

INCONTRI CON LA MEDITAZIONE VIPASSANĀ

CON GIANFRANCO BERTAGNI

La meditazione vipassanā è la pratica meditativa più antica della storia del buddhismo, attraverso la quale il Buddha stesso raggiunse il suo stato di realizzazione.

Significa etimologicamente “guardare le cose così come sono”, là dove invece noi siamo tanto lontani da questa aderenza alle cose, al mondo, a noi stessi a causa dei tanti filtri mentali, discorsi interiori, giudizi, pregiudizi, aspettative, paure, speranze, volontà che ci abitano.

La pratica vipassanā allora consisterà nel lavorare queste dimensioni ostacolanti attraverso una indagine di auto-osservazione dei propri funzionamenti corporei, mentali e respiratori, rispetto ai quali siamo sempre estremamente distratti. Questo lavoro conduce progressivamente a una purificazione sempre più radicale della nostra persona.

E in questa esplorazione sarà fondamentale l'entrare in una capacità di ascolto che sempre più verrà allenata e che sarà il viatico per poter – nel modo più penetrante possibile – introdursi nei meccanismi che ci costituiscono, i quali sono intrisi spesso di densità, memorie passate, contrazioni, tensioni (di tipo fisico, mentale ed emotivo) che sono il nostro stato di inquinamento: ciò che nel buddhismo viene chiamato “dolore”.

Tutto questo non solo sporca la nostra persona, bensì non ci permette di entrare in contatto con la realtà autentica: la realtà attorno a noi e la realtà dentro di noi.

Vipassanā è questo: tornare alla verità, a una verità pulita da tutto ciò che si sovrappone ad essa.

21 Gennaio 2023

18 Febbraio 2023

12 Marzo 2023

Ore 10.00 – 11.30

Jala Studio Yoga
via Bernardi 1/D
Mirandola (MO)

INFO/ISCRIZIONI

347 9543925

jalastudiyoga@gmail.com