

Quiete e visione profonda

Ritiro di meditazione con Letizia Baglioni
Tossignano (Bologna)
19-27 agosto 2017

“E a quale scopo coltivare la quiete (*samatha*)? Per sviluppare la mente. E a quale scopo sviluppare la mente? Per abbandonare l’attaccamento. E a quale scopo coltivare la visione profonda (*vipassanā*)? Per sviluppare il discernimento. E a quale scopo sviluppare il discernimento? Per abbandonare l’ignoranza” *Aṅguttara Nikāya* 2.31

Il ritiro è adatto a chi già pratica la meditazione di consapevolezza (*satipatthana*) e ha una conoscenza di base dell’ottuplice sentiero del Buddha. Preferenziale, ma non indispensabile, una precedente esperienza di ritiri (segnalatelolo all’atto dell’iscrizione). Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei cinque precetti etici buddhisti. L’accento è sulla coltivazione della presenza mentale nell’arco della giornata e su come si rafforza e raffina, in armonia con gli altri fattori salutari, nel processo che porta alla concentrazione o unificazione del cuore (*sammā samādhi*), con particolare riferimento alla consapevolezza dell’inspirare ed espirare (*ānāpānasati*). Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min., istruzioni al mattino, colloqui in piccolo gruppo sulla pratica e discorso sul Dhamma serale.

Il ritiro inizia sabato dopo una cena leggera alle 18 e ha termine domenica col pranzo alle 13.

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 per l'accoglienza, il saldo, e la sistemazione nelle stanze prima di cena.

Il costo del soggiorno è di € 340 comprensivi di vitto, alloggio in camera singola e spese organizzative + € 15 per chi utilizza lenzuola e asciugamani della struttura.

Chi ha 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 20 giugno al 6 agosto indicando anche un recapito telefonico.

La struttura è raggiungibile con treno AV fino a Bologna, regionale per Imola, bus per Tossignano. Segnalate offerte e richieste di passaggi dalla stazione FS a chi prende le iscrizioni.