

INCONTRI DI MEDITAZIONE

con Gianfranco Bertagni

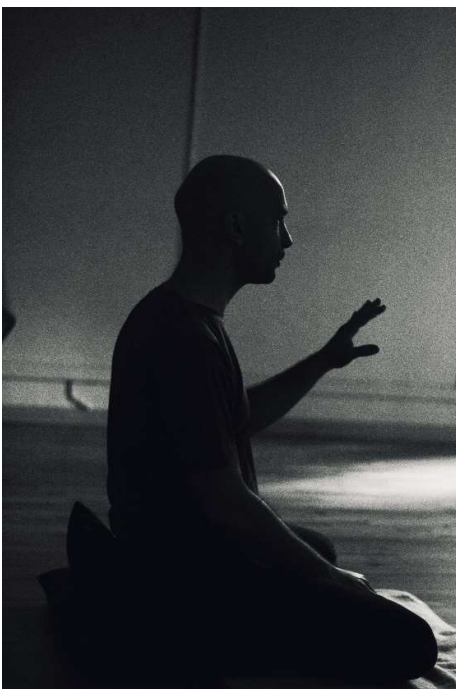
È un lavoro di presenza al nostro sentire, alla verità della nostra incarnazione. Sempre immersi nel mentale, siamo pressoché assenti alla nostra più potente e totale realtà. È una pratica di resa del nostro essere, di crollo delle sue corazze.

Nella coltivazione della nostra apertura risonante, è un immergerci nell'essere vero delle cose, nel suo flusso e nel nostro splendore. Sei nel sentire, sei nella tua presenza. Un fluire e un dispiegarsi abbandonato alla realtà, sciolti in essa.

È un lavoro di presenza al nostro sentire, alla verità della nostra incarnazione. Sempre immersi nel mentale, siamo pressoché assenti alla nostra più potente e totale realtà.

È una pratica di resa del nostro essere, di crollo delle sue corazze.

Nella coltivazione della nostra apertura risonante, è un immergerci nell'essere vero delle cose, nel suo flusso e nel nostro



splendore. Sei nel sentire, sei nella tua presenza.

Un fluire e un dispiegarsi abbandonato alla realtà, sciolti in essa.

È un'esperienza di non sforzo: non sei più nella volontà, ma nel lasciar essere.

Esci dal fare e dagli scopi: in questo vuoto la distanza fra te e l'adesso si colma.

Ci si vuole muovere nel nostro abisso di mistero.

Ci si comprende allora non più padroni della propria verità, ma immersi nel suo manifestarsi.

È una pratica di letizia nel sentirsi scaturire da questa dimensione di cedevolezza rispetto a ciò che è dentro di noi. Meditazione è divenire spazio, dove ciò che accade si realizza.

È la via opposta al resistere, al chiudersi, alla guardia alzata, alla difesa: è invece il varco per l'apertura, per il disarmo, la docilità, l'arrendevolezza, il vuoto. Da questa porta c'è la grande possibilità.

Durante i nostri incontri si lavorerà con pratiche provenienti dalle tradizioni meditative buddhista, zen e tantrica. E perché ci rivolgeremo a questi tre mondi? Perché in essi si è lavorato soprattutto su tre aspetti della pratica meditativa che vogliamo fare nostri nel nostro percorso: da una parte la meditazione come condizione di osservazione del proprio corpo-mente e dei suoi contenuti; dall'altra la meditazione intesa come coltivazione dell'aderenza al qui e ora quando questo qui e ora non è più pensato né oggetto di un fare; in ultimo la meditazione che lavora sulla nostra persona come luogo del sentire nel quale crolla qualsiasi dualismo.