

## CIRCOLI VIRTUOSI

Ritiro di meditazione  
condotto da Letizia Baglioni  
Tossignano (Bologna)  
7-11 dicembre 2016

*“In tal modo, da una qualità nasce l'altra, una qualità  
perfeziona l'altra, al fine di passare da questa all'altra sponda”  
Anuttara Nikaya 11.2*

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 nell'arco della giornata, e su come si rafforza e raffina nel processo che porta la mente/cuore a convergere nella quiete (*sammā samādhi*). Vedremo come la “concentrazione appropriata” insegnata dal Buddha sia parte di una dinamica circolare fra le “intenzioni appropriate” (temperanza, benevolenza, compassione) lo “sforzo” e la “consapevolezza” derivanti da una “giusta prospettiva”. **Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min., istruzioni al mattino, colloqui in piccolo gruppo con l'insegnante e discorso serale.**

*Il ritiro inizia mercoledì dopo una cena leggera alle 18 e ha termine domenica col pranzo.*

## L'insegnante

Letizia Baglioni pratica e studia il Dhamma dai primi anni '80 essendo stata introdotta allo dzogchen 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. Dal 1999 al 2014 ha insegnato 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 e contemporaneo. È psicologa e trainer di focusing e ha tradotto e curato svariate pubblicazioni sul Dhamma. Per il programma dei ritiri [www.letziabaglioni.com](http://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 mercoledì per l'accoglienza, il saldo, e la sistemazione nelle stanze prima di cena. La chiusura formale del ritiro è alle 13.

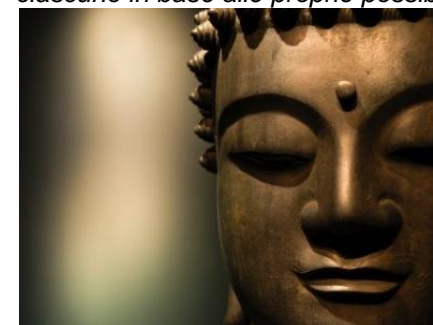
**Il costo del soggiorno è di euro 200 comprensivi di vitto, alloggio in camera singola e spese organizzative.**

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 [infortiri@gmail.com](mailto:infortiri@gmail.com) dal 17 ottobre al 30 novembre 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.