

# DAL RESPIRO AL CORPO E RITORNO NELLA MEDITAZIONE VIPASSANĀ

Una lezione di 2 ore con Gianfranco Bertagni

Per meditanti e principianti seri.

Si lavorerà al rapporto stretto tra alcune delle diverse dimensioni investigate nella meditazione vipassana (respiro, corpo, sensazioni corporee) intese non come luoghi separati del lavoro interiore, ma come realtà unica vivente.

Perché la perla più alta della pratica meditativa non è sentire quello che accade dentro la mia macchina corporea, pensante, emotiva; non è essere consapevole dei miei pensieri là dove precedentemente non lo ero; non è entrare nella profondità delle mie sensazioni là dove prima ne ero solo vagamente presente.

La perla più alta è sentirmi abitare da una realtà viva che vive in me e a cui io mi offro all'ascolto durante la mia pratica.

Per questo se la meditazione non diviene anche momento sacro di devozione, essa rimane al limite solo esercizio di propriocezione delle realtà che mi costituiscono. Aspetto certamente importante, ma non la perla.

Domenica 19 Febbraio 2023, ore 15.00-17.00

Centro Yoga Le Vie  
Bologna

Info/Iscrizioni  
348 682 2004  
info@yogalevie.it