

Associazione Pian dei Ciliegi - APS

Programma ritiro online condotto da Paolo Testa dal 4 al 6 febbraio 2022

Questo breve ritiro è adatto a tutti, principianti ed esperti nella meditazione Vipassanā (Visione Profonda). Prevede sessioni alternate di meditazione seduta e camminata, pratica di Mettā (Gentilezza Amorevole) serale. L'approccio alla meditazione sarà basato sugli insegnamenti del Ven. Mahāsī, monaco birmano che ha contribuito fortemente a diffondere in occidente la pratica di Insight, o Visione Profonda.

IMPORTANTE: Trattandosi di ritiri particolari, inseriti nella vita di tutti i giorni, **NON** è richiesto ai praticanti di partecipare in modo obbligatorio a tutte le meditazioni della giornata. Questo sarà fatto soltanto se possibile, senza forzature.

Le sedute avranno durata di circa 50 minuti, con la possibilità per i praticanti di adattare con flessibilità i propri tempi in base al proprio livello di pratica.

I momenti di pratica corporea con il qi qong si svolgono in gruppo e sono da intendersi come momenti di meditazione nella posizione statica in piedi e nel movimento lento, al fine di affinare la capacità di consapevolezza delle sensazioni sottili e di energizzare il sistema mente-corpo. Hanno funzioni importanti e offrono sostegno alla meditazione seduta. La meditazione camminata è svolta in autonomia.

Venerdì 4 febbraio

- 18.00 – 18.30 Verifica della piattaforma
- 18.30 – 19.30 Introduzione al ritiro e meditazione guidata
- 21.00 – 21.40 Meditazione seduta guidata e Mettā

Sabato 5 febbraio

- 6.00 – 7.00 Meditazione seduta
- 7.00 – 9.00 Colazione / Meditazione camminata*
- 9.00 – 9.30 Pratica corporea in gruppo (qi qong e meditazione camminata)
- 9.30 – 10.30 Meditazione seduta guidata
- 10.30 – 11.30 Meditazione camminata (in autonomia)
- 11.30 – 12.30 Meditazione seduta
- 12.30 – 14.30 Pranzo / riposo*
- 14.30 – 15.00 Pratica corporea in gruppo (qi qong e meditazione camminata)
- 15.30 – 16.30 Meditazione seduta
- 16.30 – 17.30 Meditazione camminata in autonomia
- 17.30 – 18.30 Meditazione seduta
- 18.30 – 19.30 Spuntino*
- 19.30 – 20.30 Discorso / condivisione della pratica

21.00 – 21.40 Meditazione di Mettā

Domenica 6 febbraio

6.00 – 7.00 Meditazione seduta

7.00 – 9.00 Colazione / Meditazione camminata

9.00 – 9.30 Pratica corporea in gruppo (qi qong e meditazione camminata)

9.30 – 10.30 Meditazione seduta guidata

10.30 – 11.30 Meditazione camminata (in autonomia)

11.30 – 12.30 Discorso di chiusura / Condivisione finale / Condivisione dei meriti