

## **Viveka: il ritiro, il quotidiano ----- 15-17 gennaio 2021 da venerdì ore 18.00 a domenica ore 17.00 (online su Zoom)**

*E' richiesta la partecipazione all'intero programma*

Questo week-end di ritiro 'in casa' è adatto a meditanti con più o meno esperienza, sia che abbiano familiarità con gli insegnamenti del buddhismo antico e il modello dei 4 *satipaṭṭhāna*, sia che provengano da altri metodi e desiderino un'occasione per introdursi a questo specifico approccio allo sviluppo della presenza mentale in sinergia con gli altri fattori dell'ottuplice sentiero (in vista anche di futuri ritiri residenziali o seminari online con Letizia). Letture, video e meditazioni guidate sono disponibili su [www.letiziabaglioni.com](http://www.letiziabaglioni.com) per orientarsi prima del ritiro.

**L'impegno si estende all'intera giornata.** Avrete bisogno di uno spazio privato dove sedere in meditazione e partecipare alle sessioni online.

Dovrete anche avere una buona connessione internet e un dispositivo (meglio se un computer) con audio, microfono e videocamera ben funzionante (verificate facendo il test <https://zoom.us/test>).

*Prima di iscrivervi vi preghiamo di leggere il programma , così da capire se risponde ai vostri bisogni 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 meditazione 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).
- E' utile che siate già abituati a svolgere a casa una seduta di meditazione quotidiana di circa 30/45 minuti. Ma durante il ritiro ciascuno/a sarà incoraggiato a trovare il proprio ritmo e i propri tempi per lasciar emergere quiete e gioia nel momento presente, senza forzature.
- E' necessario avere già qualche esperienza, o almeno una valutazione positiva, di condizioni come il silenzio 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 (indicativamente, la prima alle ore 9.00, l'ultima termina alle 20.00 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 prenotazioni si accettano non oltre l' 8 gennaio. Utilizzate l'apposito modulo di iscrizione che trovate sulla pagina del blog [Viveka: il ritiro, il quotidiano gennaio 2021](#)
- Le istruzioni per accedere alla sala Zoom verranno spedite agli iscritti qualche giorno prima che cominci il ritiro. **ATTENZIONE** verificate di aver scritto correttamente il vostro indirizzo email sul modulo! In caso di errore, compilate e reinviare il modulo.
- **DANA:** chi vuole esprimere generosità e apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)