



BUDDHADHARMA
ASS. ABRUZZESE BUDDHISTA

RITIRO DI MEDITAZIONE

con **Ajahn Chandapalo**

**Abruzzo,
18-19-20-21-22
agosto 2021**

Programma

Mercoledì 18 agosto

Escursione naturalistica sul Monte Amaro

nel Parco Nazionale della Majella in compagnia di

Ajahn Chandapalo

Giovedì 19 agosto

Visita di Ajahn Chandapalo al Centro Buddhista Lokanatha

Per ragioni di capienza e di sicurezza, l'evento è aperto ai soli soci dell'A.A.B.B. e ai partecipanti al ritiro in programma.

17.00	arrivo al Centro Buddhista Lokantha
17.00-18.00	visita del C.B.L. e benedizione del Centro
18.00-19.00	incontro con la comunità
19.00	Puja della sera e sessione di meditazione

Sarà possibile seguire l'evento
in diretta, dalle ore 18.00 su
Zoom avvicinando il tuo
smartphone al QR Code qui:



20-21-22 agosto

Ritiro di Meditazione con Ajahn Chandapalo

"La pratica con i cinque impedimenti"

c/o "Il Giardino dei Ciliegi" contrada Cappuccini, Manoppello (PE)
La routine giornaliera si svolgerà secondo il secondo timing:

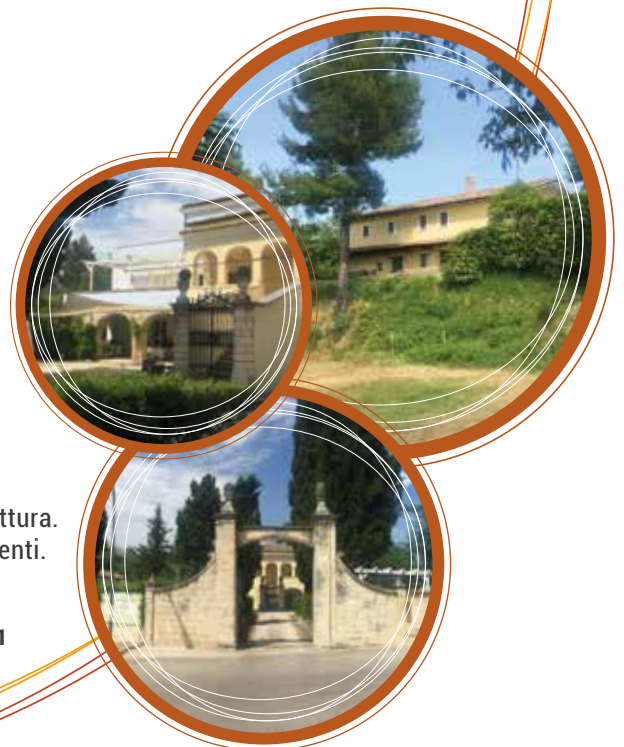
7.00	Puja e meditazione mattutina *
8.00	Colazione*
9.00	Inizio sessione mattutina **
11.00	Fine sessione mattutina
11.30-12.00	Pausa pranzo
12.00-15.00	Pratica individuale
15.00-17.00	Sessione pomeridiana
17.00-18.00	Pratica individuale
18.00	Pausa tè e incontro con Ajahn
19.30	Puja e meditazione serale ***

Domenica 22 agosto, la conclusione formale è fissata per le 17.00
Quanti vorranno potranno rimanere per la pausa tè e la puja serale.

* Evento riservato ai partecipanti residenti, che pernottano nella struttura.

** Orario d'inizio per tutti i partecipanti al ritiro, residenti e non residenti.

Associazione Abruzzese Buddhista Buddhadharma - APS - C.F. 91105090681
Centro Buddhista Lokanatha - Via Tiburtina Valeria 330/1 - 65128, Pescara.
Info: info@buddhadharma.it - Tel. +39 347 299 49 02
www.abruzzobuddhismo.org



INFO GENERALI

I Cinque impedimenti

L'incrollabile liberazione della mente è la più alta meta della dottrina buddhista. Qui liberazione significa liberazione della mente da tutti i limiti, da tutte le catene e da tutti i legami che la serrano alla Ruota della Sofferenza, al Ciclo della Rinascita. Significa pulizia della mente da tutte le contaminazioni che sciu-pano la sua purezza, rimozione di tutti gli ostacoli che sbarrano il suo progresso dalla coscienza mondana (lokiya) a quella sovramondana (lokuttara-citta), ossia alla condizione di Arahant. Molti sono gli ostacoli che bloccano la via verso il progresso spirituale, ma soprattutto cinque, detti impedimenti (nivāraṇa), sono spesso menzionati nelle scritture buddhiste:

1. Il desiderio sensoriale (kāmacchanda); **2. La malevolenza** (byāpāda); **3. L'indolenza e il torpore** (thīna-middha); **4. L'irrequietezza e il rimorso** (uddhacca-kukkucca); **5. Il dubbio scettico** (vicikicchā).

Sono chiamati "impedimenti" perché ostacolano e avviluppano la mente in molti modi, impedendone lo sviluppo (bhavana). Secondo gli insegnamenti buddhisti, lo sviluppo spirituale è duplice: avviene mediante la tranquillità (samatha-bhavana) e mediante la visione profonda (vipassanā-bhavana). La tranquillità si ottiene con la completa concentrazione della mente durante gli assorbimenti meditativi (jhāna). Per ottenere questi assorbimenti, la condizione preli- 8 minare è il superamento, almeno temporaneo, dei cinque impedimenti. È soprattutto in relazione all'ottenimento degli assorbimenti meditativi che spesso il Buddha menziona nei suoi Discorsi i cinque impedimenti.

