

Laboratorio di studio e pratica del Dhamma

25 APRILE, 2, 16 MAGGIO 2021 domenica ore 16.00 – 19.00

online su Zoom

TEMA: *Ānāpānasati* (secondo ciclo: “il respiro è il luogo dell’abbandono”)

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

Il secondo ciclo del [Lab online 2021](#) è dedicato all’esplorazione della quarta quartina di istruzioni di *ānāpānasati* ed è riservato a chi ha partecipato al primo ciclo del laboratorio. Nel caso restino posti liberi, sarà possibile inserire qualcuno che è in lista d’attesa (vedi sotto, ISCRIZIONE e LISTA D’ATTESA).

In entrambi i casi, per poter partecipare in modo utile e significativo al secondo ciclo tutti i partecipanti dovranno aver applicato nella seduta quotidiana con continuità le istruzioni relative ai preliminari e alle prime 3 ‘quartine’ (vedi [Tossignano agosto 2020](#) AUDIO 2, 5, 6, 8, 12, 14) e avere familiarità con i testi, gli insegnamenti e la discussione del primo ciclo del Lab online

<https://letiziabaglioni.com/2021/01/08/lab-online-anapanasati/>

per la preparazione al secondo ciclo vedi anche

<https://letiziabaglioni.com/2021/01/08/lab-online-anapanasati/#comment-2459>

Il Lab online richiede la frequenza alle sessioni e un impegno infrasettimanale. Ciascun incontro prevede: uno o due periodi di meditazione silenziosa o guidata di 45-60 min., riflessioni dell’insegnante e/o lettura dei testi, D&R e discussione sulla pratica condotta a casa. Le sessioni non verranno registrate.

Appunti e altri materiali verranno postati sulla pagina del blog , che offrirà anche uno spazio di comunicazione e riflessione per i partecipanti fra un incontro e l’altro.

ISCRIZIONE: scrivere **ENTRO E NON OLTRE L’11 APRILE** a ritiri@kalyana.cloud

specificando che avete partecipato integralmente al primo ciclo del Lab online *ānāpānasati* (almeno 3 su 5 incontri, seguendo il programma di studio e pratica). **LISTA D’ATTESA:** può chiedere di essere inserito in lista d’attesa chi ha seguito autonomamente il percorso di studio e pratica del primo ciclo **E** ha frequentato uno o più dei seguenti 1) il primo ciclo non integralmente ; 2) il ritiro Tossignano agosto 2020; 3) il Lab online 5 facoltà; 4) un corso/ritiro su anapanasati con approccio affine (specificare insegnante, anno ecc). Verrete contattati da ritiri@kalyana.cloud solo se ci sono posti liberi (dopo l’11 aprile).

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.