

Il respiro è il luogo dell'unione (online)

intensivo 1 – 5 giugno 2022

da mercoledì ore 18.30 a domenica ore 13.00

E' consigliata la partecipazione all'intero programma. Chi non può prendere ferie dal lavoro è incoraggiato a utilizzare al meglio i tempi della pratica individuale e di gruppo.

Questo ritiro è una naturale prosecuzione del Lab online e avrà come filo conduttore lo sviluppo dei “cinque fattori della concentrazione” (vedi Samādhaṅga Sutta (AN 5:28)

E' aperto anche a chi non ha fatto gli incontri del martedì ma ha la preparazione richiesta (vedi info sulla pagina del blog)

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

il modulo da compilare e le indicazioni sulla preparazione richiesta **SULLA PAGINA DEL BLOG Il respiro è il luogo dell'unione**

- Il programma è suddiviso in 3 sessioni su Zoom (indicativamente ore 9 ore 15 ore 18:30) e 3 periodi di pratica individuale (l'orario verrà spedito agli iscritti insieme alle altre informazioni)

- Le semplici attività quotidiane come vestirsi, i pasti, le pulizie, ecc. sono parte della pratica di consapevolezza.
- Chi si iscrive si impegna a dedicarsi alla pratica, accantonando impegni non essenziali e conservando per quanto possibile il nobile silenzio.
- **Generosità** Chi vuole esprimere generosità e apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)

CON METTA E A PRESTO!

