

La vitalità del cuore: ritiro di meditazione

29 ottobre – 1 novembre da venerdì ore 18.30 a lunedì ore 13.00

ONLINE su ZOOM

È richiesta la partecipazione all'intero programma

“Non tua madre, non tuo padre, né chiunque della famiglia può darti dono più prezioso di un cuore ben diretto” *Dhammapāda* 43*

Basandoci sulle istruzioni satipaṭṭhāna su come contemplare la mente/cuore (citta) esploreremo in che modo il mondo in cui sentiamo/pensiamo di vivere è generato dalle inclinazioni della mente, dai desideri e dalle opinioni a cui aderiamo più o meno consciamente, da ciò a cui scegliamo di dare attenzione e valore. Guarire il citta dagli schemi negativi che lo mortificano (come l'invidia, il risentimento, l'orgoglio e la paura) richiede il retto sforzo di affrancare il desiderio - l'innata vitalità del cuore - dall'abituale e dall'illusorio scoprendo e coltivando sentieri nuovi (come l'apprezzamento, la benevolenza, l'umiltà e il coraggio) nella meditazione e nel tessuto sociale.

Questo week-end lungo con supporto online è adatto a chi ha esperienza di ritiri e ha familiarità con gli insegnamenti del buddhismo antico e il modello dei 4 *satipaṭṭhāna*. **L'impegno si estende all'intera giornata.**

- Avrete bisogno di uno spazio privato dove sedere in meditazione e partecipare alle sessioni online.
- Di una discreta connessione internet e un dispositivo (meglio un computer) con audio, microfono e videocamera ben funzionanti: verificatelo qui <https://zoom.us/test> Se la connessione è lenta considerate di partecipare senza attivare la videocamera
- **Riflettete su come organizzarvi** per sospendere altri impegni e le comunicazioni non essenziali (conversazioni, email, telefonate, social)
- **Concordate** in armonia con eventuali conviventi lo spazio e il tempo da dedicare alla pratica e la possibilità di ridurre le interazioni 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 consiste nel non assumere cibo solido dopo mezzogiorno,

ma un principio sostenibile per tutti è limitare a tre volte al giorno il consumo di cibo e bevande, tranne l'acqua).

- **Le meditazioni guidate** o silenziose in gruppo avranno una durata media di 45/60 minuti. Dovrete essere già abituati a sedere con agio e svolgere una seduta quotidiana basata sulle istruzioni *satipaṭṭhāna*
- **Durante il ritiro** ciascuno cercherà il proprio ritmo per lasciar emergere quiete e gioia nel momento presente, senza forzature.
- **Il programma quotidiano** prevede 3 sessioni su Zoom sabato e domenica e 2 lunedì + 3 periodi off-line da gestire individualmente (seduta/camminata) Al mattino, prima della sessione di gruppo delle 9, ciascuno si impegna a inserire una seduta di meditazione e una sessione di esercizio fisico consapevole (p. es. yoga, stretching, camminata all'aperto).
- **ISCRIZIONI ONLINE:** utilizzate l'apposito modulo che verrà pubblicato su un nuovo articolo del blog VEDI LE DATE IN [CALENDARIO](#)
- **DĀNA** Il ritiro è offerto liberamente nello spirito del Dhamma. Chi vuole esprimere generosità e apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)

*Trad. it. *Dhammapāda per la contemplazione*, a cura del Monastero Santacittarama [ebook qui](#)