

Meditazione e studio del Dhamma con Letizia Baglioni

Laboratorio in 8 incontri: Comprendere la sensazione (*vedanā*)

8 Ottobre-26 Novembre 2018 – lunedì ore 18,00 - 20,00

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

In questo ciclo esploreremo gli insegnamenti delle fonti buddhiste più antiche sulla consapevolezza del piacere, del dolore e della neutralità come mezzo per risvegliarci alla sofferenza della nostra condizione e alla liberazione possibile. Integrando i suggerimenti testuali nella meditazione formale e nella consapevolezza del quotidiano, ci proponiamo di mettere a fuoco la reattività e i condizionamenti percettivi normalmente legati alla sensibilità; e lo spostamento di prospettiva che la trasforma in fonte di saggezza e compassione.

Lecture preliminari – Scarica i documenti dalla pagina

<https://letziabaglioni.com/2018/01/09/ritiro-di-febbraio-a-tossignano-bologna/>

NOTA SUI LABORATORI di MESTRE - Gli incontri si rivolgono a chi già pratica la meditazione di consapevolezza (*satipathāna*) o ha completato percorsi di Mindfulness secondo l'approccio di John Kabat-Zinn e intende proseguire lo studio del Dhamma 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: è richiesta la frequenza all'intero ciclo e l'impegno a praticare la meditazione durante la settimana** secondo gli spunti discussi durante il seminario. Preferenziale la partecipazione regolare a ritiri residenziali di meditazione di consapevolezza (con Letizia o altri insegnanti qualificati).*

Per richiedere l'iscrizione è necessario scrivere all'indirizzo 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 15 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). Psicologa e trainer di Focusing (www.focusing.org), ha tradotto e curato svariate pubblicazioni sul Dharma.