

## DAL RESPIRO AL CORPO NELLA MEDITAZIONE VIPASSANĀ (Ciclo di 7 incontri su zoom)

con Gianfranco Bertagni

In questo percorso in 7 incontri ci introdurremo alla pratica della consapevolezza del corpo (kāyānupassanā) nella meditazione vipassana.

Pratica di ascolto del sentire corporeo che è presente fin dalla dimensione della consapevolezza del respiro (realtà sottile, ma corporea) che nella vipassana viene affrontata sotto tre aspetti, con i quali inizieremo: la consapevolezza dell'atto respiratorio in quanto tale, la consapevolezza del corpo che respira e il respiro come progressivo acquietamento dei processi corporei.

Si proseguirà poi all'indagine della consapevolezza del corpo, dal duplice punto di vista: esterno (sensazioni di superficie) ed interno (le sensazioni interne, interne alla massa corporea).

Questa osservazione intima dei processi corporei ci inoltrerà sempre più in una verità continuamente ripetuta dalla tradizione buddhista: la natura impermanente dei fenomeni. Verità la quale non più semplicemente "saputa", ma "sentita", muta gradualmente il rapporto con quel corpo, prima visto nella sua alterità e nella sua identità a se stesso, ora divenuto la mia calda casa in continua, magmatica trasformazione, nella quale affondo e lascio riposare quel mio sé che in essa crollerà con la sua illusoria identità.

Si continuerà poi nell'esplorazione del corpo nelle sue quattro posizioni principali, per poi investigare le attività mentali giudicanti riguardo alle sensazioni con le emissioni delle loro valutazioni: sensazione piacevole, sensazione spiacevole, sensazione neutra. Indagine condotta con quel tipico approccio all'osservazione che è proprio della pratica vipassana: senza giudizio, impersonale, quieto, non reattivo, non desideroso di cambiare alcunché. Ed è proprio qui una delle più grandi sapienze della filosofia della vipassana: in questo stato di esplorazione calma e non finalizzata a raggiungimenti, vi è la grande pacificazione con me stesso e la vasta possibilità di mutamenti nel mio essere. Quando è la pratica a parlare, quando è lei a condurmi e non più il mio piccolo io di praticante, allora ci svincoliamo da qualsiasi tecnica, strategia, da qualsiasi volontà di controllo, da qualsiasi progetto e piano.

Allora mistero e sacro emergono.

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 interamente su Zoom. Ogni incontro sarà registrato e reso disponibile per una settimana.

### PRIMO INCONTRO AD ACCESSO LIBERO

Date degli incontri:

Lunedì 13 settembre 2021

Lunedì 20 settembre 2021

Lunedì 27 settembre 2021

Lunedì 4 ottobre 2021

Lunedì 11 ottobre 2021

Lunedì 18 ottobre 2021

Lunedì 25 ottobre 2021

Orario: ore 20.30 – 21.30

### ISCRIZIONI

051 19982056 348 6822004

info@yogalevie.it