

## La percezione dell'impermanenza giornata di meditazione

SABATO 21 MARZO ore 10.00-18.00 SILEA (TV)

c/o Spazio Zero (Villa Miani ) Via Tiepolo, 12 Lanzago Silea

Questo incontro è stato promosso da alcuni partecipanti al [Laboratorio Mestre 2019](#) come 'appendice' a quel ciclo di seminari con [Letizia Baglioni](#). È aperto a chi pratica la meditazione di consapevolezza e vuole approfondire lo sviluppo della presenza mentale e della chiara visione (*vipassanā*) secondo il metodo dei 4 *satipaṭṭhāna* delineato negli insegnamenti del buddhismo antico.

Le meditazioni proposte si incentrano sul tema del cambiamento e della natura condizionata e impermanente di tutti gli aspetti dell'esperienza fisica e mentale con cui di norma ci identifichiamo (i cinque *upādāna khandha*, ossia "aggregati" o "gruppi di appropriazione") e sul potenziale di risveglio e liberazione insito nel coltivare questa percezione.

*Chi desidera partecipare consideri come organizzarsi per dedicare alla pratica e al raccoglimento buona parte di questa giornata, senza la pressione di altri impegni. Il contributo di un chiaro interesse e una serena energia focalizzata sostiene tutto il gruppo di lavoro.*

**E' necessario che i partecipanti siano in grado di sostenere sedute e camminate di 45 minuti circa e abbiano familiarità con i principi di base e lo scopo di questa pratica. Letture e audio consigliati come introduzione:**

<https://letziabaglioni.com/2017/11/07/un-grumo-di-schiuma/> (per un breve testo sui cinque *khandha* vedi anche le Note in fondo all'articolo)

[Le percezioni "correttive" nella meditazione del buddhismo antico](#) AUDIO

**ISCRIZIONE:** Per prenotarvi scrivete DAL 24 FEBBRAIO a [infortiri@gmail.com](mailto:infortiri@gmail.com) indicando nome cognome e recapito telefonico.

### *Informazioni:*

- *Incoraggiamo l'uso del trasporto pubblico o, se necessario, la condivisione del tragitto in auto. Dalla Stazione FS di Treviso*

*Centrale prendere il bus n. 104 o n. 3 scendere a Lanzago e percorrere un breve tratto fino a Villa Miani.*

- *Chiediamo gentilmente di arrivare fra le 9.30 e le 9.40 per l'accoglienza e la sistemazione in sala così da poter iniziare in orario la seduta.*
- *Spazio Zero fornisce cuscini, tappetini e sedie ma chi può e vuole porti la propria attrezzatura per meditare comodamente.*
- *Alterneremo meditazioni sedute all'interno e camminate all'aperto, commento dei sutta e discussione in gruppo.*
- *Per facilitare il clima di silenzioso raccoglimento chiederemo di TENERE SPENTI I CELLULARI e astenersi da conversazioni o attività non essenziali.*
- *Per il pranzo ognuno porti uno spuntino per sé o, volendo, qualcosa da condividere di semplice e vegetariano, in piccole quantità per evitare sprechi, pratico da consumare (e coltello o posata per servire se occorre).*
- *Stoviglie biodegradabili, salviette, acqua, tisane e caffè saranno forniti gentilmente dagli organizzatori.*
- *E' richiesto un contributo spese per l'affitto della sala di euro 10*
- *Al termine si potrà lasciare anonimamente una libera donazione per l'insegnante.*