

## **I CINQUE IMPEDIMENTI**

Ritiro di meditazione

**Tossignano (Bologna)**

**27 aprile – 1 maggio 2018**

Il ritiro è rivolto a chi vuole approfondire la propria pratica della meditazione di consapevolezza secondo l'approccio sistematico dei "quattro satipatthana" o modi di stabilire la presenza mentale illustrati nelle fonti buddhiste più antiche. E' necessario aver già qualche esperienza di meditazione e aver letto i testi consigliati. Chi proviene da altri approcci (es. corsi Mindfulness) lo faccia presente all'atto dell'iscrizione. Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei cinque precetti etici buddhisti. In particolare esploreremo le istruzioni sulla consapevolezza dei "cinque impedimenti" - schemi mentali che ostacolano la chiarezza e la concentrazione - e le appropriate strategie per superarli. 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.

## **TESTI DA LEGGERE** (clicca sul link)

Satipatthanasutta

Abbandonare i cinque impedimenti

*Il ritiro inizia venerdì dopo una cena leggera alle 18 e ha termine martedì col pranzo. Si richiede la partecipazione all'intero 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 le istruzioni meditative contenute nei Discorsi 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.letiziabaglioni.com](http://www.letiziabaglioni.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 centro dispone di sedie e materassini e di un certo numero di cuscini; ma chi può e viaggia in auto porti con sé il proprio cuscino o panchetto, stuoia o quant'altro ritenuto utile per la meditazione seduta.

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

Facciamo presente che un ritiro silenzioso di meditazione intensiva non è adatto a chi soffre di depressione, ansia o altri disturbi che possono rendere difficile partecipare pienamente al programma con la necessaria serenità.

**Il costo del soggiorno è di € 200 comprensivi di vitto, alloggio in camera singola e spese organizzative + € 15 per chi utilizza lenzuola e asciugamani della struttura.**

## **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:indirizzi@infortiri@gmail.com) indicando anche un recapito telefonico e versare la caparra entro e non oltre il 15 aprile.

Le istruzioni per il pagamento 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. Se cercate/offrite un passaggio fatelo presente GRAZIE!