

RITIRO ON LINE (*English version below*)  
Meditazine di Metta e Vipassana  
condotto dalla ven. AYYA VIRANANI  
21 - 29 novembre 2020

Benvenuti e grazie per l'adesione a questo ritiro on line che, in un momento di estrema precarietà e distanziamenti forzati, ci permette di praticare insieme e di coltivare una attitudine accogliente e aperta, con la guida di un'insegnante di comprovato valore.

Di seguito troverete le informazioni essenziali alla sua organizzazione.

**Il ritiro prevede 3 giorni di Pratica di Metta a cui segue pratica di Vipassana fino a fine ritiro.**

Ci collegheremo con la ven. A. Viranani ogni giorno dalle 8.30 alle 10, come evidenziato nell'orario allegato, dal simbolo della telecamera in nero. L'insegnante ha chiesto di effettuare, oltre che questo collegamento giornaliero e due colloqui settimanali di gruppo, altre due meditazioni sedute e una camminata ogni giorno. Questi tempi sono la base minima del ritiro e nulla vieta di farne in numero maggiore. Al riguardo le telecamere in grigio segnalano i tempi in cui la sala virtuale sarà aperta, dando così la possibilità di meditare insieme, cosa che, sulla base della nostra esperienza, può essere di grande aiuto.

In allegato, trovate il Programma oltre ai PRECETTI E LA PRESA DI RIFUGIO, i CANTI che vi chiediamo di stampare.

Il Dhamma talk registrato sarà ascoltato in gruppo alle 18 se possibile o in orario libero e singolarmente, in caso contrario.

Vi chiediamo di comunicare via mail entro il 10 novembre:

- **La conferma della vostra partecipazione al ritiro**
- **Adesione all'associazione e versamento della quota associativa se ancora no lo siete (visitando [www.piandeiciliegi.it](http://www.piandeiciliegi.it) e cliccando su "Per chiedere l'ammissione a Pian dei Ciliegi").**
- Le vostre esperienze di meditazione precedenti, specificando il tipo di ritiro fatto e da chi era condotto
- eventuali problemi o situazioni particolari che avete vissuto o state vivendo
- Se avete necessità di traduzione dall'inglese

Per qualsiasi necessità durante il ritiro potete contattare Federica La Rosa, manager del ritiro di Sister Viranani, alla mail [piandeiciliegi.ritiri@gmail.com](mailto:piandeiciliegi.ritiri@gmail.com) se non siete in sala/zoom, altrimenti mediante messaggio privato nella chat di zoom.

Per entrare nella sala di meditazione virtuale è necessario scaricare l'applicazione Zoom Meeting, disponibile per Android, iOS/iPadOS e per computer.

Se si usa un computer, scaricare Zoom tramite il link <https://zoom.us/download>, se si usa uno smartphone, cliccare sui seguenti link per scaricare le app:

per Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=it> ,

per Iphone o Ipad, <https://apps.apple.com/it/app/zoom-cloud-meetings/id546505307> .  
Una volta scaricato il client su desktop o le app sugli smartphone, seguite la procedura di registrazione, entrate nell' app Zoom, andate su Home e cliccate Join meeting, utilizzando i seguenti numeri:

Entra nella riunione in Zoom

[https://us02web.zoom.us/j/88343408992?](https://us02web.zoom.us/j/88343408992?pwd=UjlxU25aWS9VSkNZZjVWVVM0b2NyUT09)

[pwd=UjlxU25aWS9VSkNZZjVWVVM0b2NyUT09](https://us02web.zoom.us/j/88343408992?pwd=UjlxU25aWS9VSkNZZjVWVVM0b2NyUT09)

ID riunione: 883 4340 8992

Passcode: 365862

Per motivi di sicurezza e riservatezza, vi preghiamo di non comunicare ad altri l'ID e la password. La sala sarà aperta un po' prima delle meditazioni sedute, che come già specificato sono segnalate nell'orario con il simbolo della telecamera, in modo che possiate accedervi con calma. Il vostro microfono sarà disattivato all'entrata della sala per non disturbare gli altri meditanti ma potrete riattivarlo per i colloqui, le domande o la presa dei rifugi.

Il ritiro è in inglese con traduzione in Italiano, vi chiediamo di comunicarci se avete necessità di traduzione, così da poter organizzare i colloqui di gruppo.

