

Laboratorio di meditazione online

Autunno 2025

lunedì ore 18.30-20.00 + domenica 30/11 intensivo

Il laboratorio facilita un approccio diretto allo sviluppo della presenza mentale & consapevolezza situazionale che sono al cuore della meditazione buddhista. Ha lo scopo di sostenere la pratica personale dei partecipanti e prevede un impegno quotidiano anche a casa: non è un seminario teorico o un'occasione per sedere in gruppo.

In questo ciclo il lavoro infrasettimanale dei partecipanti prevede anche la lettura di alcuni capitoli tratti da due raccolte di discorsi di Achaan Sumedho (*Consapevolezza intuitiva* e *Il suono del silenzio*, Astrolabio Editore). Sono un invito e un incoraggiamento a riconoscere lo stato naturale della contemplazione come libertà dal condizionamento, e come base per una saggia e fruttuosa applicazione dei vari metodi e insegnamenti buddhisti.

E' necessario che i partecipanti abbiano familiarità con l'approccio del Lab online del lunedì e abbiano applicato con regolarità i metodi di base fin qui proposti (o almeno siano intenzionati a farlo). In particolare, dovranno aver sviluppato un certo grado di chiarezza ed esperienza nel lavorare con i preliminari e le abilità di base:

- Sedere nella corretta postura e mantenerla per il tempo stabilito
- Rilassamento progressivo e radicamento
- Metodo del conteggio dei respiri
- Metodo del seguire la sensazione di inspirare ed espirare
- Le 4 posture come base per coltivare la presenza mentale nel quotidiano
- Attività manuali o fisiche come base per coltivare il radicamento e non perdersi nei pensieri e sensazioni
- Meditazione in movimento (le 8 forme del DDM, o altri esercizi dinamici che lavorano sulla capacità di sentire e rilassare le tensioni)
- Riconoscere le distrazioni durante la pratica (ossia che si sta pensando o fissando su qualcosa) senza giudizio o reazione,

- rilassare e tornare al metodo prescelto con continuità (es. conteggio del respiro, sensazione del respiro)
- Riconoscere e sentire sensazioni 'sgradevoli' (es. irrequietezza, tensione, rabbia) o 'gradevoli' (es. chiarezza, piacere) durante la seduta senza reagire o distrarsi, e integrarle nella consapevolezza incarnata del metodo

vedi materiali dal [Lab online del lunedì](#)

FORUM: i partecipanti potranno continuare la conversazione durante la settimana utilizzando una pagina dedicata del blog

LETTURE: ciascuno dovrà procurarsi una copia dei volumi di Achaan Sumedho e leggere i capitoli via via suggeriti prima del successivo incontro del lunedì. L'elenco verrà pubblicato sul blog (Aggiornamenti) o spedito agli iscritti.

Per iscriverti usa il link che troverai sul [Calendario del blog](#) o su Aggiornamenti. Sii consapevole dei requisiti richiesti e del programma, e compila il modulo con precisione. Leggi o rileggi *Piccoli accorgimenti per un'internet consapevole* [QUI](#) e cerca di contribuire alla qualità degli incontri con la tua presenza.

GENEROSITÁ – DĀNA

Non c'è una quota fissa per partecipare. Ciascuno può esprimere gratitudine e generosità con una donazione secondo le proprie possibilità [VEDI QUI](#)