

# DAL DOMINIO DELLE EMOZIONI ALLA LORO FIORITURA NELLA MEDITAZIONE VIPASSANĀ (6 incontri)

CON GIANFRANCO BERTAGNI



**PRIMO INCONTRO**  
**LUN 22 MARZO ORE 21**  
*Entrata libera*

**CENTRO YOGA LE VIE**  
Via D'Azeglio 35, Bologna

**SU ZOOM**

**ISCRIZIONI**  
051 199 82 056 - 348 6822004  
info@yogalevie.it

In questa serie di incontri ci introdurremo a un aspetto della pratica meditativa vipassanā che solitamente è tralasciato: l'ascolto delle emozioni.

Ascolto delle emozioni che non è – propriamente parlando – né la consapevolezza dei pensieri (dhammānupassanā), né la consapevolezza delle sensazioni (vedanānupassanā).

Eppure l'ascolto delle emozioni è veramente cosa fondamentale, per ritornare a quella dimensione che intimamente ci parla, che proviene da quella profondità del nostro essere ben più intima, ben più vicina alla nostra autenticità rispetto al nostro mentale.

Quell'ascolto delle emozioni che spesso confondiamo con il nostro pensarle e dirle. Ma concettualizzare le emozioni è l'usuale schermatura per evitare che esse si diano pienamente al nostro sentire.

Dovremo uscire anche da una pratica di dominio sulle emozioni o dal tentativo del loro annichilimento. Si tratterà invece dello spodestare la mente dalla sua condizione di regnante rispetto ad esse.

La mente non sarà a governo delle emozioni e neppure le emozioni saranno più al potere su di noi (condizione così frequente in situazioni di particolare disagio interiore, nelle quali le emozioni sono a comando della mia struttura). È divenuto invece l'ascolto stesso a essere la realtà in primo piano.

Allora realizzo un'altra realtà tanto spesso dimenticata nella vipassanā. E cioè che lo stato di quiete (samatha) non solo è quella condizione di calma che è auspicabile per l'ascolto meditativo dei miei contenuti (la vipassanā vera e propria). Ma che l'ascolto profondo dei miei stati emotivi conduce a quella profonda calma di cui tutti gli stati emotivi segretamente sono portatori. Non solo dal samatha alla vipassanā, ma anche: nella vipassanā il samatha, in direzione dei cosiddetti assorbimenti meditativi (jhana).

Ci scopriamo dunque rispettosi della nostra fragilità. Praticanti che in umiltà e nobiltà trovano proprio in quel luogo (e non nella fuga spaventata da esso) l'emersione della loro forza. Allora inizia il nostro abitarci, allora inizia il nostro fare pace.

Primo incontro

Lunedì 22 Marzo 2021, ore 21.00

Entrata libera

Calendario incontri (tutto il percorso avverrà sulla piattaforma Zoom):

22 marzo lunedì

29 marzo lunedì

8 aprile giovedì

12 aprile lunedì

19 aprile lunedì

26 aprile lunedì

Iscrizioni

051 19982056

348 6822004

[info@yogalevie.it](mailto:info@yogalevie.it)