

## I 4 satipaṭṭhāna

21-23 gennaio 2022

da venerdì ore 18.00 a

domenica ore 18.00

(online su Zoom)

E' richiesta la partecipazione all'intero programma

Questo ritiro è adatto a chi già conosce il modello dei 4 satipaṭṭhāna e ha una pratica meditativa regolare.

Osserveremo i precetti etici buddhisti, i cinque di base più quelli tradizionalmente associati alla meditazione intensiva: astensione da contatti sessuali, da distrazioni e intrattenimenti, da comunicazioni e conversazioni non essenziali, dall'indulgere al sonno, dal mangiare fuori orario (un principio sostenibile per tutti è limitare a tre volte al giorno il consumo di cibo e bevande, tranne l'acqua).

## ISCRIZIONI ONLINE TRAMITE IL MODULO DISPONIBILE DAL 3 GENNAIO SULLA PAGINA DEL BLOG DEDICATA AL RITIRO

Il ritiro è pensato come complemento al Lab online 2021: I 4 satipaṭṭhāna, ed è rivolto primariamente a chi ha completato il percorso e prosegue la pratica e lo studio secondo quell'approccio.

Gli altri partecipanti dovranno aver fatto almeno un ritiro residenziale recente (2020-21) con Letizia, e la preparazione richiesta.

(In alternativa, indicate corsi /ritiri recenti su *satipatthana* con ven. Analayo e ven. Dhammadinna)

- Il programma quotidiano è suddiviso in 3 sessioni su Zoom e 3 periodi di pratica individuale (l'orario verrà spedito agli iscritti insieme alle altre informazioni)
- Le semplici attività essenziali come vestirsi, i pasti, le pulizie, ecc. saranno parte della pratica di consapevolezza.

- Chi si iscrive si impegna a dedicare questo spazio di tempo alla pratica, accantonando altri impegni, e a fare la preparazione richiesta (vedi sotto)
- I partecipanti sono invitati a contribuire con il proprio comportamento al clima di raccoglimento, gentilezza, rispetto e fiducia reciproci che sarebbe desiderabile in un ritiro di gruppo in presenza.

**PREPARAZIONE:** Si presuppone la conoscenza (pratica) del materiale utilizzato nel Lab online 2021: I 4 satipaṭṭhāna Su quella pagina troverete i testi, gli insegnamenti audio e le meditazioni guidate.

**GENEROSITA':** L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. Chi vuole esprimere generosità e apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova INFO QUI