

## **“I quattro elementi: internamente & esternamente”**

### **Ritiro di meditazione a Tossignano (Bo) 4-8 dicembre 2020**

Questo ritiro presuppone una conoscenza di base del modello dei 4 *satipaṭṭhāna*, ed è rivolto preferenzialmente a chi vuole coltivarlo organicamente in armonia con i valori e gli scopi dell’ottuplice sentiero.

E’ comunque necessario che tutti i partecipanti abbiano già esperienze positive di ritiri silenziosi dedicati alla pratica della presenza mentale (meglio se recenti) e siano in grado di condurre in autonomia gran parte del programma giornaliero (con sedute e camminate di minimo 45 minuti). **Il ritiro si svolge nel rispetto dei precetti etici buddhisti.**

**TEMA:** la meditazione sui “4 elementi” come base per sviluppare presenza mentale e investigazione. Esploreremo il senso e l’importanza del coltivare la consapevolezza sia ‘internamente’ sia ‘esternamente’, e infine secondo una modalità che integra corpo/mente/ambiente in un unico flusso di esperienza.

Come riferimento per questo approccio suggeriamo alcune letture e meditazioni guidate da fare in preparazione:

**PER ORIENTARSI (clicca sul link):**  
[SATIPATTHĀNA SUTTA](#) e il commento di *Bhikkhu Anālayo* [Satipaṭṭhāna: il cammino diretto vedi anche](#)  
<https://letiziabaglioni.com/2020/05/07/viveka-il-ritiro-il-quotidiano/>

**NOTA:** Ciascuno userà la propria stanza per la maggior parte delle sedute quotidiane. Ci incontreremo in sala 3 volte al giorno per istruzioni o meditazioni guidate, discussione sulla pratica, canti e discorso. Lo Staff del ritiro e della Casa ospitante daranno indicazioni sulle norme igienico/sanitarie da seguire.

Per INFO sull’insegnante [vedi QUI](#)

#### **INFO PRATICHE**

**SEDE:** Villa Santa Maria, a Tossignano (BO) via San Michele 1.

**TRASPORTO:** Treno AV fino a Bologna, regionale per Imola, bus per Tossignano. Segnalate offerte e richieste di passaggi dalla fermata bus.

**COSTO:** € 220 per vitto (vegetariano) e alloggio in camera singola con bagno + € 10 per chi utilizza asciugamani e lenzuola della Casa. Il pagamento è dovuto per intero, anche se per imprevisti doveste partire prima.

**GENEROSITA’:** L’insegnamento del Dhamma e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. Chi vuole potrà esprimere la propria gratitudine e generosità con una libera donazione al termine del ritiro.

**ATTREZZATURA:** Troverete in sala di meditazione sedie e materassini e ci sono cuscini per chi non può portarli con sé. Ciascuno si organizzi per meditare comodamente anche nella propria stanza, portando ciò di cui ha bisogno (la Casa offre sedie imbottite e coperte).

**ARRIVI E PARTENZE:** L’accoglienza e’ prevista nel pomeriggio del VENERDI. Il ritiro inizia intorno alle 19 dopo cena e **TERMINA MARTEDI con il pranzo alle 13** [Ci dispiace, ma non è possibile arrivare a ritiro iniziato.](#)

#### **ISCRIZIONE:**

Per confermare il ritiro, il grosso delle iscrizioni deve pervenirci ENTRO il 10 NOVEMBRE

Scrivere a [ritiri@kalyana.cloud](mailto:ritiri@kalyana.cloud) indicando nome, recapito telefonico e note sulla propria pratica (data e dettagli ritiro residenziale **più recente**, ed eventuali corsi/seminari anche online su satipaṭṭhana e buddhismo antico. I posti sono limitati: comunicate quanto prima eventuali disdette per lasciare il posto a chi è in attesa. **GRAZIE!**