

# VIAGGIARE IN LUOGHI LONTANI PER INCONTRARE SÉ STESSI. MEDITARE IN THAILANDIA

Da questo numero inizia la collaborazione tra Apurva Mastinu e Re Nudo per proporvi alcuni viaggi dove nella cornice di luoghi paradisiaci si svolgeranno attività di cura e crescita personale

## a cura della Redazione

### Apurva da anni conduci Ritiri in differenti luoghi del mondo, ce ne puoi parlare?

Un tempo viaggiare costituiva una vera e propria avventura di vita. I nostri ritiri s'ispirano all'antica concezione del viaggio. Un'esperienza diretta di vita, in luoghi sconosciuti, a contatto con culture, persone ed esperienze diverse da ciò che siamo abituati a sperimentare.

Luoghi dove la natura è ancora viva e vibrante, dove puoi semplicemente percepire la magia della vita e dove è ancora possibile essere autentici. Questi viaggi, questi vissuti portano nuova consapevolezza e ci trasformano profondamente.

Un'espansione dei nostri confini interiori, nuove chiarezze ed intuizioni. *Viaggiare in luoghi lontani per incontrare se stessi.* Per imparare e apprendere nuove lezioni di vita.

Abbiamo così creato dei ritiri dove approfondiamo argomenti specifici legati alla crescita interiore, alla consapevolezza di se in luoghi potenti e incontaminati.

Ogni ritiro ha la sua specificità connessa al territorio in cui ci immergiamo. La Thailandia che è un paese buddista ospita il ritiro di meditazione e benessere. Il ritiro in Brasile a Bahia è dedicato allo sciamanesimo e alle sue contaminazioni, ospitiamo rituali di Yagè dalla giungla dell'Amazzonia e cerimonie del Condoblè, un'antica religione proveniente dall'Africa.

In Belize e Guatemala collaboriamo con i guaritori nativi Maya e così via. Ogni ritiro ha le sue caratteristiche oltre ad essere sempre in luoghi ove la natura è potente e penetrante. Sempre.

Una volta che ci siamo aperti grazie alle tecniche che utilizziamo durante le sessioni e al riposo, la percezione che abbiamo della natura circostante è importante. E' qualcosa che è



stato perso e va recuperato. Noi siamo parte della natura. Come viene spiegato nel libro Zen e Politica di Majid Valcarengi sono tre le alienazioni in cui cadiamo. Ci sconnettiamo da noi stessi, dagli altri e dalla natura. Il ritiro porta beneficio a tutte e tre i livelli.

### Ci sono luoghi dove il silenzio e l'assoluto sono così evidentemente manifesti che immergersi in essi ci permette di incontrare ciò che è vero ed essenziale di noi, naturalmente, senza sforzo.

I nostri ritiri sono anche una vacanza all'insegna del benessere e del rilassamento, della bellezza e dell'abbondanza. Collaboriamo da anni con persone fidate e professionali in luoghi sicuri e in strutture di ottima qualità. Il tipo di metodologie e programmi che vengono offerti nei nostri ritiri non è connesso in modo specifico a nessun gruppo religioso o spirituale o culturale. E' il risultato di anni di ricerca e sperimentazione diretta personale e di

Arnava, con cui collaboro da anni e dei nostri collaboratori e assistenti e di migliaia di studenti che nel corso di oltre 25 anni hanno partecipato alle attività che ho offerto. Questi ritiri sono nati molti anni fa dopo esperienze di viaggio personali. Io ho avuto la fortuna di viaggiare molto nel corso della mia vita.

Il mio viaggiare aveva quasi sempre come scopo la mia crescita interiore più che lo svago o il divertimento e così sono finito in moltissimi luoghi, diversi e lontani. Ci sono molte realtà che contemporaneamente si manifestano su questo bellissimo pianeta, mondi lontanissimi eppure sempre più vicini, in cui è possibile entrare e uscire restandone contaminati, trasformati, arricchiti. Molti anni fa ho compiuto un viaggio nella foresta amazzonica partendo via fiume in barca da Manaus in Brasile, fu un'esperienza così toccante che mi cambiò profondamente nel corso degli anni seguenti. Il contatto umano e con la natura fu così potente da smuovere la mia anima, spostare molti punti di vista che avevo ereditato da uno stile di vita occidentale e prevalentemente urbano. Risvegliai una nuova percezione e consapevolezza. Lo scopo dei nostri ritiri è quello di riportare a casa qualcosa di più delle solite foto. Portare a casa una nuova consapevolezza di Se.

Il viaggio - ritiro è concepito per questo motivo. E' sempre e comunque un viaggio interiore.

### Un viaggio è come attraversare un campo in fiore e i profumi e le fragranze ci restano attaccati delicatamente nell'animo.

