

Il respiro è il luogo dell'unione (online)

19 APRILE, 3, 17, 24 MAGGIO ore 18.30-20.00

1-5 GIUGNO ritiro di meditazione *merc. ore 18.30 – dom. ore 13.00*

Riferimenti: *Ānāpānasati Sutta Majjhima Nikāya 118; Saṃyutta Nikāya 54*
vedi altri testi e materiali su <https://letiziabaglioni.com/2021/01/08/lab-online-anapanasati/>

Questo laboratorio non è un seminario o un corso sistematico ma si rivolge a chi è stato introdotto alle contemplazioni *satipaṭṭhāna* o alle 16 istruzioni di *ānāpānasati* e pratica la meditazione con una certa regolarità. Gli incontri online sono offerti specificamente per sostenere chi vuole dedicarsi alla consapevolezza del respiro come pratica formale (indicativamente, seduta quotidiana di 45/60 minuti) ed esplorarne il potenziale come strumento di sviluppo e trasformazione della coscienza.

Il respiro qui viene visto non come un oggetto di concentrazione, ma come il luogo dell'unione e della riconnessione: fra corpo e mente, interno ed esterno, sentire e conoscere, nascita e morte. La presenza nel corpo che respira, come espressione della disponibilità a sentire la vita, piuttosto che fuggirla, controllarla o immaginarla, offre una via integrata alla coltivazione dei 4 satipaṭṭhāna e una base per coltivare i fattori della concentrazione e sperimentare l'espansione e il benessere della mente/cuore quando si svincola da schemi non salutari e percezioni limitanti. La consapevolezza del respiro può essere il luogo della sinergia fra gli otto fattori del sentiero. A un livello più maturo, la percezione stessa del respiro si rivela vuota e inseparabile dalla mente che la conosce.

I posti sono limitati. Preferenziale aver partecipato almeno a uno dei seguenti: Lab online: *Ānāpānasati*; Lab online: i 4 *satipaṭṭhāna*; Ritiro *Ānāpānasati* Tossignano agosto 2020; Ritiro a Valeggio agosto 2021.

Il ritiro online è una naturale prosecuzione del percorso e avrà come filo conduttore lo sviluppo dei “cinque fattori della concentrazione” (vedi *Samādhaṅga Sutta* ([AN 5:28](#)) **Le iscrizioni si prendono separatamente.**