

## **Sīla: i fattori etici dell'ottuplice sentiero**

dal 15 febbraio al 29 marzo – martedì 18.30-19.30 online su Zoom  
(date da confermare)

Un seminario per esplorare gli insegnamenti del buddhismo antico sullo sviluppo della sensibilità etica e dei comportamenti salutarì (*kusala sīla*) come indispensabile fondamento per la meditazione e il fiorire della saggezza.

**Il formato:** Otto settimane (circa), 7 sessioni online di un'ora, un forum per la discussione infrasettimanale, una 'bacheca' con gli appunti e gli audio dal seminario. Ogni presentazione è preceduta e seguita da un momento di raccoglimento silenzioso. Alcune sessioni prevedono momenti di scambio in diretta con i partecipanti.

*Pur basandosi sulle fonti testuali (in particolare i sutta o discorsi) questo seminario non ha carattere filosofico o teorico e non è un corso di meditazione. Per partecipare si richiede solo un sincero interesse a conoscere o approfondire questo specifico approccio all'etica e alla virtù, che in alcuni aspetti cruciali si differenzia dalle convinzioni e dai presupposti della nostra cultura o appartenenza religiosa (anche buddhista).*

Come introduzione è raccomandata la lettura di un piccolo libro: Achaan Sucitto, *Kalyana: il sentiero graduale del Buddha*, Astrolabio, 2003.

### **Gli scopi:**

- esporre in modo sintetico e chiaro i contenuti, la logica, i fini e i metodi dell'addestramento etico con particolare riferimento alla pratica dei laici e alla condizione contemporanea
- creare un contesto rispettoso e dedicato che incoraggi la riflessione individuale su aspetti specifici della condotta e della propria visione del mondo e delle relazioni sociali, allo scopo di trasformarli o svilupparli in senso costruttivo
- sostenere l'impegno dei meditanti a intraprendere i "precetti di addestramento" e apprezzarne la funzione e i benefici

## I temi:

Retta azione

Retta parola

Retti mezzi di sussistenza

Lavorare con i 5 precetti di addestramento

Gli 8 precetti di rinuncia

I benefici psicologici di *sīla*

Consapevolezza, colpa, perdono, risoluzione: il punto di vista dei *sutta*.

**Iscrizioni:** tramite il modulo che verrà pubblicato sul blog e annunciato in Calendario.

