

Circoli virtuosi
ritiro a Morlupo (Roma)
28 luglio-5 agosto 2023

Adatto a chi ha fatto almeno un ritiro residenziale con regole simili (preferibilmente recente) e applica con regolarità un metodo di meditazione formale basato sulla presenza mentale secondo il buddhismo antico. I testi di riferimento e alcune meditazioni guidate sono linkati [QUI](#) e [QUI](#)

La presenza mentale non è vista in isolamento, ma in relazione agli altri fattori dell'ottuplice sentiero che possiamo coltivare in ogni situazione della vita. Esploreremo i 'circoli virtuosi' che rendono efficace la 'consapevolezza ispirando ed espirando' (*ānāpānasati*) sin dai primi passi.

Il programma coltiva la capacità di rilassare corpo e mente centrando la consapevolezza nell'esperienza in

corso, in tutte le posture e le attività della giornata.

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 astenersi dall'uso di cellulari, internet, messaggistica, eccetera** (per la ricezione di 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 seduta), riflessioni e domande sulla pratica, canti e discorso serale.

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.

SEDE: Casa per ferie Rogate - Via Flaminia n. 65 Morlupo Roma

<http://www.rogate.it/casaperferie-html/sito/index.html>

COSTO: 55 euro al giorno pensione completa in camera singola con bagno. Altre info sul pagamento verranno date a chi si iscrive.

TRASPORTI: Da Roma Termini Metro A fino a fermata Flaminio, poi Treno linea FC3 (ogni 15 min.) fermata Morlupo (5 min. a piedi dalla Casa).

GENEROSITA': L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. **Al termine si potrà 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 il sabato successivo in mattinata.
Non è possibile arrivare a ritiro iniziato.
Vi preghiamo di organizzarvi per arrivare entro le 17 e 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.



ISCRIZIONI Verranno annunciate con nuovo post sul blog e pubblicazione modulo online (fine aprile-primi maggio)

Il grosso delle iscrizioni dovrà pervenire entro il 22 giugno per poter confermare con la Casa ospitante. La caparra richiesta per assicurarci l'uso esclusivo della sede verrà versata generosamente dall'organizzatrice del ritiro. Contiamo sulla gentilezza e responsabilità di tutt* voi nell'assicurare la vostra partecipazione organizzandovi per tempo e minimizzare le disdette dell'ultima ora.