

LA MENTE AMICHEVOLE:

introduzione alla meditazione di mettā

Tossignano (Bologna)

31 ottobre-4 novembre 2018

Questo ritiro a carattere seminariale è rivolto preferenzialmente 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 benevolenza (*mettā bhavanā*) come base per lo sviluppo della concentrazione e sostegno per la presenza mentale, con particolare riferimento agli insegnamenti contenuti nei Discorsi antichi sui 4 *brahmavihāra* o qualità espansive del cuore (benevolenza, compassione, gioia partecipe ed equanimità). Ne esploreremo inoltre il potenziale sia nel cammino di risveglio insegnato dal Buddha, sia come virtù sociale e comunitaria nella nostra condizione contemporanea.

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. **LETTURE PRELIMINARI:** verranno suggerite in prossimità del ritiro.

Il ritiro inizia mercoledì 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

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 mercoledì 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 € 200 comprensivo di vitto e alloggio in camera singola + € 10 per chi utilizza biancheria da letto e asciugamani della struttura.

Chi avesse particolari esigenze di salute o problemi 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** indicando anche un recapito telefonico. Le iscrizioni si accettano entro e non oltre **il 17 ottobre**.

La struttura è raggiungibile con treno AV fino a Bologna, regionale per Imola, bus per Tossignano.