per informazioni e iscrizioni: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)

**Domenica 14 maggio**  
*"La comunità con Te"*  
Meditazione comunitaria guidata dai monaci e dalle monache del monastero di Plum Village.  
Ritiro ore 10h30, Parco di San Rossore, Pisa - Località La Sterpaia, partecipazione gratuita.

9 - 14 maggio 2017

**Plum Village a Pisa**

Incontri e conferenze con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh.

9 maggio: *La pace come esperienza di sé* - conferenza; 11-14 maggio: *Essere comunità* - ritiro di meditazione; 14 maggio: *In cammino con Thy* - meditazione camminata.

**La pace come esperienza di sé**  
Conferenza con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh

**Martedì 9 maggio**  
Aula Magna "Pantocoro" - Polo "Educativo" - Ed. E. Luigi Rossi Pantocoro 1 - Pisa

Programma:  
9h30 Incontro di introduzione al monastero di Plum Village presso il Polo "Educativo", presso la Biblioteca Sertoli del Comune di Pisa.  
10h30 Conferenza con i monaci e le monache di Plum Village.  
11h30 Meditazione comunitaria per il centro storico.  
15h30 Incontro.  
Partecipazione gratuita, iscrizione necessaria.  
Per informazioni e iscrizioni: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)

9 maggio 2017

**La pace come esperienza di sé**

Conferenza con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh.

29 maggio - 2 giugno 2019

**Plum Village a Pisa**

*L'apertura come fonte di felicità* - ritiro residenziale; *Meditazione camminata* con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh.

**PLUM VILLAGE A PISA**  
29 maggio - 2 giugno 2019  
Parco di San Rossore - Pisa

**29 maggio - 2 giugno**  
*L'apertura come fonte di felicità*  
Ritiro residenziale con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh

**2 giugno**  
*Meditazione camminata*  
Giornata di consapevolezza aperta alla comunità

**L'apertura come fonte di felicità**  
29 maggio - 2 giugno: ritiro residenziale e meditazione camminata  
Pisa - Parco di San Rossore - Casale La Sterpaia

Dal 29 maggio al 2 giugno i monaci e le monache di Plum Village attraversano quattro giorni di pratica e insegnamenti nella cornice naturale del Parco di San Rossore. Il tema del ritiro sarà "L'apertura come fonte di felicità" nell'accezione di pace del cuore: lavoro esperienziale dello stare insieme praticando la meditazione e la consapevolezza nella tradizione del maestro Thich Nhat Hanh.

Domenica 3 giugno il ritiro si apre alla comunità: dalle ore 9 sarà possibile partecipare allo percorso di consapevolezza e dalle ore 11 alla meditazione comunitaria all'interno di un'area protetta accessibile solo per l'occasione (ritiro presso il Casale La Sterpaia, non è necessaria l'iscrizione).

Si ringraziano per il sostegno e il contributo al progetto l'Istituto Parrocchiale Migliorino San Rossore, Montebenedetti, Riponense Heredi Group, Associazione Basso Garzo e il Sangioiello.

**Thich Nhat Hanh e Plum Village**  
Pace in Vietnam cominciò nel 1950, all'inizio di un anno Thich Nhat Hanh fu ordinato monaco. Nel 1954, durante la guerra del Vietnam, decise vita di monaco del Phuoc Giacchi di Pisa, insegnando nella università di Pisa e viaggiando in Europa. Nel 1967, negli Stati Uniti incontrò Martin Luther King, il quale lo convinse del bisogno di pace del mondo. Il progetto per il ritiro per la pace e per la meditazione con i monaci e le monache di Plum Village è stato stabilito in Francia dopo nel 1982.

Info e dettagli su: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)  
Per iscrizioni al ritiro: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)

14 maggio 2017

**In cammino con Thy**

Meditazione camminata con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh.

