

Tranquillità e visione profonda

Ritiro residenziale di meditazione
condotto da

Letizia Baglioni

Tossignano (Bologna)

22-25 aprile 2016

Il ritiro è rivolto principalmente a chi già pratica la meditazione di consapevolezza (*satipatthana*) ed è stato introdotto all'insegnamento del Buddha, 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.

Il programma alterna sessioni di meditazione seduta e camminata di circa 45 o 60 minuti. Sono previsti istruzioni al mattino, colloqui in piccolo gruppo sulla pratica e discorso/discussione sul Dhamma serale.

Il ritiro inizia il venerdì dopo una cena leggera alle 18 e ha termine lunedì col pranzo. Non è possibile partecipare solo a una parte del programma.

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.letziabaglioni.com

Soggiorno

Il ritiro si svolge presso Villa Santa Maria a Tossignano (BO) vicino Imola, in via San Michele 1.



L'arrivo è previsto fra le 14 e le 17 di venerdì per l'accoglienza, il saldo, e la sistemazione nelle stanze prima di cena. La chiusura formale del ritiro è alle 13.

Il costo del soggiorno è di euro 150 comprensivi di vitto, alloggio in camera singola e spese organizzative.

- ✓ 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 inforitiri@gmail.com dal 8 febbraio al 10 aprile 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 con treno AV fino a Bologna, regionale per Imola, bus per Tossignano..

