

CONTEMPLARE LA MENTE:

le istruzioni satipaṭṭhāna

Ritiro di meditazione
Tossignano (Bologna)
24 -28 aprile 2019

Il ritiro è rivolto a chi vuole approfondire la pratica della meditazione di consapevolezza secondo l'approccio sistematico dei "quattro satipaṭṭhāna" o modi di stabilire la presenza mentale illustrati nelle fonti buddhiste più antiche. È necessario aver già qualche esperienza di meditazione e aver letto i testi consigliati. Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei [cinque precetti etici buddhisti](#). (clicca sul link) In particolare esploreremo le istruzioni sulla consapevolezza della mente/cuore (*cittānupassanā*). Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min., istruzioni al mattino, discorso serale e discussione in gruppo sulla pratica.

LETTURE PRELIMINARI

[Satipaṭṭhanasutta](#) (altre indicazioni in prossimità del ritiro)

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

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). Il 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.letiziabaglioni.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 14.30 e le 17.30 per l'accoglienza, il saldo e la sistemazione nelle stanze prima di cena.

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.

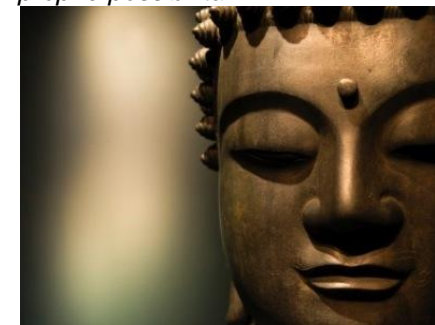
Chi avesse particolari esigenze di salute o allergie alimentari è pregato di avvisare all'atto dell'iscrizione. I pasti sono vegetariani.

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 costo per vitto e alloggio in camera singola è di € 170, + € 10 per chi utilizza lenzuola e asciugamani della struttura. Le modalità di pagamento ed eventuali costi aggiuntivi (riscaldamento, ecc.) verranno comunicati per email a chi si iscrive.

Dāna/Generosità

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



Iscrizione

Per prenotarsi è necessario scrivere a infortiri@gmail.com indicando nome, recapito telefonico, recenti esperienze di ritiri o corsi di meditazione; e **versare la caparra entro il 10 aprile.**

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