

GIOVEDI' 16 NOVEMBRE 2023 ORE 17.00

VENERABILE AJAHN CHANDAPALO
ABATE DEL MONASTERO BUDDHISTA SANTACITTARAMA
WWW.SANTACITTARAMA.ORG

Presentazione del libro

“Così com'è” di Luang Por Sumedho

MEM Mediateca del Mediterraneo
Via Mameli, 164 – CAGLIARI
(ingresso libero, si prega di arrivare puntuali)



17 – 18 – 19 NOVEMBRE 2023

INTENSIVO RESIDENZIALE DI MEDITAZIONE VIPASSANA
LE CINQUE FACOLTA' SPIRITUALI - (INDRIYA)

PRESSO CASA “SACRA FAMIGLIA” DI VALLERMOSA (CA)

Info: Paola 334.679.5221 (19:00 - 20:00)

M. Bonaria 349.528.2310 (16:00 - 17:00)

intensivovipassana@gmail.com

Programma:

Venerdì 17

08:00 Accoglienza e assegnazione delle camere;
09:00 -11:00 Introduzione - periodi di meditazione seduta e camminata;
11:00 -14:30 Pranzo (menù vegetariano) e pausa;
14:30 -17:30 Meditazione seduta e camminata, domande e risposte;
18:00 -19:30 Pausa merenda / Te', tempo per fare yoga o altri esercizi;
19:30 -21:00 Meditazione e discorso.

Sabato 18

06:30 Meditazione seduta;
07:30 Colazione e pausa;
08:30 -11:00 Meditazione seduta e camminata, domande/risposte;
11:00 -14:30 Pranzo (menù vegetariano) e pausa;
14:30 -17:30 Meditazione seduta e camminata, domande e risposte;
18:00 -19:30 Pausa merenda / Te', tempo per fare yoga o altri esercizi;
19:30 -21:00 Meditazione e discorso.

Domenica 19

06:30 Meditazione seduta;
07:30 Colazione e pausa;
08:30 -11:00 Meditazione seduta e camminata, domande/risposte;
11:00 -13:30 Pranzo (menù vegetariano) e pausa;
14:00 -15:30 Meditazione seduta e camminata, discorso finale;
15:30 Te' del buon saluto.

NOBILE SILENZIO

Per tutta la durata del ritiro si osserverà il Nobile Silenzio, siamo tutti invitati a rispettarlo.

Più a lungo riuscirai a rimanere continuamente nell'esperienza meditativa, migliori saranno i frutti. Perché la mente possa vedere in profondità, deve innanzitutto smettere di chiacchierare e far rumore inutile. Cercheremo di astenerci volontariamente dal comunicare con altri, anche attraverso parole, cenni ecc. , così da permettere ad ognuno di rimanere con se stesso, senza inutili distrazioni. Vi chiediamo di evitare l'uso di telefoni cellulari, laptop, iPad o iPod, ecc. Sarà possibile rivolgere domande in forma scritta ad Ajahn Chandapalo.

Pernottamento/Cosa portare: alloggeremo alla Casa Sacra Famiglia di Vallermosa che dispone di 50 camere singole tutte con bagno privato con doccia, asciugamani, lenzuola e coperte.

Per la sala di meditazione è necessario portare tappetini, zafu o panchetto e calze antiscivolo. Quaderno e penna per appunti. Plaid o scialle personale, abbigliamento a strati e occorrente per la pulizia personale L'accoglienza si svolgerà dalle 8 alle 08.45 per consentire la sistemazione in sala di meditazione e l'inizio alle 9. Chi avesse necessità può arrivare dal giovedì sera ma non è prevista la cena.

Pasti: Siamo invitati a osservare la tradizione monastica theravada di **mangiare solo fra l'alba e mezzogiorno**, alla sera non ci sarà la cena ma una pausa nel pomeriggio con tè, cioccolato fondente e succhi di frutta. I pasti sono vegetariani, chi avesse esigenze alimentari particolari è pregato di segnalarlo per email all'iscrizione.

Iscrizioni: il ritiro è adatto a tutti, principianti e praticanti esperti ma è richiesta la presenza continuativa (per esigenze particolari contattateci per telefono). I posti sono limitati, vi preghiamo pertanto di prenotare tempestivamente, inviando una email a INTENSIVOVIPASSANA@GMAIL.COM in cui si comunica nome, cognome, indirizzo, città di provenienza, un recapito telefonico.

Come arrivare:

Per Informazioni sulla Casa Sacra Famiglia di Vallermosa Tel. 0781 79003

Da Cagliari in auto prendi Strada Statale 130 Iglesias in direzione di Strada Statale 293 di Giba a Siliqua, Prendi l'uscita verso Vallermosa da Strada Statale 130 Iglesias.

Da Cagliari autostazione ARST linea 125 Vallermosa Piazza San Lucifero, la struttura si trova in via Case Sparse, a piedi dalla fermata dista circa 13 min 1,1