### **Dana- Come esprimere la propria generosità**

Il ritiro è offerto e organizzato dall'insegnante e da Pian dei Ciliegi gratuitamente. Se nondimeno volete esprimere riconoscenza all'insegnante, alla traduttrice e al Centro potete fare una donazione sul conto di Pian dei Ciliegi, utilizzando le seguenti coordinate bancarie (comunque reperibili nel sito dell'associazione):

Associazione Pian dei Ciliegi, Banca di appoggio: Banca Cariparma Credit Agricole, via Vittorio Veneto 88,, 29028 Ponte dell'Olio (PC) - Italia      Codice IBAN: IT47F0623065420000030714189. Per i versamenti dall' estero: SWIFT CODE: CRPPIT2P027 (n.b. il nono carattere è uno zero)

Ricordate di specificare a nella **causale “ritiro Viranani”**

**BUON RITIRO**

**ONLINE Metta and Vipassana RETREAT**  
**conducted by ven. AYYA VIRANANI**  
**21 - 29 November 2020**

Welcome and thank you for joining this online retreat which, in a moment of still limited socialization and movement, allows us to practice together, with the guidance of a teacher of proven value. Below you will find the essential information for your organization.

**The retreat includes 3 days of Metta Practice followed by Vipassana practice until the end of the retreat.**

We will connect with the ven. A. Viranani every day from 8.30 to 10, as highlighted in the attached timetable, by the black camera symbol. In addition to this daily connection and two weekly group interviews, the teacher asked to carry out two more sitting meditations and one walk each day. These times are the minimum basis for the retreat and nothing prevents you from doing more. In this regard, the gray cameras indicate the times when the virtual room will be open, thus giving the opportunity to meditate together, which, on the basis of our experience, can be of great help.

Attached, you will also find the PRECEPTS AND THE SHELTER AND THE SONGS that we ask you to print.

The recorded Dhamma talk will be heard in groups at 6 pm if possible or in free time and individually, if not.

We ask you to communicate by email by 10 November:

- **Your Confirmation of your participation to the retreat**
- **we ask those who have not already, to register with the Pian dei Ciliegi Association and pay the membership fee (by visiting the website [www.piandeiciliegi.it](http://www.piandeiciliegi.it) and by clicking on "To apply for membership to Pian dei ciliegi").**
- your previous meditation experiences, specifying the type of retreat made and by whom it was conducted.
- any particular problems or situations that you have experienced or are experiencing.

For any need during the retreat you can contact Federica La Rosa, manager of the retreat at the email [piandeiciliegi.ritiri@gmail.com](mailto:piandeiciliegi.ritiri@gmail.com) if you are not in the virtual hall, otherwise by private message in the zoom chat.

To enter the virtual meditation room you need to download the Zoom Meeting application, available for Android, iOS / iPadOS and for computers.

If you are using a computer, download Zoom via the link <https://zoom.us/> download, if you use a smartphone, click on the following links to download the apps:

for Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=en>, for Iphone or Ipad, <https://apps.apple.com/it/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>.

Once you've downloaded the client to your desktop or apps to smartphones, follow the

registration procedure, enter the Zoom app, go to Home and click Join meeting, using the following numbers:

*Entra nella riunione in Zoom*

<https://us02web.zoom.us/j/88343408992?>

[pwd=UjlxU25aWS9VSkNZZjVWVVM0b2NyUT09](https://us02web.zoom.us/j/88343408992?pwd=UjlxU25aWS9VSkNZZjVWVVM0b2NyUT09)

*ID riunione: 883 4340 8992*

*Passcode: 365862*

*For security and confidentiality reasons, please do not communicate your ID and password to others. The room will be opened a little before the sitting meditations, which as already specified are indicated in the timetable with the camera symbol, so that you can access them calmly. Your microphone will be muted at the entrance of the hall so as not to disturb other meditators but you can reactivate it for talks, questions or taking refuge.*

### ***Dana - how to express your generosity***

*The retreat is offered and organized by the teacher and Pian dei Ciliegi for free. If you nevertheless want to express gratitude to the teacher, the translator and the Center, you can make a donation to Pian dei Ciliegi's account, using the following bank details (however available on the association's website):*

*Pian dei Ciliegi Association, Support Bank: Banca Cariparma Credit Agricole, via Vittorio Veneto 88 ,, 29028 Ponte dell'Olio (PC) - Italy IBAN code:*

*IT47F0623065420000030714189. For payments from abroad: SWIFT CODE:*

*CRPPIT2P027 (nb the ninth character is a zero)*

***Remember to specify a in the payment description "Viranani retreat"***

**GOOD RETREAT**