Nyanaponika Thera, da "I Cinque impedimenti"



REGOLE E PRASSI:

Tutti i partecipanti al ritiro, per tutto il tempo sono chiamati ad osservare gli "Otto Precetti":

Non violenza: astenersi dall'uccidere o danneggiare intenzionalmente qualunque forma di vita.

Onestà: astenersi dal prendere ciò che non viene dato.

Castità: astenersi da ogni attività sessuale.

Retta parola: astenersi da un linguaggio falso, violento o irrispettoso nei confronti degli altri.

Sobrietà: astenersi da sostanze intossicanti come alcol e droghe.

Rinuncia: non mangiare dopo mezzogiorno. Le persone anziane e chi avesse gravi problemi di salute sono pregati di segnalare in anticipo eventuali esigenze particolari.

Raccoglimento: astenersi da attività distraenti e di evasione come giochi o spettacoli, e dall'uso di ornamenti e cosmetici (gli ospiti sono tenuti a vestire con sobrietà, a non portare con sé strumenti musicali e limitare al massimo l'uso del cellulare in ogni sua possibile funzione).

Vigilanza: non indulgere al sonno e alla pigrizia.

In considerazione della stagione, raccomandiamo un abbigliamento sobrio e consono al contesto religioso. Le regole di buona educazione e il buon senso, favoriscono l'armonia e aiutano a sostenere l'attenzione e la contemplazione.



BUDDHADHARMA
ASS. ABRUZZESE BUDDHISTA



Prenotazione:

Per ragioni organizzative è importante prenotarsi, compilando l'apposito modulo, sia per chi intenda partecipare senza soggiornare, sia per chi richieda il soggiorno. Raccomandiamo di leggere le note esplicative, che trovate di lato ad ogni quesito.

Per entrambe le modalità le prenotazioni saranno possibili sino a venerdì 13 agosto. Quanti soggiureranno entro il 13 agosto dovranno versare l'anticipo del 20% del costo totale dei servizi richiesti.

Pagamenti:

Utilizzare i riferimenti di seguito:

Intestazione: Arabona s.n.c.

IBAN: IT22J 030 691 5460 100 0000 05489

Causale: Ritiro AABB

Il saldo sarà richiesto al termine dell'evento direttamente in accettazione.

In caso di annullamento dell'evento a causa delle disposizioni delle autorità in materia di emergenza sanitaria, quanto versato sarà rimborsato.

I costi:

La partecipazione al ritiro non è soggetta al pagamento di un prezzo. Quanti fossero in condizione di lasciare un'offerta troveranno un'apposita cassetta. Quanto raccolto sarà destinato alla comunità del Monastero Buddhista Santacittarama.

L'organizzatore darà pubblico riscontro tramite i propri canali.

I costi elencati sono relativi ai singoli servizi richiesti.

Il soggiorno:

considerando l'arrivo il giovedì 19 agosto sera (dopo le 15.00) e la partenza la domenica 22 agosto

- **In una doppia** il totale, compreso di colazione, pranzo e pernottato è di **150 €** a occupante (acconto è 30 € a persona).
- **In una singola** il totale, compreso di colazione, pranzo e pernottato è di **225 €** (acconto 44 €)

Se si vuole aggiungere una data al soggiorno si considerino i seguenti costi:

- **In caso di doppia:** un'integrazione di 35 € e 15 € per il pranzo se richiesto.
- **In caso di singola:** un'integrazione di 60 € e 15 € per il pranzo se richiesto.

Visualizza il programma
sul tuo smartphone >>





BUDDHADHARMA
ASS. ABRUZZESE BUDDHISTA



Il pranzo: 15€ (per chi soggiorna è compreso già nel prezzo indicato)

Il menu standard è vegetariano. Per quanti abbiano difficoltà economiche, l'associazione e la struttura ospitante, garantiscono il pasto.

Se ci sono esigenze di carattere sanitario e medico, i partecipanti possono segnalarlo nel modulo. Vengono prese in considerazione le eventuali esigenze personali, compatibilmente con le possibilità della struttura.

La cena non è un servizio previsto nell'organizzazione del ritiro (incluso anche per chi soggiorna), in ossequio alla prassi. Chi avesse esigenze diverse può richiederla, tenendo presente che il costo non è soggetto a convenzione e sarà da pagare come extra in base ai listini correnti della struttura ospitante.

Richiesta di passaggio:

Quanti abbiano bisogno di un passaggio per partecipare al ritiro, possono usufruire del "servizio navetta", segnalandolo alla voce relativa nel modulo. Ricordiamo che il "servizio" è previsto solo per la partecipazione all'intera giornata; per cui per chi intenda partecipare solo all'incontro pomeridiano delle 18.00 e/o alla sessione di meditazione delle 19.00, non è garantito il servizio in questione. Tuttavia consigliamo di prendere contatto con l'organizzatore per poter facilitare un passaggio in estemporanea.



BUDDHADHARMA
ASS. ABRUZZESE BUDDHISTA

Associazione Abruzzese Buddhista Buddhadharmā - APS
C.F. 91105090681

Centro Buddhista Lokanatha - Via Tiburtina Valeria 330/1
65128, Pescara.

 **Tel. +39 347 299 49 02**

 **info@buddhadharma.it**

 **www.abruzzobuddhismo.org**

Informazioni Covid:

E' vietata la partecipazione a persone positive al Covid-19, o con temperatura superiore ai 37,5°C, o che abbiano avuto contatti negli ultimi 14 giorni con soggetti risultati positivi al COVID-19.

Durante lo svolgimento del ritiro è fatto obbligo l'uso della mascherina in tutti gli ambienti chiusi ad eccezione della propria stanza.

Visualizza il programma
sul tuo smartphone >>

