

Associazione Pian dei Ciliegi - APS

Programma ritiro online

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.

Primo giorno

17.30 – 18.30	Verifica della piattaforma e cerchio di presentazione
19.00 – 20.00	Discorso
20.15 – 21.15	Meditazione seduta guidata e Mettā

Giorno/i intermedi/o

6.00 – 7.00	Meditazione seduta
7.00 – 8.30	<i>Colazione / Meditazione camminata</i>
8.30 – 9.30	Istruzioni / Meditazione seduta guidata
9.30 – 10.30	Istruzioni / Meditazione camminata
10.30 – 11.30	Meditazione seduta
11.30 – 12.30	Meditazione camminata
12.30 – 14.30	<i>Pranzo / riposo</i>
14.30 – 15.30	Meditazione seduta
15.30 – 16.30	Meditazione camminata (Condivisione gruppo 1)
16.30 – 17.30	Meditazione seduta
17.30 – 18.30	Meditazione camminata (Condivisione gruppo 2)
18.30 – 19.30	<i>Spuntino</i>
19.30 – 20.30	Discorso
21.00 – 21.30	Meditazione di Mettā

Ultimo giorno

6.00 – 7.00	Meditazione seduta
7.00 – 8.30	<i>Colazione / Meditazione camminata</i>
8.30 – 9.30	Meditazione seduta
9.30 – 10.30	Meditazione camminata
10.30 – 11.30	Discorso di chiusura
11.30 – 12.30	Domande e risposte / Condivisione finale / Condivisione dei meriti