

I quattro elementi:internamente & esternamente

Valeggio sul Mincio (VR) 28 maggio 2 giugno 2021

Questo ritiro residenziale è rivolto preferenzialmente a chi già pratica la meditazione *satipaṭṭhāna* e vuole svilupparla organicamente in armonia con i valori e gli scopi dell'ottuplice sentiero.

E' comunque necessario aver già fatto almeno un ritiro silenzioso di più giorni dedicato alla pratica della presenza mentale (meglio se recente) ed essere 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 e del nobile silenzio.

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.

PER ORIENTARSI

SATIPATTHĀNA SUTTA e il commento di Bhikkhu Anālayo
Satipaṭṭhāna: il cammino diretto vedi anche meditazioni guidate preliminari su
<https://letiziabaglioni.com/2020/12/17/viveka-il-ritiro-il-quotidiano->

NOTA BENE: Ciascuno userà la propria stanza per la maggior parte delle sedute quotidiane. Ci incontreremo in sala 3 volte al giorno per le istruzioni o meditazioni guidate, domande e condivisioni sulla pratica, canti e discorso serale. Lo Staff del ritiro darà indicazioni sulle norme igienico/sanitarie da seguire e sarà

a disposizione per comunicazioni o richieste essenziali. Non sono previsti colloqui individuali con l'insegnante.

Per INFO sull'insegnante vedi QUI

SEDE: Casa di Spiritualità “Mater Divinae Sapientiae” Casa Fontanafredda 46, 37067 Valeggio sul Mincio (VR), a circa 15 minuti di auto dalla stazione F.S. di Peschiera sul Garda

COSTO: 250 euro pensione completa in camera singola con bagno + biancheria stanza. Pasti vegetariani. GENEROSITA': L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. Al termine si può lasciare una donazione per l'insegnante e le spese organizzative.

ATTREZZATURA: Sedie e alcuni materassini e cuscini saranno a disposizione in sala. Organizzatevi per meditare comodamente anche nella vostra stanza portando ciò di cui avete bisogno.

ARRIVI E PARTENZE: Il ritiro inizia venerdì dopo la cena alle 18 e termina mercoledì con il pranzo alle 13 **Ci dispiace, ma non è possibile arrivare a ritiro iniziato.** Il pagamento del soggiorno è dovuto per intero anche in caso di partenza anticipata.

ISCRIZIONE: dal 10/04 al 10/05

Per prenotarsi scrivere a ritiri@kalyana.cloud indicando nome completo, recapito telefonico, dettagli del **ritiro residenziale** **più recente**, eventuali corsi/ritiri online su satipatthana e buddhismo antico; cenni sulla pratica meditativa svolta abitualmente.