Ogni qual volta ci permettiamo di metterci in viaggio ... di andare verso il nuovo, quell'emozione, quell'eccitamento che si prova prima di partire è qualcosa di bellissimo a cui non posso rinunciare, quella sensazione di avventura, di scoperta. Viaggiare ci permette di entrare nel presente, perché viaggiare è essere *in tempo presente*; è spostarsi oltre il confine della sicurezza e della ripetitività che viviamo nel quotidiano; è *spingersi oltre i confini del conosciuto*. E' anche una sfida per chi ha paura, sfida che un po' spaventa e per questo motivo ci prendiamo molta cura delle persone durante i ritiri, dalla partenza all'arrivo, in modo da permettergli un viaggio sicuro e rilassante. Collaboriamo con agenzie di viaggio e operatori turistici in loco in modo da fornire sempre un servizio eccellente e una pronta risposta a qualsiasi tipo di evenienza. Ricordo anni fa, durante un ritiro di sciamanesimo che ho organizzato sulle Ande,

in Perù, dove andammo con le guide attraverso l'Inca Trail per quattro giorni, un percorso imperioso che si sviluppa sulle Ande oltre i 2.500 metri, accampandoci lungo il cammino, con le guide e i portatori andini.

Il terzo giorno abbiamo superato i 4.200 metri e per molti fu una sfida difficile ed estremamente faticosa. A quella altitudine sulle Ande, c'è poco ossigeno e ogni passo che compi e' uno sforzo immane, a meno che tu sia fisicamente preparato, è come se avessi legato alle caviglie dei sacchi di sabbia ... La conseguente autostima che si sviluppa in ognuno dei partecipanti, per aver vinto quella sfida, fu la chiave per migliorare e trasformare positivamente e significativamente la propria vita, una volta rientrati dal ritiro, a casa. A volte spingersi oltre i propri confini, oltre il proprio conosciuto, le proprie sicurezze ci permette di vedere ed espandere la nostra personale idea di noi stessi e delle nostre innate capacità. *Il ritiro è un viaggio interiore che ti lascia trasformato, rigenerato e ti apre a nuovi orizzonti e percezioni.* Sono moltissime le persone che negli anni hanno avuto un significativo beneficio dalla loro partecipazione ai nostri ritiri. Abbiamo lavorato in Perù, Belize, Guatemala, Bali in Indonesia, Portogallo, Brasile e Italia in passato.

Attualmente organizziamo regolarmente Ritiri di meditazione in Thailandia, di Sciamanesimo in Brasile, di Yoga e Benessere in Sri Lanka, Meditazione e Sciamanesimo e Benessere in Italia. Ho collaborato nel corso degli anni e stretto relazioni di sincera amicizia con i guaritori nativi Maya del Belize, monaci in Thailandia, curanderos e sciamani in Perù, leader spirituali e religiosi in Brasile, dottori, scrittori, ricercatori del vero, risvegliati e altre persone ancora che hanno fatto della *verità e autenticità* una scelta di vita. Durante i nostri ritiri oltre alle attività svolte entriamo in contatto con le conoscenze locali attraverso persone e situazioni che altrimenti sarebbe difficile da incontrare. Questo ci dà la possibilità di avere un'esperienza diretta di antiche conoscenze e culture diverse dalle nostre ma che in comune hanno tutte lo stesso denominatore: *la verità, la consapevolezza, la crescita Interiore.*

### Apurva, parli del ritiro di meditazione che svolgerete a gennaio 2018 in Thailandia e perché il regno del Siam.

L'antico regno del Siam che oggi tutti conosciamo con il nome di Thailandia è uno dei paesi più belli al mondo per molte ragioni. Colori brillanti, una cultura dalle mille sfaccettature e



Haad Huan Beach e l'Hotel Parya in cui alloggeremo durante il ritiro. Isola di Phangan, Thailandia

una popolazione ospitale e tollerante. Le tuniche arancioni dei monaci e i templi con i tetti d'oro e le acque cristalline che lambiscono le spiagge dalla sabbia bianca unite ad una giungla che cresce rigogliosa lungo le montagne di tutto il paese delle orchidee fanno di questo paese una meta privilegiata per il turismo.

Il Ritiro di meditazione Kho Sanuk (isola felice in Thailandese) in Thailandia ha due scopi principali. Il primo è quello di *rilassarsi profondamente, riposarsi e rigenerarsi* grazie ad un programma specifico per il corpo basato sul rilassamento del sistema nervoso. Grazie alle attività guidate dal Dott. Arnava Faletti i partecipanti saranno seguiti giornalmente e supportati con specifici esercizi, sedute di Osteopatia, Aquagym e consigli sulla corretta postura e respirazione. Classi di Yoga con Nicole, un'insegnante qualificata che ci accompagnerà dall'Italia, completano il programma dedicato al corpo. Si svolgerà prevalentemente la mattina, in spiaggia sotto le palme o nella sala di meditazione. Il ritiro si svolge in una delle più belle ed esclusive spiagge della Thailandia, sull'isola di Phangan a Haad Huan beach. Sono disponibili all'interno della struttura in cui alloggeremo differenti tipologie di mas-

saggi thailandesi e ogni cosa necessaria per la spiaggia e il mare.

