

DALLA MENTE DISPERSA AL SUO CENTRO

GLI STATI MENTALI PROFONDI NELLA MEDITAZIONE VIPASSANĀ

(Ciclo di 7 incontri su zoom)

con Gianfranco Bertagni

In questo percorso indagheremo un aspetto che fa parte costitutiva della pratica vipassanā, ma a cui raramente viene data l'importanza che merita: esploreremo cioè quegli stadi mentali che in questa tradizione meditativa vengono chiamati assorbimenti meditativi (jhāna), quelle dimore interiori di sempre più alta concentrazione, nelle quali la mente da una parte entra progressivamente in una condizione di svincolamento e libertà da qualsiasi elemento distraente e dall'altra in uno stato di centratura riposante con se stessa, dove il dualismo separativo tra sé e ciò che è altro da sé (pensieri, sensazioni, ecc.) termina.

L'attenzione è completamente focalizzata, il meditante è pienamente raccolto in se stesso, in una forte sensazione di abitazione della più originaria sorgente della propria persona.

Il percorso tra i jhāna è una graduale uscita dalla dimensione che costituisce la mia esperienza ordinaria, ovvero dalla dinamica del pensiero e dalla percezione della realtà mondana, quella operatività mentale abituale alla base della produzione delle reattività consuete del mio io.

Installarsi via via in un luogo che è precedente allo spazio interiore fatto di pensieri, percezioni e reattività significa sempre più pulire il mentale da quelli che nel buddhismo sono considerati i veri e propri inquinanti della persona, che non gli permettono di abitare la sua calma e di avere un rapporto con la realtà all'insegna della verità. La mente perviene a un elevato stato fatto di silenzio, arrendevolezza, luminosità ed equanimità, passando dal primo jhāna, nel quale la concentrazione (seppur non ancora stabilizzata) produce una sottile condizione di piacere, fino a giungere al quarto jhāna, nel quale viene superato qualsiasi dualismo (addirittura anche la distinzione tra piacere e dolore, gioia e tristezza), dove la mente è tutta trasformata in centratura e presenza, nell'aristocratica condizione di non dualità nel momento presente.

1° incontro: introduzione al percorso, al metodo e breve sessione di pratica.

Dal 2° al 6° incontro: pratica guidata

7° incontro: breve sessione di pratica e spazio dedicato a domande da parte dei partecipanti

Il ciclo si terrà su Zoom.

Ogni lezione sarà registrata e resa disponibile per una settimana.

PRIMO INCONTRO AD ACCESSO LIBERO

Calendario degli incontri:

Lunedì 10 Gennaio 2022 ore 20.15 – 21.15

Lunedì 17 Gennaio 2022 ore 20.15 – 21.15

Lunedì 24 Gennaio 2022 ore 20.15 – 21.15

Lunedì 31 Gennaio 2022 ore 20.15 – 21.15

Lunedì 7 Febbraio 2022 ore 20.15 – 21.15

Lunedì 14 Febbraio 2022 ore 20.15 – 21.15

Lunedì 21 Febbraio 2022 ore 20.15 – 21.15

ISCRIZIONI

051 19982056 348 6822004

info@yogalevie.it