

## Quiete e visione profonda Tossignano (Bologna) 18-26 agosto 2018

“E a quale scopo coltivare la quiete (*samatha*)? Per sviluppare la mente. E a quale scopo sviluppare la mente? Per abbandonare l’attaccamento. E a quale scopo coltivare la visione profonda (*vipassanā*)? Per sviluppare il discernimento. E a quale scopo sviluppare il discernimento? Per abbandonare l’ignoranza”  
*Aṅguttara Nikāya 2.31*

Questo ritiro è adatto a chi pratica regolarmente la meditazione di consapevolezza e ha una conoscenza di base dell’ottuplice sentiero e del modello dei 4 *satipaṭṭhāna*. Preferenziale aver fatto ritiri simili (segnalatelolo all’atto dell’iscrizione). Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei cinque precetti etici buddhisti. L’accento è sulla coltivazione della presenza mentale e sull’esplorazione delle 16 istruzioni sulla consapevolezza dell’inspirare ed espirare (*ānāpānasati*) come accesso alla retta concentrazione, alla visione liberante e allo sviluppo dei 7 fattori di risveglio. **Letture preliminari:** verranno indicate in seguito <https://letziabaglioni.com/2017/11/07/un-grumo-di-schiuma/> Il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata di 45 o 60 min, istruzioni al mattino, colloqui in piccolo gruppo, discorso serale e spazi per la pratica individuale secondo tempi e modalità specifici.

*Il ritiro inizia sabato dopo la cena delle 18 e ha termine domenica 26 alle 13 con il pranzo.*

### L’insegnante

Letizia Baglioni pratica e studia il Dhamma dai primi anni '80 ed è 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.letziabaglioni.com](http://www.letziabaglioni.com)



### Soggiorno

**Il ritiro si svolge presso Villa Santa Maria, a Tossignano (BO) in via San Michele 1.**

L’arrivo e la registrazione dei partecipanti sono previsti fra le 14.30 e le 17.00 di sabato. Non è possibile arrivare a ritiro iniziato.

**Il costo del soggiorno è di € 336 (comprensivi di vitto e alloggio in camera singola) + € 15 per chi utilizza asciugamani e lenzuola della Casa. Le spese dell’insegnante e altri costi**

### organizzativi sono coperti da donazioni precedentemente raccolte.

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

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

Il centro dispone di sedie e materassini e di un certo numero di cuscini; ma chi ne ha la possibilità porti con sé il proprio cuscino, panchetto, stuoia ecc.

### Dāna/Generosità

*L’insegnamento del Dhamma 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 scrivere a [infortiri@gmail.com](mailto:infortiri@gmail.com) entro e non oltre il 31 luglio indicando anche un recapito telefonico.

La struttura è raggiungibile con treno AV fino a Bologna, regionale per Imola, bus per Tossignano. Segnalate offerte e richieste di passaggi dalla stazione FS a chi prende le iscrizioni.