

## “Così com’è”

ritiro di meditazione  
23– 25 settembre 2022  
online su Zoom  
*da venerdì ore 18.30 a  
domenica ore 15.00*

E’ richiesta la partecipazione  
all’intero programma.

“Noi non facciamo altro che aprire la porta, lasciando entrare la paura, l’ansia, la preoccupazione, il risentimento, la rabbia e il dolore ... Quando accettiamo completamente qualcosa così com’è nel presente, ci mettiamo in condizione di vederlo cessare”. (Achaan Sumedho, *Consapevolezza intuitiva*)

E’ aperto a chi ha già esperienza di ritiri e pratica la meditazione di presenza mentale con regolarità. (preparazione: info sul post dedicato)

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 a settembre

verrà pubblicato un post dedicato al ritiro con il modulo da compilare

- 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)
- Integreremo rilassamento, meditazione in movimento e nelle quattro posture come base per l’apertura consapevole all’esperienza emotiva.

- 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](#)

