

**RITIRO INVERNALE DAL 26 DICEMBRE 2025 AL 1 GENNAIO 2026**

**SU SITATAPATRA**

**IN SEDE PRESSO IL SAKYA TSECHEN LING F-67520 KUTTOLSHEIM**

**& ONLINE TRAMITE ZOOM**

**Sotto la guida di Khenpo Tashi Sangpo Lag**

Cari amici nel Dharma,

Il ritiro invernale 2025, dedicato a Sitatapatra, si svolgerà in sede e online e le iscrizioni sono aperte.

Durante questo ritiro ci concentreremo sulla pratica di Sitatapatra. All’inizio della quarta sessione giornaliera ci saranno insegnamenti sulla sadhana e sulle qualità di Sitatapatra.

**PREREQUISITI DI PARTECIPAZIONE ALLE SESSIONI DI INSEGNAMENTO E MEDITAZIONE:**

Possono partecipare coloro che:

- hanno già ricevuto l’iniziazione di Sitatapatra da un maestro qualificato

- OPPURE prenderanno parte di persona e in sede all’iniziazione di Sitatapatra che verrà conferita da Khenpo Tashi Sangpo all’inizio del ritiro in data 26.12 alle ore 16:00 nel tempio (non vi sarà nessun streaming).

**TRADUZIONI:**

Gli insegnamenti saranno tenuti in inglese e tradotti in francese.

Le traduzioni in un'altra lingua - italiano, tedesco e olandese - saranno organizzate se riceveremo un numero minimo di richieste per lingua entro il **10 dicembre 2025**.

**PROGRAMMA DEL RITIRO:**

**Venerdì 26 dicembre 2025**

16.00 – 18.00 Iniziazione di Sitatapatra (nessun streaming, unicamente per chi parteciperà nel tempio)

18.30 - 19.30 Benvenuto e prima sessione di meditazione su Sitatapatra.

**Sabato 27 dicembre - mercoledì 31 dicembre 2025**

07.00 - 08.00 Meditazione su Sitatapatra

10.00 – 11.30 Meditazione su Sitatapatra

14.00 – 15.30 Meditazione su Sitatapatra

17.00 – 18.00 Insegnamenti sulla sadhana e sulle qualità di Sitatapatra

18.00 - 19.00 Meditazione su Sitatapatra & rituale di Mahakala.

**Giovedì 1 gennaio 2026**

07.00 - 08.00 Meditazione su Sitatapatra & preghiere di lunga vita per le Loro Santità.

Fine del ritiro

10.00 – 11.00 Rituale di Tara (facoltativo)

**CONTRIBUTO:**

Min. € 70,- per il **ritiro online o in sede** (vitto e alloggio esclusi).

Per il ritiro in sede, e dopo aver effettuato la preiscrizione specificando i vostri desideri per l'alloggio e i pasti, riceverete una e-mail con l'indicazione del costo quale vostro contributo alle spese.

È possibile effettuare il pagamento in uno dei modi descritti sul sito <https://sakyatsechenling.eu/en/online-payment/> .

Vi ringraziamo molto sin d’ora.

**LINK PER LA REGISTRZIONE E LA PARTECIPAZIONE:**

Per partecipare, vi chiediamo gentilmente di registrarvi cliccando [QUI PER IL RITIRO ONLINE](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfvlPqMaV1Wv3VvR8Cfz9j-3SyUqBncP7sZu63Oy2IKoL-nSg/viewform?usp=header) oppure [QUI PER IL RITIRO IN SEDE](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfdeHHGsNstVOYIguhQ_3InWm4YqAzY5kAG5C6fjeLzYeoSHw/viewform?usp=header) **entro il 10 dicembre 2025 al più tardi**.

Coloro che desiderano partecipare in sede sono invitati a registrarsi al più presto, poiché il numero di posti è limitato.

Insieme alla ricevuta/conferma dell'iscrizione riceverete ulteriori informazioni e per il ritiro online il link di partecipazione.

Cordiali saluti,

Il segretariato del Sakya Tsechen Ling