

Il sapore della libertà
intensivo di meditazione
16– 18 giugno 2023
online su Zoom
*da venerdì ore 18.30 a
domenica ore 15.00*

“Così come l’oceano ha un solo sapore, quello del sale, allo stesso modo questa dottrina-disciplina ha un solo sapore, quello della libertà”. Udāna 5.5

Questo intensivo è un’occasione per chi già pratica la meditazione ed è stato introdotto all’ottuplice sentiero per riscoprire o connettersi con la motivazione al cuore della pratica del Dhamma.

Nel Buddhismo, libertà o liberazione ha un senso diverso dall’ordinario: si manifesta come intelligenza e compassione non limitate

dall’autoreferenzialità e dagli inquinanti psichici (attrazione, avversione, illusione).

In aggiunta alle sessioni su Zoom (indicativamente ore 9 ore 15 ore 18:30) il programma incoraggia l’autonomia di ciascun partecipante nel disegnare il proprio percorso giornaliero di pratica seduta e in attività

- Ci proponiamo di rallentare e accantonare attività e comunicazioni non essenziali, in persona o tramite internet.
- Coltiviamo presenza mentale, semplicità ed equilibrio nel portare avanti eventuali impegni e interazioni richiesti dalle nostre circostanze.
- Integreremo meditazione in movimento e nelle quattro posture come base per l’investigazione del Dhamma.

- Le semplici attività quotidiane come vestirsi, i pasti, le pulizie, ecc. sono parte della pratica di presenza mentale.

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

**ISCRIZIONI entro il 12/6 vedi
Calendario del blog**

