

ATTENZIONE ACCURATA

Ritiro di meditazione
condotto da Letizia Baglioni
Tossignano (Bologna)
1-4 giugno 2017

“Ci sono due condizioni che portano ad acquisire una corretta prospettiva: le parole di un altro, e un’attenzione accurata” [Anguttara Nikaya 2.125](#)

Il ritiro è rivolto principalmente a chi pratica la meditazione di consapevolezza (*satipatthana*) e ha esperienza di ritiri, ma è previsto l’inserimento di un certo numero di principianti (menzionatelo nella mail di iscrizione). Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei [cinque precetti etici buddhisti](#). L’accento è sulla coltivazione della presenza mentale nell’arco di tutta la giornata, e su come si rafforza e raffina nella meditazione formale in sinergia con gli altri fattori salutari del sentiero.

In particolare esploreremo il ruolo dell’attenzione approfondita o accurata rivolta alla nostra esperienza nel presente (*yoniso manasikāra*) come condizione per giungere a una ‘corretta prospettiva’ (*sammā ditthi*) sulla pratica dell’ottuplice sentiero e i suoi obiettivi.

Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min., istruzioni al mattino, colloqui in piccolo gruppo con l’insegnante e discorso serale.

Il ritiro inizia giovedì dopo una cena leggera alle 18 e ha termine domenica col pranzo.

L’insegnante

Letizia Baglioni pratica e studia il Dhamma dai primi anni '80 essendo stata introdotta allo dzogchen e alla meditazione vipassana nel contesto dei suoi studi universitari orientalistici. Si è formata alla meditazione intensiva principalmente nei centri di ritiro IMS (USA) e Gaia House (UK) e nel contesto monastico della tradizione thailandese della foresta dove ha avuto come insegnanti diretti Achaan Sumedho e Achaan Sucitto. Dal 1999 al 2014 ha insegnato presso l' AMeCo di Roma e il centro Pian dei Ciliegi (PC). Nel suo approccio sottolinea la riflessione sul pensiero originario del Buddha e le istruzioni meditative contenute nei Discorsi del canone pali, con un taglio esperienziale e contemporaneo. È psicologa e trainer di Focusing e ha tradotto e curato svariate pubblicazioni sul Dhamma. Per il programma dei ritiri www.letziabaglioni.com

Soggiorno



Il ritiro si svolge presso Villa Santa Maria a Tossignano (BO) vicino Imola, in via San Michele 1.

L’arrivo è previsto fra le 14 e le 17 di giovedì per l’accoglienza, il saldo, e la sistemazione nelle stanze prima di cena. La chiusura formale del ritiro è alle 13.

Il costo del soggiorno è di € 130 comprensivi di vitto, alloggio in camera singola e spese organizzative + € 15 per chi utilizza lenzuola e asciugamani della struttura.

Chi avesse particolari esigenze di salute o problemi di alimentazione è pregato di avvisare all’atto dell’iscrizione.

Facciamo presente che un ritiro silenzioso di meditazione intensiva non è adatto a chi soffre di depressione, ansia o altri disturbi che possono rendere difficile partecipare pienamente al programma con la necessaria serenità.

Il centro dispone di sedie e materassini e di un certo numero di cuscini; ma chi ne ha la possibilità e viaggia in auto porti con sé il proprio cuscino o panchetto, stuoia o quant’altro ritenuto utile per la meditazione seduta.

Dāna/Generosità

L’insegnamento del Dhamma secondo la tradizione buddhista non ha prezzo ed è offerto liberamente. A fine ritiro, potremo esprimere la nostra gratitudine e generosità con una libera donazione per l’insegnante, ciascuno in base alle proprie possibilità.



Iscrizione

Per prenotarsi è necessario inviare una email **all’indirizzo infortiri@gmail.com dal 18 aprile al 24 maggio** indicando anche un recapito telefonico.

Le istruzioni per il pagamento della quota e il perfezionamento dell’iscrizione verranno date per email ai partecipanti.

La struttura è raggiungibile con treno AV fino a Bologna, regionale per Imola, bus per Tossignano.