

Ritiro ad Albino (Bergamo) 21-26 aprile 2023

Adatto a chi è stato introdotto al modello dei 4 *satipaṭṭhāna* o dei 16 passi di *ānāpānasati* e ha già fatto almeno un ritiro residenziale.

Porremo l'accento su come la pratica della presenza mentale al respiro sostiene la contemplazione della mente/cuore; e su passi o abilità preliminari da coltivare come base per la quiete e l'investigazione meditativa.

I partecipanti dovranno sentirsi a proprio agio con i precetti etici buddhisti, il contentamento e la semplificazione tipici di un ritiro, il rispetto del silenzio. **Quest'ultimo include anche astenersi dall'uso di cellulari, internet, messaggistica, eccetera** (per la ricezione di eventuali comunicazioni urgenti verrà fornito un recapito da lasciare ai famigliari).

Il programma incoraggia l'autonomia e l'autodisciplina dei partecipanti.

Ci incontreremo in sala 3 volte al giorno per le istruzioni o meditazione guidata (in movimento e/o seduta), discussione sulla pratica, discorso serale e canti. Non sono previsti colloqui individuali.

Chi viene al ritiro si impegna a partecipare integralmente al programma giornaliero (sessioni individuali e di gruppo) e ad adottare i comportamenti richiesti per supportare la contemplazione e l'armonia del gruppo.

Il programma coltiva la capacità di rilassare corpo e mente centrando la consapevolezza nella condizione presente, in tutte le posture e le attività della giornata. Interrompendo la proliferazione del pensiero autoreferenziale e la reattività abituale, la consapevolezza

situazionale si concentra su ciò che è rilevante, rispondendo saggiamente alle condizioni interne ed esterne.

SEDE: Casa religiosa *SCUOLA APOSTOLICA* Via Leone Dehon 1 - 24021 Albino (Bergamo)

Trasporti: Da Bergamo FS servizio tranvia frequente fino ad Albino vedi

<https://www.teb.bergamo.it/it>

COSTO: 330 euro pensione completa in camera singola con bagno, da **versare per intero alla Casa ospitante anche in caso di partenza per motivi imprevisti.**

GENEROSITA': L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. **Al termine si può lasciare una donazione per l'insegnante e le spese.**

PASTI: Latto-ovo-vegetariani. Allergie ed esigenze per motivi medici vanno comunicate nel modulo di iscrizione

ARRIVI E PARTENZE: Il ritiro inizia venerdì dopo lo spuntino delle 18 e termina mercoledì alle 13 (chi vuole resta a pranzo) **Non è possibile arrivare a ritiro iniziato. Vi preghiamo di**

organizzarvi per restare fino alla chiusura formale.

ATTREZZATURA: Ciascuno si organizzi per meditare comodamente portando ciò di cui ha bisogno. Aggiungeremo gli iscritti sulla disponibilità di stuoie ecc. in sede per chi non ne dispone.

COVID-19

La struttura ricettiva ha i propri criteri di gestione e si adeguerà alle norme in vigore al momento del nostro soggiorno; rispetteremo comunque il distanziamento all'interno, limitando la permanenza negli spazi comuni

Gli iscritti verranno avvisati se è necessario implementare altre misure di sicurezza.

Se siete preoccupati per la vostra salute o la condivisione degli ambienti vi suggeriamo di NON iscrivervi al ritiro.

Eventuali domande sulle camere, il riscaldamento, l'accessibilità, ecc. **vanno indirizzate direttamente alla Casa Apostolica PRIMA di iscriversi o di presentarsi al ritiro**

<https://scuolaapostolica.com/contatta-la-scuola-apostolica-albino/>



ISCRIZIONI online A FEBBRAIO

Attendi pubblicazione nuovo post

Sul modulo dovrai indicare, oltre ai tuoi dati personali e cenni sulla tua pratica, se hai fatto un ritiro residenziale recente (2020-2022), con Letizia o altri insegnanti qualificati con approccio simile.