

Le cinque facoltà spirituali

Ritiro di meditazione

condotto da Letizia Baglioni

Tossignano (Bologna)

28 ottobre-1 novembre 2016

*“Ci sono cinque facoltà che, sviluppate e coltivate, si radicano nel senza-morte, tendono al senza-morte e culminano nel senza-morte”
(Samyutta Nikāya, 48.57)*

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, in armonia con gli altri fattori salutari, nel processo che porta alla concentrazione o unificazione del cuore (*sammā samādhi*). L’insegnamento sulle ‘cinque facoltà’ (fiducia, energia, presenza mentale, raccoglimento e discernimento) sarà il filo conduttore che lega meditazione formale e coltivazione nella vita quotidiana in un’unica prospettiva di risveglio e liberazione.

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 il venerdì dopo una cena leggera alle 18 e ha termine martedì 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 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

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 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 dal 28 agosto al 20 ottobre 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.