

Pacificare i pensieri distraenti

Tossignano (Bologna)

8 – 10 febbraio 2019

Questo ritiro è adatto a chi ha già almeno un minimo di esperienza nella pratica della meditazione di consapevolezza. Preferenziale, ma non indispensabile, una precedente esperienza di ritiri (comunicatelo all'atto dell'iscrizione). Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei cinque precetti etici buddhisti ([clicca sul link](#)). L'accento è su come coltivare la presenza mentale nell'arco della giornata, e su come pacificare i pensieri distraenti nel processo che porta alla quiete e alla chiarezza della mente raccolta. **Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min., istruzioni al mattino, discorso o discussione in gruppo la sera.**

TESTI

Il riferimento per la pratica saranno le istruzioni contenute nel [Vitakkasanthāna Sutta](#) e nel [Dvedhāvitakka Sutta](#) (Majjhima Nikāya 19 e 20)

Il ritiro inizia dopo una cena leggera alle 18 e ha termine domenica col pranzo delle 13. Si richiede la partecipazione all'intero programma. 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.

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. www.letziabaglioni.com

Soggiorno



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

Il costo per vitto e alloggio in camera singola è di € 100 + € 10 per chi utilizza lenzuola e asciugamani della struttura.

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

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

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

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** indicando anche un recapito telefonico e **versare la caparra entro e non oltre il 25 gennaio.**

Le istruzioni per il pagamento e altre indicazioni verranno date per email agli iscritti.

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