

RITIRO URBANO di pratica e studio del Dhamma

Torino, 12-18 gennaio 2015

sul tema: Linguaggio etico (samma vaca)

condotto da Letizia Baglioni

Da lunedì a venerdì, ore 19.30-21.30 (seminario) / sabato e domenica, ore 9.30-19.30 (intensivo di meditazione)

Il ritiro si rivolge in particolare a chi già pratica il Dhamma o quanto meno è stato introdotto alla meditazione di consapevolezza e all'insegnamento del Buddha ed è attivamente interessato a esplorare e applicare i precetti etici come strumento di trasformazione e liberazione.

DESCRIZIONE

Il "ritiro urbano" comincia nel momento in cui si formula la chiara intenzione di dedicare - per una settimana - un tempo e una cura particolari alla meditazione e allo studio del Dhamma con il sostegno del gruppo e di un programma condiviso. Integrando l'enfasi su contenimento sensoriale, quiete e riflessione tipica del classico ritiro residenziale con le normali attività e relazioni del quotidiano. Si articola in tempi "strutturati" - la seduta di meditazione giornaliera, i cinque incontri serali e le due giornate di meditazione intensiva - e pratica "informale", dove ciascuno è incoraggiato a sostenere la consapevolezza e l'investigazione nel flusso della propria giornata con particolare riferimento agli spunti ed esercizi contemplativi suggeriti nella parte seminariale. L'alternarsi fra impegno individuale e collettivo (con il supporto di un "anziano" con funzioni didattiche) vuole evocare la modalità con cui l'insegnamento veniva appreso e praticato dalla Comunità nei tempi in cui Gotama lo andava formulando. La parte seminariale (da lunedì a venerdì) esplorerà il tema della "retta parola" (samma vaca). Verrà consegnata ai partecipanti una scheda con le indicazioni bibliografiche e brevi testi di riferimento tratti dai discorsi del Canone pali). Una seduta silenziosa seguirà o precederà la discussione circa la pratica condotta durante il giorno. L'intensivo di fine settimana (non residenziale) si svolgerà in silenzio secondo le modalità del classico ritiro di meditazione vipassana (seduta e camminata, istruzioni, discorso, D&R), con una pausa pranzo da gestirsi individualmente.

INFO LOGISTICHE

- luogo: associazione Il Mondo di Joele, via Saluzzo 30 TORINO (3 minuti a piedi dalla stazione di Porta Nuova / al citofono suonare "babyparking" / l'ingresso della sala è nel cortile);

- pasti (per il sabato e la domenica): ogni partecipante, in maniera autonoma, porterà con sé il cibo che ritiene necessario per la giornata.
- per l'intensivo di fine settimana è necessario portare con sé cuscino o sgabello di meditazione e materassino. I seminari serali invece verranno condotti nella sala allestita con sedie.

COSTI

Come è usanza nella tradizione Theravada, viene incoraggiata la pratica della generosità - Dana - attraverso una donazione libera per l'insegnante. Oltre a ciò, ai partecipanti del ritiro urbano viene richiesto un contributo di 20 euro per le spese di trasferta dell'insegnante e per l'affitto della sala.

ISCRIZIONI

Per iscrizioni (ed eventuali info) scrivete a: vipassana.to@gmail.com preferibilmente ENTRO IL 30 NOVEMBRE 2014.

I posti per l'intensivo di fine settimana sono limitati a 35. Vi chiediamo di aiutare l'organizzazione segnalando per tempo eventuali disdette o l'impossibilità di partecipare a questa parte del ritiro urbano.

L'accesso ai seminari serali, dal lunedì al venerdì, sarà invece libero fino ad esaurimento dei posti (circa 50): per valorizzare al meglio il lavoro del ritiro urbano incoraggiamo una continuità di partecipazione nel corso della settimana.

SULL'INSEGNANTE

Letizia Baglioni - Nei primi anni '80 è stata introdotta allo Dzogchen da Namkhai Norbu Rinpoche e alla meditazione vipassana dal prof. Corrado Pensa nel contesto dei suoi studi universitari orientalistici. Si è formata principalmente in due contesti: quello laico facente capo ai 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. Dal 1999 al 2011 ha insegnato presso l'A.Me.Co di Roma e dal 2004 svolge un programma al centro Pian dei Ciliegi (Piacenza) oltre a condurre ritiri e seminari in varie parti d'Italia. Psicologa e trainer di Focusing, si occupa da diversi anni dei rapporti fra meditazione e salute mentale e ha tradotto e curato svariate pubblicazioni sugli insegnamenti buddhisti.