

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. (Concluso: [INFO QUI](#))

Secondo ciclo: “LEZIONI DI SAMADHI”: gli insegnamenti di ACHAAN LEE – dal 6 mar. al 5 giu. 2017 (11 incontri – esclusi festivi e 3 aprile)

Nel secondo ciclo esploreremo la pratica di *anapanasati* (consapevolezza inspirando ed espirando) secondo l'approccio di Achaan Lee Dhammadhara (1906-1961), uno dei grandi maestri di meditazione thailandesi poco noto in occidente. Gli insegnamenti di Achaan Lee, originali e di primo acchito un po' insoliti per noi occidentali, scaturiscono dalla pratica personale a contatto con la natura nella solitudine della foresta, ma anche da un preciso intento didattico: i suoi 'manuali' di meditazione si rivolgevano anche ai suoi numerosi allievi laici, e presentano gli stati progressivi di quiete (*jhana*) come l'esito della coltivazione organica di virtù, presenza mentale e discernimento, secondo una dinamica che caratterizza le istruzioni del Buddha nei Discorsi antichi. *Bibliografia minima* (non è necessario leggerlo prima): *Lessons in Samadhi*, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/inmind.html> **E' utile invece che i partecipanti abbiano familiarità con gli spunti di pratica e i materiali del primo ciclo [IL DHAMMA DELLA FORESTA](#)**

SUI LABORATORI di MESTRE - Gli incontri si rivolgono 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 iscriversi è necessario mandare una mail all'indirizzo vipassanaroma@gmail.com (oggetto: Laboratorio Mestre) dando qualche cenno sulle proprie esperienze riguardo alla pratica della meditazione e alla conoscenza del Dhamma in generale (se nuovi al Laboratorio).

E' richiesto un contributo spese di 15 euro per l'affitto della sala, 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.