

**3 - 6 Aprile 2015**  
**Oasi di Cavoretto - Torino**  
**Ritiro di meditazione**  
**condotto da Letizia Baglioni**

*“IL POTERE DELL'INTENZIONE: CONSAPEVOLEZZA, KAMMA E LIBERTÀ NELLA VIA DEL BUDDHA”*

*In questo ritiro cercheremo di mettere a fuoco alcuni aspetti chiave della meditazione di consapevolezza (o satipatthana) così come il Buddha stesso la delinea nel Satipatthana Sutta e in altri luoghi rilevanti del Canone pali. Nelle riflessioni serali e nella pratica formale seguiremo inoltre il filo degli insegnamenti circa l'aspetto attivo, volizionale, della mente, e su come "apprendere dall'esperienza" riconoscendo gli effetti sottili o più evidenti delle nostre intenzioni dentro e fuori di noi.*

Un ritiro di gruppo si può intendere come una situazione di vita semplificata e protetta dal comune impegno etico e dal reciproco dono del silenzio dove veniamo incoraggiati ad aprirci con più fiducia alle cose così come sono, dentro e fuori di noi, ad accogliere il disagio e interrogarlo, invece di eluderlo o ricacciarlo indietro, a sperimentare la pace del lasciar andare desideri e avversioni compulsivi e coltivare le attitudini sane che nutrono noi stessi e gli altri.

**Il ritiro inizia alle 19 circa del venerdì dopo una cena leggera e si conclude alle 15 di lunedì.**

Il programma prevede un'alternanza di meditazione seduta e camminata (sessioni di 45 o 60 minuti), istruzioni al mattino e un discorso/d&r la sera, discussione della pratica con l'insegnante in piccoli gruppi. A parte i momenti indicati, coltiveremo il silenzio e il raccoglimento, la gentilezza e la compassione sul cuscino e in ogni momento della giornata. **Il ritiro è rivolto prevalentemente a chi già pratica la meditazione di consapevolezza, ma è previsto uno spazio introduttivo per un certo numero di principanti (se è il vostro primo ritiro di vipassana segnalatelo nella mail di iscrizione)**

**Luogo: l'Oasi di Cavoretto**, Strada di Santa Lucia 89/97 - 10133 Torino ([www.oasicavoretto.it](http://www.oasicavoretto.it)).

Un'antica villa immersa nel verde della collina di Cavoretto in comodato al Gruppo Abele, a circa 30 minuti dal centro di Torino (Dalla stazione FS di Porta Nuova prendere la Metro direzione Lingotto fino a fermata Carducci, poi bus n. 47 fino al capolinea)



**Costo: € 200** comprensivi di pensione completa in stanza singola o doppia (finché è possibile, soggiureremo tutti in stanze singole; superato un certo numero di partecipanti, inizieremo a sistemare le persone in camere doppie) e del costo del riscaldamento della sala di meditazione.

**DANA:** Come è usanza nella tradizione Theravada, viene incoraggiata la pratica della generosità con una donazione libera per l'insegnante.

*Per contenere al massimo i costi e consentire così l'accesso a più persone, abbiamo scelto di non inserire nel costo del ritiro le spese di vitto, alloggio e viaggio dell'insegnante, che vorremmo invece distribuire tra i partecipanti secondo le possibilità di ciascuno e che perciò copriremo con una parte della cifra che verrà raccolta attraverso l'offerta libera.*

**INFO E ISCRIZIONI:** scrivete a: [infocav@icloud.com](mailto:infocav@icloud.com) preferibilmente entro il **8.2.2014**.

**Poiché i posti sono limitati, vi chiediamo di aiutare l'organizzazione segnalando per tempo le eventuali disdette.**

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.

[www.letziabaglioni.com](http://www.letziabaglioni.com)