

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 familiari).

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. Aggioreremo 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.