

## *Meditazione e studio del Dhamma con Letizia Baglioni*

**Laboratorio 2017-2018 (8 + 11 incontri) - lunedì ore 18,00 - 20,00**

**Via Col Moschin, 20 - Venezia Mestre (c/o Associazione Amico Albero)**

**PRIMO CICLO: 9 OTTOBRE-27 NOVEMBRE**

**SECONDO CICLO: 5 MARZO-28 MAGGIO (esclusi festivi e 30 aprile)**

***Primo ciclo: Sammā vāyāma – Il retto sforzo nell’ottuplice sentiero.***

Nel primo ciclo di incontri metteremo a fuoco il tema dei “quattro sforzi appropriati” (prevenire & abbandonare le qualità non salutari; suscitare & sostenere le qualità salutari) nella meditazione formale e nella vita quotidiana. Esploreremo inoltre la funzione dell’energia (*virīya*) nel processo organico di sviluppo mentale e liberazione delineato dal Buddha. **Letture preliminari** – Per partecipare al Laboratorio è necessaria un’introduzione ai concetti di base. Si possono consultare ad esempio 1) Henepola Gunaratana, *La felicità in otto passi*, Astrolabio- Ubaldini ed. (in particolare il capitolo “Lo sforzo appropriato”, e le pagine sui Fattori dell’illuminazione – vedi indice analitico”) 2) Achaan Sucitto, *Kalyana*, Astrolabio-Ubaldini ed. (cap. 2 “Le guide del risveglio”, sui 5 *Indriya* o facoltà spirituali).

**NOTA SUI LABORATORI di MESTRE** - Gli incontri si rivolgono a chi già pratica la meditazione di consapevolezza (*satipaṭṭhāna*) o ha partecipato a ritiri e corsi e intende proseguire lo studio dell’ottuplice sentiero del Buddha e la pratica meditativa in un contesto appropriato. L’approccio è sia testuale – con riferimento ai *sutta* o discorsi canonici che documentano lo strato più antico degli insegnamenti del Buddha – sia esperienziale, con riferimento alla pratica dei partecipanti nella vita quotidiana.

*Gli incontri prevedono una o più sedute silenziose (max 45 minuti), istruzioni sulla pratica o commento dei testi, riflessione in gruppo sulle esperienze dei partecipanti. **La buona riuscita del laboratorio si fonda sul contributo di ciascuno**: si consiglia una frequenza regolare e l’impegno a praticare la meditazione durante la settimana secondo gli spunti discussi durante il seminario, e nel corso di regolari ritiri residenziali (con Letizia o altri insegnanti qualificati).*

**Per richiedere l’iscrizione al primo ciclo è necessario scrivere all’indirizzo [vipassanaroma@gmail.com](mailto:vipassanaroma@gmail.com) (oggetto: Laboratorio Mestre) e, se nuovi al Laboratorio, dare un cenno sulle proprie esperienze riguardo alla pratica della meditazione e alla conoscenza del Dhamma in generale.**

*E’ richiesto un contributo spese di 10 euro per l’affitto della sala, più una donazione libera per l’insegnante.*

**Letizia Baglioni** E’ stata introdotta allo dzogchen da Namkhai Norbu Rinpoche e alla meditazione vipassana dal prof. Corrado Pensa nei primi anni ‘80, nel contesto dei suoi studi universitari orientalistici. Si è formata alla pratica della meditazione intensiva principalmente in due contesti: quello laico dei centri di ritiro IMS (USA) e Gaia House (UK) e quello monastico afferente alla tradizione thailandese “della foresta”, nella quale ha avuto come insegnanti diretti Achaan Sumedho e Achaan Sucitto. Importante esperienza formativa è stata la pratica del hwadu secondo lo zen coreano, sotto la guida di Stephen e Martine Batchelor. Dal 1999 al 2011 ha insegnato presso l’A.Me.Co di Roma e dal 2004 al 2014 presso il centro Pian dei Ciliegi (Piacenza). Attualmente svolge un programma di ritiri e seminari come insegnante indipendente in varie parti d’Italia e in Inghilterra come visiting faculty del Bodhi College ([www.bodhi-college.org](http://www.bodhi-college.org)). Psicologa e trainer di Focusing ([www.focusing.org](http://www.focusing.org)), ha tradotto e curato svariate pubblicazioni sul Dharma.