

Ritiro ad Albino (Bergamo) 30 ottobre-3 novembre 2024

Questa è una preziosa occasione di approfondimento e di incontro per chi già pratica la meditazione di consapevolezza di derivazione buddhista.

I posti sono limitati e le richieste (da inoltrarsi alle organizzatrici tramite il modulo on line che troverete sul blog www.letiziabaglioni.com) verranno vagilate tenendo presente l'esigenza di costituire un gruppo sufficientemente omogeneo in grado di lavorare insieme e trarre il massimo vantaggio dalle condizioni di un ritiro intensivo di meditazione.

Preferenziale 1) aver partecipato al *Laboratorio online del lunedì* 2024 con Letizia 2) aver fatto almeno un ritiro residenziale recente (2023-24) con Letizia o con regole e approccio simile.

Chi si iscrive dovrà 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 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.

Le sessioni di insegnamento e di pratica formale si tengono nella sala principale o all'aperto e includono meditazione in movimento,

camminata e seduta, discorso serale e canti. Non sono previsti colloqui individuali ma sessioni di d&r e uno spazio quotidiano per la discussione sulla pratica in gruppo

Chi viene al ritiro si impegna a partecipare integralmente al programma giornaliero, a non allontanarsi dal perimetro della struttura e ad adottare i comportamenti richiesti per supportare la contemplazione e l'armonia del gruppo.



ARRIVO E PARTENZA: Il ritiro inizia mercoledì dopo lo spuntino delle 18 e termina domenica alle 12 con il pranzo. **Non è possibile arrivare a ritiro iniziato. Vi preghiamo di organizzarvi per restare fino alla chiusura formale.**

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: 290 euro pensione completa in camera singola con bagno.

PASTI: alimentazione latto-ovo-vegetariana. Allergie ed esigenze per motivi medici vanno comunicate nel modulo di iscrizione.

ATTREZZATURA: Ciascuno si organizzi per meditare comodamente portando ciò di cui ha bisogno (stuoie, panchetto, materassino, cuscino di meditazione ...). Sono a disposizione alcune sedie. Comunicheremo agli iscritti la possibilità di trovare sul posto cuscini o altro materiale per chi non può portarli.

GENEROSITÁ/DANA:
L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. Al termine si può lasciare una donazione in contanti per l'insegnante e le spese, o effettuare un bonifico
[VEDI QUI](#)

NOTA: La struttura ospitante è grande e accoglierà altri ospiti (un gruppo di studi evangelici) durante il nostro soggiorno. Ciò non incide sulla qualità o modalità della pratica, né richiederà di socializzare o interagire.