

## La percezione dell'impermanenza: giornata di meditazione

SABATO 13 GIUGNO ore 10.00-17.00 (online su Zoom)

Questo incontro è stato promosso da alcuni partecipanti al [Laboratorio Mestre 2019](#) come 'appendice' a quel ciclo di seminari con Letizia. Inizialmente si sarebbe dovuto tenere in marzo a Silea TV, ma è stato cancellato per l'emergenza sanitaria ed è ora riproposto in versione online.

In considerazione del carattere non introduttivo di questa giornata di pratica è richiesta una preparazione di base e una buona esperienza di meditazione intensiva e quotidiana secondo l'approccio *satipaṭṭhāna* (vedi requisiti per l'ISCRIZIONE)

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 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.*

### Lecture e audio introduttivi:

<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 2 GIUGNO a [inforitiri@gmail.com](mailto:inforitiri@gmail.com) indicando nome cognome, recapito telefonico e se avete partecipato al Laboratorio Mestre 2019 (e/o Ritiro 'in casa' maggio 2020, Anapanasati Tossignano agosto 2019, Letture dai Sutta 2019: I cinque *khandha*)

Il programma, le istruzioni e il link di accesso verranno comunicati agli iscritti qualche giorno prima.