

## 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](http://www.letiziabaglioni.com) verranno vagliate 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 famigliari).

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 latte-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.

#### **GENEROSITÀ/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.*