

## Laboratorio di studio e pratica del Dhamma

31 GENNAIO, 7, 14 e 28 FEBBRAIO 2021 domenica ore 16.00 – 19.00

ONLINE su ZOOM

**TEMA:** *Ānāpānasati* (primo ciclo: “il respiro è il luogo dell’unione”)

Riferimenti testuali: [Ānāpānasati Sutta Majjhima Nikāya 118](#); [Saṃyutta Nikāya 54](#) ;

Questo Laboratorio è pensato per chi conosce gli insegnamenti del buddhismo antico sull’ottuplice sentiero e pratica la meditazione basata sui 4 *satipaṭṭhāna* e/o le 16 istruzioni di *ānāpānasati* con una certa regolarità. E’ una preziosa opportunità per chi vuole rivedere o consolidare la pratica formale alla luce delle istruzioni originarie del Buddha, superando gli ostacoli e fraintendimenti più comuni allo sviluppo naturale della ‘retta concentrazione’ (*sammā samādhi*). Richiede la frequenza all’intero ciclo di incontri e l’impegno a praticare quotidianamente la meditazione applicando le indicazioni discusse nel corso del laboratorio.

L’approccio è sia testuale – con riferimento ai *sutta* o discorsi canonici che documentano lo strato più antico degli insegnamenti del Buddha – sia esperienziale. E’ importante che i partecipanti siano già stati introdotti a questo approccio alla ‘consapevolezza ispirando ed espirando’, che differisce in aspetti essenziali da quello delle moderne scuole *vipassanā*, dalle tecniche di Mindfulness o altri metodi di concentrazione sul respiro. **Ciascun incontro prevede: meditazione silenziosa o guidata di 45-60 min., riflessioni dell’insegnante e/o lettura dei testi, D&R e discussione sulla pratica condotta nel corso della settimana.**

*Appunti e altri materiali verranno postati sulla pagina del blog [www.letziabaglioni.com](http://www.letziabaglioni.com) dedicata al Laboratorio, che offrirà anche uno spazio di comunicazione e riflessione per i partecipanti fra un incontro e l’altro.*

**Per richiedere l’iscrizione utilizzate l’apposito modulo che troverete sulla pagina del blog Lab online: anapanasati.** Le scadenze saranno indicate sul [Calendario del blog](#). Dovrete segnalare se avete partecipato ai ritiri con Letizia su *anapanasati* Tossignano agosto 2019 o 2020, e a seminari e ritiri anche online su buddhismo antico e *satipatthana* recenti; in ogni caso, sarà opportuno che tutti i partecipanti abbiano familiarità con le contemplazioni *satipatthana* (avendo lavorato con le [meditazioni guidate del ven. Anālayo](#) ) e abbiano applicato le istruzioni dal ritiro [Anapanasati Tossignano 2020](#) nella seduta quotidiana per un certo tempo.

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

**NOTA TECNICA:** verificate la vostra connessione internet, webcam, audio e microfono del vostro dispositivo eseguendo il test <https://zoom.us/test> se la connessione fosse insufficiente, provate a ripetere il test senza attivare la videocamera (potrete seguire lo stesso il Laboratorio)