

**Viveka: il ritiro, il quotidiano -- 29-31 maggio 2020**  
**da venerdì ore 18.30 a domenica ore 17.00** (online su piattaforma Zoom)  
E' richiesta la partecipazione all'intero programma - MAX 40 partecipanti

Questo week-end di ritiro 'in casa' si rivolge a chi ha familiarità con il modello dei 4 *satipatthāna* e un chiaro interesse a coltivare organicamente questo metodo di addestramento mentale, in armonia con i valori e gli scopi dell'ottuplice sentiero. **L'impegno si estende all'intera giornata.** Bisogna avere una buona connessione internet e un dispositivo (meglio se un computer) con audio, microfono e videocamera ben funzionante, oltretutto uno spazio privato dove sedere in meditazione e partecipare alle sessioni online.

*Prima di iscrivervi vi preghiamo di leggere attentamente il programma e i requisiti, così da capire se risponde ai vostri bisogni e alle vostre capacità e alle possibilità del momento: il contributo di un chiaro interesse e una serena applicazione fa bene a tutto il gruppo. **Riflettete anche su come organizzarvi** per sospendere altri impegni e le comunicazioni esterne non essenziali (email, telefonate, social) per la durata del ritiro e concordare in armonia con eventuali conviventi lo spazio e il tempo da dedicare alla pratica e la possibilità di ridurre gli scambi verbali a ciò che è necessario e di beneficio.*

- Osserveremo i [precetti etici buddhisti](#), i cinque di base più quelli associati alla pratica intensiva: astensione da contatti sessuali, da distrazioni e intrattenimenti, dall'indulgere al sonno, dal mangiare fuori orario (tradizionalmente dopo mezzogiorno, ma un principio sostenibile per tutti è limitare a tre volte al giorno il consumo di cibo e bevande, tranne l'acqua).
- Il nostro riferimento per le istruzioni su come coltivare la presenza mentale: [SATIPATTHĀNA SUTTA](#) e il commento di Bhikkhu Anālayo [Satipatthāna: il cammino diretto](#). Si presuppone che i partecipanti abbiano letto i testi e comprendano lo schema generale e i termini chiave, per ridurre al minimo le spiegazioni teoriche. Metteremo l'accento sulla sinergia delle tre qualità di base (presenza mentale, chiara coscienza, ardore/diligenza) nella meditazione formale; e su tre pratiche da sviluppare nel resto della giornata: le 3 rette intenzioni/motivazioni, la chiara coscienza delle attività fisiche, la custodia delle 6 basi sensoriali.
- E' importante che siate già abituati a svolgere a casa una o più fra le contemplazioni elencate nelle 4 sezioni del *sutta* (in particolare : è necessario sapere come stabilire e sostenere la consapevolezza del corpo, e come riconoscere la presenza o l'assenza dei cinque impedimenti per garantire la continuità della presenza mentale).
- E' necessario avere già qualche esperienza, e una valutazione positiva, di condizioni quali il silenzio, il contenimento e l'autodisciplina; ed essere inclini a riposare con le reazioni, gli impulsi, le emozioni e le sensazioni che emergono, più che viverli come 'problemi' o qualcosa da sfogare all'esterno.
- Il programma prevede 3 sessioni su Zoom sabato e due la domenica (la prima alle ore 9.00, l'ultima termina alle 20.30 venerdì e sabato e alle 17.00 domenica) e 3 periodi off-line da gestire individualmente nei quali ciascuno si impegna a inserire almeno due sedute di meditazione e una o due sessioni di esercizio fisico consapevole (es. yoga, passeggiata all'aperto, ecc.), in particolare al mattino prima della sessione di gruppo delle 9.
- Le iscrizioni si accettano non oltre il 24 maggio. Scrivete a [infortiri@gmail.com](mailto:infortiri@gmail.com) indicando nome e cognome, numero di telefono, data dell'ultimo ritiro svolto e con quale insegnante.
- Le istruzioni tecniche verranno spedite agli iscritti dopo il 24.
- Chi vuole esprimere la propria generosità ed apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)