

Motivazione e intenzione nella pratica della presenza mentale

Borgo Tossignano (Bologna)

21–23 febbraio 2020

Questo ritiro residenziale è adatto a chi è stato già introdotto alla meditazione di consapevolezza ed è interessato allo studio dell'ottuplice sentiero secondo il buddhismo antico. Preferenziale, ma non indispensabile, una precedente esperienza di ritiri (comunicare all'atto dell'iscrizione vostre esperienze recenti) Osserveremo il 'nobile silenzio' e i cinque precetti etici buddhisti

[CLICCA QUI](#)

L'accento sarà su come coltivare la presenza mentale e la consapevolezza situazionale (*sati-sampajañña*) nell'arco della giornata, e sul ruolo delle tre intenzioni appropriate (*sammāsaṅkappa*) nello sviluppo della quiete (*samatha*) e nella dinamica dell'ottuplice sentiero.

Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 minuti, istruzioni al mattino, discorso e/o discussione in gruppo la sera.

LETTURE PRELIMINARI

Il riferimento per la pratica saranno le istruzioni contenute nel [Vitakkasanthāna Sutta](#) e nel [Dvedhāvitakka Sutta](#) (Majjhima Nikāya 19 e 20) altre letture verranno comunicate agli iscritti.

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 di consapevolezza nel contesto dei suoi studi universitari orientalistici. Nel suo approccio sottolinea la riflessione sul pensiero originario del Buddha e le istruzioni meditative contenute nei Discorsi antichi, 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 scrivere a infortiri@gmail.com indicando anche un recapito telefonico **dal 20 dicembre e confermare entro e non oltre il 7 febbraio.**

Le informazioni sul 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.