

Laboratorio di studio e pratica del Dhamma

12 Ottobre-30 Novembre 2020 – lunedì ore 18.00 – 19.45

ONLINE su ZOOM

TEMA: Le cinque facoltà spirituali *fiducia, energia, presenza mentale, concentrazione, discernimento* *saddhā, viriya, sati, samādhi, paññā*

Il termine pāli *indriya* è associato a Indra, il re degli dèi dell'antico pantheon vedico. Suggerisce l'idea di governo, guida o controllo nel senso di un principio regolatore: i 6 sensi, ad esempio, sono chiamati *indriya* in quanto apparati che governano e regolano un certo tipo di funzioni. In senso spirituale, i cinque *indriya* sono i fattori mentali che si sviluppano con la pratica dell'ottuplice sentiero e 'guidano' verso il risveglio. Riferimenti testuali: Saṃyutta Nikāya 48.1 e segg., in particolare [Āpana Sutta SN 48.50](#) [Indriya-Vibhaṅga Sutta SN 48:10](#)

Il Laboratorio è pensato per chi ha una pratica meditativa regolare, una conoscenza almeno di base degli insegnamenti del buddhismo antico, e un chiaro interesse a impegnarsi con continuità nell'arco delle otto settimane in un percorso di apprendimento e scambio costruttivo con il gruppo di lavoro.

L'approccio è sia testuale – con riferimento ai *sutta* o discorsi canonici che documentano lo strato più antico degli insegnamenti del Buddha – sia esperienziale. Ciascun incontro prevede: una seduta silenziosa o guidata 30-45 min., riflessioni dell'insegnante, discussione fra i partecipanti sulla pratica e studio condotti nel corso della settimana. E' richiesta la frequenza all'intero ciclo e l'impegno a praticare la meditazione durante la settimana secondo gli spunti proposti nel seminario.

Bibliografia introduttiva e altri materiali verranno postati sulla pagina dedicata al Laboratorio su www.letziabaglioni.com che offrirà anche uno spazio di discussione e comunicazione fra un incontro e l'altro.

Per richiedere l'iscrizione scrivere a vipassanaroma@gmail.com indicando il nome completo e la data di un ritiro o seminario recente (2019 o 2020) con Letizia o altri insegnanti qualificati.

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

DANA Chi vuole esprimere la propria generosità ed apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)

Se avete poca o nessuna esperienza con Zoom, potete testare la vostra connessione internet e il vostro computer, audio e microfono qui <https://zoom.us/test>