

Letture per il Lab online autunno 2025

Achaan Sumedho, *Il suono del silenzio* = SS

Achaan Sumedho, *Consapevolezza intuitiva* = CI

(l'ordine potrebbe variare – cerchiamo comunque di averne uno, e di procedere insieme. leggiamo con calma, più volte, senza fermarci alla lettera, ma andando alla sostanza dei numerosi esempi e trasportandoli nella nostra condizione. segniamoci i punti importanti: quale spunto di pratica mi offre? come/dove posso applicarlo questa settimana? Quali mie difficoltà, resistenze, dubbi, fraintendimenti mette in luce questo brano? dove sfida le mie opinioni sulla meditazione/consapevolezza ecc? dove risuona con la mia esperienza/comprendere? dove mi incoraggia? dove ho bisogno di chiarimenti? di cambiamenti? eccetera---)

Introduzione SS pp. 68-77 CI pp. 145 sgg.

Prima settimana CI pp. 23-37 Consapevolezza intuitiva

Seconda settimana CI pp. 127-138 Dare fiducia alla semplicità

Terza settimana CI pp. 99-115 Niente di personale; CI pp. 38-49 Identità (la natura del linguaggio e dei concetti)

Quarta settimana SS pp. 60-67 Fidarsi dell'intuizione (apertura e non conoscere)

Quinta settimana CI pp. 61-76 La sofferenza va accolta

Sesta settimana CI pp. 86-98 La fine della sofferenza è adesso

Settima settimana CI pp. 139-144 Osservare l'attaccamento

Ottava settimana ??