

Meditazione e studio del Dhamma con Letizia Baglioni

Laboratorio 2016-2017 (8 + 11 incontri) - lunedì ore 18,00 - 20,00

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

Primo ciclo: IL DHAMMA DELLA FORESTA - dal 3 ott. al 28 nov. (8 incontri – escluso il 31 ottobre)

Secondo ciclo: TEMA DA STABILIRE - dal 6 mar. al 5 giu. (11 incontri – esclusi festivi e 3 aprile)

Nel primo ciclo esploreremo temi centrali della pratica meditativa attraverso gli insegnamenti e le biografie di figure rappresentative della tradizione thailandese ‘della foresta’, un movimento contemplativo che ha avuto un ruolo importante nella trasmissione di valori e pratiche buddhiste in occidente nella seconda metà del novecento. Vedremo se e in che modo l’esperienza di monaci itineranti del sud-est asiatico rurale possa parlare alla nostra condizione di laici inseriti in una società complessa e globalizzata. Materiali di studio e spunti di pratica verranno suggeriti nel corso del seminario. *Per accostarsi al tema:* le prime pagine di *Un’introduzione alla vita e agli insegnamenti di Ajahn Chah* il pdf si può scaricare da

http://santacittarama.altervista.org/introduzione_ajahn_chah.pdf

I Laboratori di Mestre Gli incontri si rivolgono preferenzialmente a chi già pratica la meditazione di consapevolezza (satipatthana) o ha partecipato a ritiri e corsi e intende proseguire lo studio dell’ottuplice sentiero del Buddha 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 (etica, meditazione e discernimento).

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:** si consiglia una frequenza regolare e l’impegno a praticare la meditazione durante la settimana secondo gli spunti discussi durante il seminario, e nel corso di regolari ritiri residenziali (con Letizia o altri insegnanti qualificati). E’ utile avere un’introduzione all’ottuplice sentiero, un testo consigliato è H. Gunaratana, *La felicità in otto passi*, Astrolabio.

Per iscrizioni: scrivere all’indirizzo vipassanaroma@gmail.com (oggetto: Laboratorio Mestre) **Le iscrizioni si prendono separatamente per i due cicli di incontri.**

NOTA: Chi non ha mai partecipato al Laboratorio Mestre o ha poca esperienza di meditazione di consapevolezza (satipatthana) è invitato a frequentare almeno un ritiro di fine settimana per ricevere un’adeguata introduzione.

E’ richiesto un contributo spese di 10 euro per il primo ciclo e di 15 euro per il secondo, 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.