

Meditazione e studio del Dhamma con Letizia Baglioni

Laboratorio 2017-2018 (8 + 11 incontri) - lunedì ore 18,00 - 20,00

Via Col Moschin, 20 - Venezia Mestre (c/o Associazione Amico Albero)

PRIMO CICLO (ottobre-novembre) CONCLUSO [INFO QUI](#)

SECONDO CICLO: 5 MARZO-28 MAGGIO (esclusi festivi e 30 aprile)

TEMA: LE 10 PARAMI – traversare la corrente del quotidiano

*In questo ciclo di incontri esploreremo attivamente le 10 virtù o ‘perfezioni’ (paramī) che secondo la tradizione hanno donato al futuro Buddha la forza, la fiducia e la chiarezza per intraprendere con successo il cammino del risveglio: Generosità — Dāna; Moralità — Sīla; Rinuncia — Nekkhamma; Discernimento o Saggezza – Paññā; Energia — Viriya; Pazienza — Khanti; Onestà — Sacca; Determinazione — Adhiṭṭhāna; Gentilezza — Mettā; Equanimità — Upekkhā. Pur essendo un insegnamento più tardo, collegato ai racconti edificanti sulle vite precedenti di Gotama (*Jātaka*) il valore attribuito a queste qualità spirituali nel sostenere il cammino contemplativo e generare effetti positivi per se stessi e per gli altri è già implicito nei Discorsi antichi.*

Vedremo come questo ‘pacchetto’ di qualità può offrirci un modello integrato per orientare la mente e le intenzioni nel vivo delle attività, delle scelte e dei rapporti quotidiani, per cui ogni situazione concreta e ogni avversità diventano occasione per sviluppare il potenziale positivo del cuore e indebolire le tendenze reattive non salutari. UTILE AVER PARTECIPATO AL PRIMO CICLO (VEDI SOPRA) O AVER LAVORATO CON IL RELATIVO MATERIALE AUDIO-TESTI

NOTA SUI LABORATORI di MESTRE - Gli incontri si rivolgono a chi già pratica la meditazione di consapevolezza (satipatthāna) o ha partecipato a ritiri e corsi e intende proseguire lo studio e la pratica meditativa in un contesto appropriato. L’approccio è sia testuale – con riferimento ai sutta o discorsi canonici che documentano lo strato più antico degli insegnamenti del Buddha – sia esperienziale, con riferimento alla pratica dei partecipanti nella vita quotidiana.

*Gli incontri prevedono una o più sedute silenziose (max 45 minuti), istruzioni sulla pratica o commento dei testi, riflessione in gruppo sulle esperienze dei partecipanti. **La buona riuscita del laboratorio si fonda sul contributo di ciascuno: si consiglia una frequenza regolare e l’impegno a praticare la meditazione durante la settimana secondo gli spunti discussi durante il seminario, e nel corso di regolari ritiri residenziali (con Letizia o altri insegnanti qualificati).***

Per richiedere l’iscrizione al secondo ciclo è necessario scrivere all’indirizzo

vipassanaroma@gmail.com (oggetto: Laboratorio Mestre) e, se nuovi al Laboratorio, dare un cenno sulle proprie esperienze riguardo alla pratica della meditazione e alla conoscenza del Dhamma in generale.

E’ richiesto un contributo spese di 15 euro per l’affitto della sala, più una donazione libera per l’insegnante.

Letizia Baglioni E’ stata introdotta allo dzogchen da Namkhai Norbu Rinpoche e alla meditazione vipassana dal prof. Corrado Pensa nei primi anni ‘80, nel contesto dei suoi studi universitari orientalistici. Si è formata alla pratica della meditazione intensiva principalmente in due contesti: quello laico dei centri di ritiro IMS (USA) e Gaia House (UK) e quello monastico afferente alla tradizione thailandese “della foresta”, nella quale ha avuto come insegnanti diretti Achaan Sumedho e Achaan Sucitto. Importante esperienza formativa è stata la pratica del hwadu secondo lo zen coreano, sotto la guida di Stephen e Martine Batchelor. Dal 1999 al 2011 ha insegnato presso l’A.Me.Co di Roma e dal 2004 al 2014 presso il centro Pian dei Ciliegi (Piacenza).

Attualmente svolge un programma di ritiri e seminari come insegnante indipendente in varie parti d'Italia e in Inghilterra come visiting faculty del Bodhi College (www.bodhi-college.org). Psicologa e trainer di Focusing (www.focusing.org), ha tradotto e curato svariate pubblicazioni sul Dharma.