

Tranquillità e visione profonda

Ritiro di meditazione

condotto da Letizia Baglioni

Tarzo (Treviso)

30 luglio-7 agosto 2016

Il ritiro è rivolto principalmente a chi pratica la meditazione di consapevolezza (*satipatthana*) e ha esperienza di ritiri, ma è previsto l'inserimento di un certo numero di principianti (menzionatelo nella mail di iscrizione). Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei cinque precetti etici buddhisti. L'accento è sulla coltivazione della presenza mentale e su come si rafforza e raffina, in armonia con gli altri fattori salutari, nel processo che porta alla concentrazione o unificazione del cuore (*sammā samādhi*), con particolare riguardo alla pratica della consapevolezza dell'inspirare ed espirare (*ānāpānasati*). Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min., istruzioni al mattino, colloqui in piccolo gruppo sulla pratica e discorso sul Dhamma serale.

Il ritiro inizia la sera del sabato dopo una cena leggera alle 18 e ha termine domenica 7 alle 13 col pranzo.

L'insegnante



Letizia Baglioni pratica e studia il Dhamma dai primi anni '80 essendo stata introdotta allo dzogchen tibetano e alla meditazione vipassana nel contesto dei suoi studi universitari orientalistici. Si è formata alla meditazione intensiva principalmente nei centri di ritiro IMS (USA) e Gaia House (UK) e nel contesto monastico della tradizione thailandese della foresta dove ha

avuto come insegnanti diretti Achaan Sumedho e Achaan Sucitto ed è stata residente laica con otto precetti per circa sei anni. Ha insegnato per più di dieci anni presso l'AMECo di Roma e il centro Pian dei Ciliegi (PC). Nel suo approccio sottolinea la riflessione sul

pensiero originario del Buddha e il linguaggio dei Sutta del canone pali, con un taglio esperienziale rilevante alla condizione contemporanea. È psicologa e trainer di Focusing e ha tradotto e curato svariate pubblicazioni sul Dhamma. Per il calendario dei ritiri www.letiziabaglioni.com

Soggiorno

Il ritiro si svolge presso l'*Ashram Solare* in località

Parè di Arfanta, Tarzo (TV) INFO sul sito:



<http://www.redgfu.it/Ashram/homeAshram.html>

L'arrivo è previsto fra le 14 e le 17 di sabato per l'accoglienza, il saldo e la sistemazione nelle stanze.

La sistemazione è in camere a due o quattro posti letto e camerate, anche su letti a castello, in ambienti confortevoli con numerosi servizi in comune. Il costo minimo è di €330, comprensivi di vitto, alloggio, pulizia camera e cambio biancheria, tessera AICS e spese organizzative. Maggiori dettagli verranno dati in sede di prenotazione.

Chi avesse particolari esigenze di salute o problemi di alimentazione è pregato di avvisare all'atto dell'iscrizione.

- ✓ Il centro dispone di sedie e materassini; verranno forniti anche diversi cuscini, ma chi ne ha la

possibilità e viaggia in auto porti con sé il proprio cuscino o panchetto, materassino, plaid o quant'altro ritenuto utile per la meditazione seduta.

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 è necessario inviare una email all'indirizzo infortiri@gmail.com dal 6 giugno al 20 luglio indicando anche un recapito telefonico.

Le istruzioni per il pagamento della quota e il perfezionamento dell'iscrizione verranno date per email ai partecipanti.

La struttura è raggiungibile in auto o con AV fino a Venezia, regionale per Conegliano, bus per Tarzo <http://www.redgfu.it/Ashram/homeAshram.html>

Su richiesta organizziamo il trasporto auto dalla fermata bus bivio per Arfanta all'Ashram (1 Km).

