

## Lab online apr.mag. 2024

giornata di meditazione  
domenica 12 maggio 2024

*ore 9:30- 15:15*

“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 parte integrante del Lab online 2024. Siete benvenuti anche se non siete iscritti al Lab online ma avete fatto altri ritiri e laboratori recenti con Letizia, o avete comunque una buona base nella meditazione buddhista di consapevolezza.

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 questa mezza giornata:

- Ci proponiamo di rallentare e accantonare attività e comunicazioni non essenziali.
- Coltiviamo presenza, semplicità e gentilezza nelle attività e interazioni richieste dalle circostanze.
- Integriamo meditazione in movimento e radicamento nel corpo come base per l’investigazione del Dharma.
- Mettiamo in questione l’adesione ai pensieri e alle parole, coltivando la naturale chiarezza della mente.

### ORARIO

9:30-12:30 Sessione del mattino  
(alterna connessione su Zoom e pratica individuale)

12:30-14:00 Pausa pranzo e  
pratica individuale

14:00-15:00 Discussione

15:00-15:15 Canti e dedica del merito

**Generosità** *Non c’è una quota fissa per partecipare. Ciascuno può fare una libera donazione secondo le proprie possibilità*

INFO QUI

**Iscrizione** (solo per chi non sta facendo il Lab online del lunedì apr-mag)

*usa il modulo online che trovi sul Calendario del blog*