

“Essere umani”
Ritiro italiano al Centro Intersein, 28 giugno – 5 luglio 2025
Discorso n. 1 – 29 giugno 2025

Capitolo 1: Arrivo e Preparazione del Palcoscenico

Karl accoglie i partecipanti e riconosce la transizione che hanno vissuto dalla loro vita quotidiana frenetica e stressante all'atmosfera pacifica dell'incontro. Prepara il terreno per una settimana di calma e riflessione, contrapponendo il ritmo travolgente dell'“atmosfera cittadina” al ritmo più lento e armonioso di questo nuovo ambiente.

Capitolo 2: La Storia Sufi e l'Attesa dell'Anima

Karl condivide una storia Sufi su un cavaliere che aspetta che la sua anima lo raggiunga in un'oasi. Questo serve come metafora per i partecipanti che hanno bisogno di tempo e spazio affinché le proprie anime arrivino dopo un lungo periodo di disconnessione, evidenziando l'estraneità alla calma interiore nella vita occidentale.

Capitolo 3: Ricalibrare e Invitare la Presenza

Vengono delineate le sfide che gli occidentali medi affrontano nel rallentare, notando un iniziale disagio con la calma. Viene discusso il processo di riconnessione con se stessi — lasciare che l'anima “emerge” — culminando nel “miracolo” di persone che lentamente trovano pace e gioia dopo alcuni giorni di immobilità e comunità.

Capitolo 4: Portare la Calma nella Vita Quotidiana

I partecipanti sono esortati a considerare come questa esperienza di calma possa essere integrata nella loro routine quotidiana. Pratiche semplici come mangiare consapevolmente, prendersi tempo per riposare, apprezzare l'arte o la musica, e soprattutto due minuti di silenzio sono raccomandate come modi per sostenere la quiete interiore in mezzo alla frenesia.

Capitolo 5: Silenzio Interiore e Autentica Presenza

Viene esplorato il concetto di “silenzio della mente”, distinto da nozioni religiose o spirituali di connessione a un potere superiore. Invece, l'attenzione è sull'invitare la propria anima a essere presente, aprendosi alla vera presenza e promuovendo gratitudine e gioia nella vita quotidiana.

Capitolo 6: Riflessione e Pratica Quotidiana

Karl incoraggia una pratica quotidiana di riflessione chiedendosi ogni sera se il proprio cuore è contento di come si è vissuto quel giorno. La pratica dei “due minuti di silenzio” viene ripetutamente enfatizzata come accessibile e trasformativa per coltivare consapevolezza e gratitudine.

Capitolo 7: Il Potere della Scelta e l'Umanità

Gli esseri umani sono definiti dalla loro capacità di scegliere, differenziandosi dagli animali che sono vincolati dall'istinto. Karl sottolinea che la responsabilità delle proprie scelte non dovrebbe essere attribuita agli altri, e che la gratitudine per la propria vita e per le proprie esperienze è fondamentale per essere veramente umani.

Capitolo 8: Libertà, Liberazione e Identità

La “liberazione” viene riformulata non come un raggiungimento mistico ma come la libertà di scegliere il proprio modo di essere. Vengono sfidate comuni idee erranee, sociali e spirituali, sottolineando che la conoscenza di sé e la responsabilità, piuttosto che sistemi di credenze rigidi, modellano la vera identità umana.

Capitolo 9: Conoscere Se Stessi e il Potenziale Umano

Attraverso la metafora di una rosa che sa intrinsecamente come diventare se stessa, gli esseri umani sono incoraggiati a fidarsi del proprio senso interiore di sé. Karl esprime la speranza che i partecipanti lasceranno il ritiro con una rinnovata comprensione di cosa significhi essere umani, enfatizzando la semplicità — come nei “due minuti di silenzio” — piuttosto che complesse teorie.

Capitolo 10: L'Umanità Come Lavoro in Corso

Karl riflette sull'evoluzione in corso dell'umanità, usando aneddoti su strade bloccate e politici infantili per illustrare che la società nel suo complesso è ancora in via di sviluppo. L'umanità è descritta come un “lavoro in corso”, paragonando il nostro sviluppo collettivo a quello dei bambini piccoli.

Capitolo 11: Il Cervello, lo Stress e la Modalità di Sopravvivenza

Viene fornita una spiegazione della struttura cerebrale, contrapponendo il “sistema limbico” automatico e guidato dalla sopravvivenza con la “corteccia prefrontale” unicamente umana, responsabile della scelta e del ragionamento. Viene mostrato come lo stress cronico privi le facoltà superiori di energia, rendendo difficile vivere come un essere umano consapevole e creativo.

Capitolo 12: Lotte Moderne e Responsabilità

Vengono discusse le difficoltà pratiche di vivere nella società moderna come un essere umano consapevole, notando che la maggior parte delle persone opera in modalità di sopravvivenza o attribuisce le proprie azioni alle circostanze e al proprio passato. Il relatore insiste sull'auto-responsabilità e sull'importanza di fare scelte intenzionali, piuttosto che attribuire il proprio comportamento a influenze esterne.

Capitolo 13: Pratiche Fondamentali per Essere Umani

Vengono delineate pratiche fondamentali semplici, a partire dalla consapevolezza del respiro (“inspirare, espirare”) e ampliando i precedenti “due minuti di silenzio”. Queste pratiche sono raccomandate per aumentare l'energia, calmare la mente e favorire la chiarezza.

Capitolo 14: Il Ruolo della Cura e della Riflessione Serale

I partecipanti sono esortati a prendersi cura attivamente della propria umanità facendo un passo indietro e praticando quotidianamente calma e riflessione. Il rituale serale di chiedersi se il proprio cuore è contento viene riaffermato come parte del condurre una vita consapevole e grata, notando al contempo che la comunità valorizza piccole pratiche attente piuttosto che grandi gesti.

Capitolo 15: Comunità, Semplicità e Pensieri Conclusivi

L'insegnamento si conclude con riflessioni sul valore duraturo del luogo e della tradizione, l'importanza di rituali modesti e la rassicurazione che la semplicità e l'attenzione a se stessi e agli altri sono molto più potenti di pratiche elaborate o importate. Karl invita i

partecipanti a celebrare i propri progressi e a ritrovarsi domani con rinnovata cura e consapevolezza.