

Lab online: i 4 satipaṭṭhāna introduzione alla presenza mentale secondo il buddhismo antico

11 Ottobre-29 Novembre 2021 – lunedì ore 18.00 – 20.00 online su Zoom

Questo Laboratorio è strutturato in modo da facilitare un primo approccio sistematico e graduale allo sviluppo della presenza mentale & consapevolezza situazionale (in pāli: *sati/sampajañña*). È adatto a chi ha poca o nessuna esperienza di meditazione o proviene da altri metodi o tradizioni. È adatto anche a chi già conosce le contemplazioni *satipaṭṭhāna* e vuole un'occasione per dedicare 8 settimane a 'rivisitare le basi' della pratica.

Richiede la frequenza all'intero ciclo e l'impegno a praticare quotidianamente secondo gli spunti/esercizi proposti, sia per la seduta di meditazione (da 25 min., incrementando) sia per la consapevolezza 'in azione' (2 o 3 periodi di max 10 min. + pause consapevoli).

Richiede un minimo di preparazione preliminare per chi è nuovo al buddhismo antico

LETTURE SUGGERITE: A. Sucitto, *Kalyana: il sentiero graduale del Buddha*, Astrolabio 2003
H. Gunaratana, *La felicità in otto passi*, Astrolabio 2004 (da consultare per riferimenti all'ottuplice sentiero)

Per farsi un'idea dell'approccio seguito suggeriamo a chi vuole iscriversi di provare le meditazioni guidate postate [QUI](#) e leggere qualcosa sul blog.

Ciascun incontro prevede: meditazione guidata/istruzioni, D&R sulla pratica, meditazione silenziosa. Sul blog www.letziabaglioni.com sarà a disposizione un forum di discussione per condividere riflessioni sul lavoro della settimana e comunicare con l'insegnante e le/i partecipanti al Lab online.

Le meditazioni proposte cfr [SATIPATṬHĀNA SUTTA MN10 trad. it.](#)

Consapevolezza del corpo (le 4 posture, i 4 elementi)

Provare piacere, dolore, neutralità

La condizione della mente/cuore

I 5 impedimenti (schemi mentali che ostruiscono pace e comprensione e vanno abbandonati)

I 7 fattori del risveglio (schemi mentali che favoriscono pace e comprensione e vanno coltivati)

Consapevolezza delle attività fisiche ordinarie

Custodire le porte sensoriali (regolazione consapevole della stimolazione ambientale)

Inoltre, verranno esplorate semplici strategie per problematiche comuni quali: sedere nella postura corretta; come gestire dolore/irrequietezza nella seduta ; mente distratta o torpida; gli atteggiamenti del cuore che aiutano la presenza mentale.

Chi ha completato il Lab online potrà iscriversi al ritiro residenziale in programma a dicembre 2021 ([CALENDARIO](#)). Questo percorso è un requisito per partecipare ai successivi Laboratori online o ritiri con Letizia.

ISCRIZIONI A SETTEMBRE: COMPILA IL MODULO ONLINE SU www.letziabaglioni.com per le date vedi anche [CALENDARIO](#)

DĀNA Il Laboratorio è offerto liberamente nello spirito del Dhamma. Chi vuole esprimere generosità e apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)

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