**PLUM VILLAGE A PISA**  
Incontri e conferenze con i monaci e le monache di Thich Nhat Hanh

**Domenica 14 maggio**  
*In cammino con Thy*  
Meditazione camminata guidata dai monaci e dalle monache del monastero di Plum Village

Ritiro ore 10:00  
Parco di San Rossore, Pisa  
Località La Sterpaia  
partecipazione gratuita  
per informazioni: [plumvillagepisa@gmail.com](mailto:plumvillagepisa@gmail.com)





## Attività previste

- Seminari, conferenze, giornate di conoscenza e pratica della consapevolezza, ritiri residenziali, meditazioni camminate cittadine, incontri di meditazione serali aperti gratuitamente alla comunità.
- Giornate di incontro e pratica dedicate a operatori sociali e sanitari, insegnanti, famiglie e studenti.
- Gestione di una struttura e organizzazione di eventi mirati alla diffusione e sostegno del progetto.
- Valorizzazione e ripristino di un bene immobiliare in disuso.
- Ripristino del potenziale agricolo della proprietà e inserimenti dei prodotti nella rete dell'economia solidale e dell'agricoltura sociale.
- Condivisione e offerta della struttura a realtà pubbliche e private che hanno come finalità la cura del bene comune.

## Output del progetto

- Aumento del numero di sostenitori del progetto.
- Consolidamento ed estensione della rete sul territorio con istituzioni, associazioni, ecc.
- Realizzazione di eventi con i monaci di Plum Village.
- Recupero e valorizzazione di un bene.
- Incremento del livello della consapevolezza del ruolo e valore educativo dei formatori e degli operatori sociali (insegnanti, genitori, ecc.).
- Diminuzione del livello di sofferenza legata alla solitudine e all'alienazione.
- Aumento del senso di appartenenza a una comunità capace di generare connessioni e reti solidali.



## Sostenere il progetto

L'idea di gestire uno spazio rurale nelle vicinanze di Pisa per ospitare la comunità monastica di Plum Village e offrire alla comunità laica la possibilità di sperimentare la pratica della gentilezza, è diventata un progetto col quale abbiamo partecipato al bando di Banca Etica "Riscoprire comunità".

"Una casa per Plum Village" è risultato tra i progetti selezionati e sarà sostenuto da Banca Etica in una campagna di crowdfunding: il 27 novembre 2023 verrà pubblicato sulla piattaforma per la raccolta fondi [www.produzionidalbasso.com](http://www.produzionidalbasso.com).

Possiamo sostenere il progetto in molti modi, non solo economici: se ci riconosciamo un'affinità con la nostra ricerca di pace possiamo dividerlo nelle nostre reti o mettere a disposizione le nostre abilità o semplicemente fermarci e ascoltare il nostro respiro per pochi minuti.

Con l'augurio di incontrarci presto e praticare insieme ti ringraziamo con profonda gratitudine per il tuo sostegno!



“Ci vuole tempo per praticare la generosità, ma essere generosi è il miglior uso del nostro tempo.

*Dare (dana) è una pratica buddista essenziale. Riguarda la generosità, l'apertura e la nostra capacità di abbracciare gli altri con compassione e amore. Quando vediamo veramente noi stessi come gli altri e gli altri come noi stessi, vogliamo naturalmente fare tutto il possibile per garantire la loro felicità e il loro benessere, perché sappiamo che è anche il nostro benessere e la nostra felicità.*

*C'è un tipo di verdura in Vietnam chiamata he (pronunciato "ehi"). Appartiene alla famiglia delle cipolle e assomiglia ad uno scalogno, ed è ottimo nella zuppa. Più tagli le piante alla base, più crescono. Se non li tagli non cresceranno molto. Ma se li tagli spesso, proprio alla base del gambo, diventano sempre più grandi. Questo vale anche per la pratica di dana. Se dai e continui a dare, diventi sempre più ricco, più ricco in termini di felicità e benessere. Questo può sembrare strano ma è sempre vero.*

”

Thich Nhat Hanh





respira  
e  
lascia andare



Thi Hoang



Essere Comunità

nella tradizione di Thich Nhat Hanh - ETS

Piazza Martiri della Libertà 12, Pisa

[info@esserecomunita.org](mailto:info@esserecomunita.org)

[esserecomunita@pec.it](mailto:esserecomunita@pec.it)

[www.esserecomunita.org](http://www.esserecomunita.org)

CF 93100420509

