

Quiete e visione

profonda: *ānāpānasati*

Tossignano (Bologna) 17-25 agosto 2019

Il ritiro è rivolto a chi già pratica e vuole approfondire la meditazione di consapevolezza secondo l'approccio sistematico dei *quattro satipaṭṭhāna*, o modi di stabilire la presenza mentale illustrati nelle fonti buddhiste più antiche (*sutta-āgama*). Preferenziale aver fatto ritiri simili (segnalatelolo all'atto dell'iscrizione) o comunque sentirsi a proprio agio con un programma di studio e contemplazione silenziosa che richiede in egual misura autonomia e impegno collettivo. Osserveremo il nobile silenzio e i cinque precetti etici buddhisti [CLICCA QUI](#)

Esploreremo le 16 istruzioni sulla consapevolezza dell'inspirare ed espirare (*ānāpānasati* cfr. *Majjhima Nikāya 118*) come accesso alla retta concentrazione, alla visione liberante e allo sviluppo dei 7 fattori di risveglio.

Lecture preliminari SATIPATTHĀNA SUTTA
Altri testi verranno indicati in seguito agli iscritti

Il programma giornaliero prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min, istruzioni al mattino, discorso serale e discussione in gruppo.

Il ritiro inizia sabato dopo la cena delle 18 e ha termine domenica 25 alle 13 prima del pranzo.

L'insegnante

Letizia Baglioni pratica e studia il Dhamma dai primi anni '80 ed è 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). 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) in via San Michele 1.

La registrazione dei partecipanti è prevista fra le 14.30 e le 17.30 di sabato. Non è possibile arrivare a ritiro iniziato.

Il costo del soggiorno è di € 336 (comprensivi di vitto e alloggio in camera singola) + € 10 per chi utilizza asciugamani e lenzuola della Casa.

Chi ha 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, ansia o altri disturbi che possono rendere difficile partecipare pienamente al programma con serenità.

Il centro dispone di sedie e materassini e di un certo numero di cuscini; ma chi ne ha la possibilità porti con sé il proprio cuscino, panchetto, stuoia ecc.

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 donazione per l'insegnante, ciascuno in base alle proprie possibilità.



Iscrizione

Le domande di iscrizione devono pervenire a infortiri@gmail.com **entro e non oltre il 30 luglio**. Indicate nome, recenti esperienze di ritiri e un recapito telefonico.

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