

# DALLA MENTE INQUIETA AL SUO FONDO CALMO NELLA MEDITAZIONE VIPASSANĀ

(Ciclo di 7 incontri in presenza e su zoom)

con Gianfranco Bertagni

In questo percorso in 7 incontri ci inoltreremo nella pratica relativa alla dimensione mentale nella meditazione vipassanā.

Inizieremo con l'evidenziare gli aspetti principali della cosiddetta presenza mentale (*sati*), quella condizione mentale che è propria di tutta la meditazione vipassanā, caratterizzata da uno stato di estrema rilassatezza, lucidità e assenza di alcuna valutazione giudicante. In essa ci addestreremo attraverso l'osservazione del nostro spazio mentale, che consisterà nella contemplazione degli stati mentali e dei contenuti mentali. In questi due tipi di pratica di osservazione della nostra mente ci attarderemo maggiormente, essendo essi il centro nevralgico dell'intera pratica di consapevolezza del mentale che è propria della meditazione vipassanā. E approfondiremo il rapporto tra questa condizione interiore di osservazione, di lucidità e di chiarezza a se stessi con la condizione di quiete, strettamente unita ad essa.

E allora entreremo nell'intimo cuore della pratica vipassanā, in quel suo fondo che in principio ci stupirà e progressivamente verrà a installarsi in noi come un aspetto importante della "chiara comprensione" (*sampajañña*) di cui ci parla il buddhismo. Ovvero: gli stati mentali e i pensieri, spesso vissuti da noi come distraenti, spiacevoli, causa dei nostri disagi interiori, sono i luoghi importanti da penetrare per entrare in uno stato di calma rispetto alla loro turbolenza.

Proprio questa è la più alta rivelazione della pratica meditativa: c'è una calma sempre presente e vivente nella profondità della mia persona, precedente a qualsiasi atto della mente e segretamente nascosta in ogni movimento mentale, quell'ampio oceano di silenzio nel quale il praticante viene immerso e dal quale viene istruito alla verità più intima di se stesso.

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 in presenza e contemporaneamente su Zoom. Per gli iscritti al percorso su zoom ogni lezione sarà registrata e resa disponibile per una settimana.

## PRIMO INCONTRO AD ACCESSO LIBERO

Calendario degli incontri:

Lunedì 8 novembre 2021 ore 20.30 – 21.30

Lunedì 15 novembre 2021 ore 20.30 – 21.30

Lunedì 22 novembre 2021 ore 20.30 – 21.30

Lunedì 29 novembre 2021 ore 20.30 – 21.30

Lunedì 6 dicembre 2021 ore 20.30 – 21.30

Lunedì 13 dicembre 2021 ore 20.30 – 21.30

Lunedì 20 dicembre 2021 ore 20.30 – 21.30

## ISCRIZIONI

051 19982056 348 6822004

info@yogalevie.it