

Laboratorio di studio e pratica del Dhamma

**7 Ottobre-2 Dicembre 2019 – lunedì ore 18,00 - 20,00 (escluso 4 novembre)
Via Col Moschin, 20 - Venezia Mestre (c/o Associazione Amico Albero)**

TEMA: Percezione e discernimento nella pratica di visione profonda (vipassanā).

In questo ciclo esploreremo la natura e il ruolo di *saññā* (la ‘percezione’ come processo di costruzione di segni&significati) nel contesto dei 5 *khandhā* o aggregati (cfr [*Phenapindūpama sutta*](#)); la ‘proliferazione percettiva’ (*papañca*) responsabile della reificazione degli oggetti e del soggetto dell’esperienza; (cfr [*Madhupindika Sutta*](#)); le tre distorsioni o inversioni percettive di base (*vipallāsa*); le ‘percezioni correttive’ (cfr [*Girimānandasutta*](#)); l’attenzione accurata ai ‘segni’ (*nimitta*) e l’uso dei concetti nello sviluppo mentale (contenimento dei sensi, retta presenza mentale e retta concentrazione). Oltre ai testi segnalati qui, altri riferimenti verranno pubblicati in seguito su una pagina del sito www.letziabaglioni.com dedicata al Laboratorio e alla discussione infrasettimanale fra i partecipanti.

NOTA SUI LABORATORI di MESTRE - Gli incontri si rivolgono a chi già pratica la meditazione di consapevolezza (satipatthāna) o ha completato percorsi di mindfulness secondo l’approccio di John Kabat-Zinn e intende iniziare o proseguire lo studio del Dhamma 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.

I partecipanti dovranno essere in grado di sostenere sedute silenziose di max 45 minuti, generalmente non guidate. **La buona riuscita del Laboratorio si fonda sul contributo di ciascuno: è richiesta la frequenza all’intero ciclo e l’impegno a praticare la meditazione durante la settimana secondo gli spunti discussi durante il seminario.** Preferenziale la partecipazione regolare a ritiri residenziali di meditazione di consapevolezza (con Letizia o altri insegnanti qualificati).

Per richiedere l’iscrizione scrivere a 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.

Per un profilo dell’insegnante vedi <https://letziabaglioni.com/letizia/>