

## COMPRENDERE LA SOFFERENZA

Ritiro di meditazione  
condotto da Letizia Baglioni  
Tossignano (Bologna)  
7-10 dicembre 2017

*“E cosa significa ‘comprendere perfettamente’?  
Estinguere l’attrazione, estinguere l’avversione,  
estinguere l’illusione”. (Samyutta Nikāya 22.23)*

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 di tutta la giornata, e su come la meditazione può darci gli strumenti e l’occasione per esplorare direttamente ciò che il Buddha definisce “*dukkha*”, sostenuti dalla riflessione saggia e dalle qualità salutari coltivate nell’ottuplice sentiero.

Letture consigliate:

<http://letziabaglioni.com/2015/11/25/comprende-re-dukkha/>

Indicativamente, il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 minuti, istruzioni al mattino, colloqui in piccolo gruppo con l’insegnante e discorso serale.

*Il ritiro inizia giovedì 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 giovedì 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 € 150 comprensivi di vitto, alloggio in camera singola e spese organizzative + € 15 per chi utilizza**

### biancheria da letto e asciugamani della struttura.

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

Facciamo presente che un ritiro di meditazione intensiva non è adatto a chi soffre di depressione, ansia o altri disturbi che rendono difficile partecipare pienamente al programma e mantenere il silenzio con serenità.

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 25 settembre al 26 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.