

## I VENTI E IL CIELO

Meditazione di consapevolezza

Tossignano (Bologna)

9-11 febbraio 2018

*“Come i venti soffiano in cielo - da oriente e da ponente, di tramontana e di scirocco ... freddi e caldi, forti e deboli - così, in questo corpo, nascono diverse sensazioni: piacevoli e dolorose, né dolorose né piacevoli”.*

*SamyuttaNikaya 36.12*

Il ritiro è rivolto principalmente a chi pratica la meditazione di consapevolezza (*satipatthāna*) 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 della giornata e su come si rafforza e raffina nella meditazione formale in sinergia con gli altri fattori salutari del sentiero.

In particolare, esploreremo le istruzioni *satipatthāna* sulla consapevolezza delle sensazioni (*vedanā*) come chiave per coltivare stabilità, apertura e comprensione liberante.

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 venerdì 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](http://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 venerdì 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 € 100 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 [inforitiri@gmail.com](mailto:inforitiri@gmail.com)** indicando anche un recapito telefonico e **versare la caparra entro e non oltre il 26 gennaio.**

Le istruzioni per il pagamento 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. Se cercate/offrite un passaggio fatelo presente GRAZIE!