

**La mente amichevole: insegnamenti dai Discorsi del buddhismo antico**  
**12-14 marzo 2021 – da venerdì ore 18.00 a domenica ore 17.30 (online su Zoom)**

E' richiesta la partecipazione all'intero programma

*Questo week-end di ritiro 'in casa' è adatto a meditanti con più o meno esperienza che abbiano una conoscenza di base dell'ottuplice sentiero e siano già stati introdotti alla pratica della presenza mentale secondo i quattro satipaṭṭhāna.*

**Tema:** Meditazioni, letture e riflessioni sulla qualità della benevolenza (*mettā*) nell'ottuplice sentiero. Guidati dal "Discorso sulla benevolenza" *Karaṇīya mettāsutta* (Sutta Nipata 1.8) esploreremo il ruolo della *mettā* nella meditazione e le sue espressioni etiche e sociali.

**La pratica si estende all'intera giornata.** Avrete bisogno di uno spazio privato dove sedere in meditazione e partecipare alle sessioni online. Dovrete anche avere una buona connessione internet e un dispositivo (meglio se un computer) con audio, microfono e videocamera ben funzionante (verificate facendo il test <https://zoom.us/test>).

**Prima di iscrivervi** vi preghiamo di leggere il programma qui sotto, per capire se risponde ai vostri bisogni e alle possibilità del momento: il contributo di un chiaro interesse e una serena motivazione fa bene a tutto il gruppo. **Riflettete anche su come organizzarvi** per sospendere altri impegni e le comunicazioni esterne non essenziali (email, telefonate, social) per la durata del ritiro e concordare in armonia con eventuali conviventi lo spazio e il tempo da dedicare alla pratica e la possibilità di ridurre gli scambi verbali a ciò che è necessario e di beneficio.

- Osserveremo i [precetti etici buddhisti](#), i cinque di base più quelli associati ai ritiri: astensione da contatti sessuali, da distrazioni e intrattenimenti, dall'indulgere al sonno, dal mangiare fuori orario (tradizionalmente dopo mezzogiorno, ma un principio sostenibile per tutti è limitare a tre volte al giorno il consumo di cibo e bevande, tranne l'acqua).
- E' necessario che i partecipanti siano già abituati a praticare la meditazione in casa propria (sedute di almeno 30/45 minuti). Durante il ritiro ciascuno/a sarà incoraggiato a trovare il proprio ritmo e i propri tempi.
- E' opportuno aver già un'esperienza positiva di condizioni come il silenzio e l'autodisciplina; ed essere inclini a riposare con le reazioni, gli impulsi, le emozioni e le sensazioni che emergono, più che viverli come 'problemi' o qualcosa che è necessario sfogare all'esterno.
- Il programma della giornata prevede, oltre alla sessione di venerdì sera, 3 sessioni su Zoom sabato e 2 la domenica più 3 periodi off-line da gestire individualmente nei quali ciascuno si impegna a inserire almeno due sedute di meditazione e una o due sessioni di esercizio fisico consapevole (es. yoga, passeggiata all'aperto, meditazione camminata ecc.), in particolare al mattino prima della sessione di gruppo delle 9.
- Prima del ritiro suggeriamo due brevi letture (clicca sul titolo) [La tromba di conchiglia](#) (sulla meditazione *brahmavihāra* o mente 'illimitata') [Retta intenzione e retto sforzo](#)
- Le prenotazioni si accettano non oltre il 5 marzo. Utilizzate l'apposito modulo di iscrizione che troverete sulla pagina del blog [La mente amichevole: insegnamenti dai discorsi del buddhismo antico \(online\)](#)
- La conferma dell'iscrizione e le istruzioni per accedere alla sala Zoom verranno spedite per email qualche giorno prima dell'inizio del ritiro.
- **DANA:** chi vuole esprimere generosità e apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)