Il secondo scopo del ritiro è quello di scoprire la nostra *vera natura*, il nostro *vero volto* come dicevano i maestri Zen. *Chi siamo veramente? Cosa ha riconosciuto il Buddha?*

*Cosa è permanente?* Abbiamo tutti il potenziale di un Osho, di una Meera ma è come se dormissimo ad occhi aperti inconsapevoli della nostra *vera essenza*.

Siamo così occupati tutto il tempo dall'aspetto materialistico della vita tralasciando di nutrire e dare spazio a ciò che è essenziale. Per questo motivo ogni giorno e dopo cena dedicheremo del tempo ad approfondire noi stessi attraverso l'uso di tecniche differenti di meditazione.

Sperimenteremo la meditazione profonda ed esperienze di non-mente, un profondo stato di rilassamento e presenza. Il chiacchierio mentale scomparirà lasciandoci in armonia e rilassati.

Parleremo di Essenza, di ciò che è essenziale e di ciò che è accidentale. Al di là di qualsiasi possibile identificazione da cui puoi essere distratto, chi tu sei in verità non è minimamente sfiorato da tutto ciò. Chi tu sei veramente è al di là del tuo corpo, respiro e mente. Lo eri prima di entrare in questo corpo, lo sei in questo momento anche se non te ne rendi conto e lo sarai dopo aver lasciato questo corpo. Chi tu sei è immortale, mai nato, mai morto. Sarà un'esperienza significativamente profonda, ti permetterà di espanderti e creare spazio interiore risultante in una profonda rigenerazione. Ti sentirai radicato e presente. La struttura con cui collaboriamo è uno degli hotel 5 stelle più belli nella zona. La cura e la comodità ci aiuteranno nel rilassarci e riposarci. Avremo l'opportunità di dividerci ed aprirci e la magia di questi ritiri accade ogni volta grazie alla connessione sincera che spesso si sviluppa tra i partecipanti dell'esperienza.

Il ritiro è per tutti e non sono necessarie precauzioni particolari.

*Giorno dopo giorno delicatamente scivoleremo in uno spazio calmo e silenzioso.*

Più sei lì, più sarai in grado di essere immobile a

testimoniare il silenzio, circondato da una splendida e vibrante natura. Allora percepirai una nuova fragranza, freschezza, rispetto a te stesso e alla vita. Danzeremo e celebriamo e ci sarà spazio per la condivisione e la risata.

Ci sono luoghi dove vedi e senti la natura abbracciarti dolcemente. Le stelle, il mare, la giungla alle nostre spalle con i suoi suoni, il sole e la presenza discreta dei Thai faranno da cornice a un'avventura che ti lascerà trasformato e rigenerato. Il resto della giornata sarà dedicato al tempo libero, spiaggia, mare, piscina. Ci sarà la possibilità di fare snorkeling in quanto siamo in uno dei mari più ricchi del mondo per quanto riguarda la fauna marina. Durante il ritiro un'intera giornata sarà dedicata all'escursione dell'isola di Phangan dove sono presenti differenti templi buddisti che visiteremo e nei quali mediteremo, faremo passeggiate nella foresta "silenziosa" e visiteremo dei campi dove è possibile guardare o accarezzare gli elefanti e altri animali e conoscere piante esotiche. Nelle vicinanze c'è il Parco naturale marino Ang Thong, uno dei luoghi più incredibili al mondo assolutamente da visitare. Nei giorni conclusivi ci sposteremo dall'isola di Phangan all'isola di Samui ove visiteremo il centro buddista Dipabavan. Da anni, per una serie di particolari circostanze, sono in amicizia con un caro monaco buddista Hubert, con cui passeremo una giornata praticando con lui le meditazioni dei buddisti della tradizione Thailandese. La fragranza e la leggerezza che ogni volta prende spazio in me, incontrando i monaci sulla montagna a Samui è il giusto modo per completare il ritiro. E' ormai un appuntamento che aspetto con piacere, ogni volta che torniamo a fare il ritiro in Thailandia.

**PER INFO E APPROFONDIMENTI:**

Sito web: [www.apurvamastinu.eu](http://www.apurvamastinu.eu)

[www.apurvaretreats.com](http://www.apurvaretreats.com)

Email: [info@apurvamastinu.eu](mailto:info@apurvamastinu.eu)

Cell 3351477862

Facebook – [Apurva Mastinu](#)



**Apurva Mastinu** conduce seminari, corsi, ritiri e training da oltre 25 anni. Discepolo del maestro spirituale Osho Rajneesh dal 1986. Ha studiato e collaborato con alcuni dei più noti pionieri ed insegnanti del Potenziale Umano, Terapia Umanistica, Pensiero Positivo, Sciamanesimo e Meditazione. Insegna il Training Life Skills, Training Guarire Se Stessi, Huma Lab Training, Ritiro One X. Ha collaborato con aziende internazionali e istituzioni statali come consulente e formatore. Conduce seminari nel campo della motivazione Personale e di Gruppo, Relazioni, Autostima, Comunicazione, Risultati.