

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

in 8 incontri

con Gianfranco Bertagni

In questo percorso in otto appuntamenti ci introdurremo agli aspetti principali della pratica meditativa:

- Meditazione: cosa è, cosa non è
- Attenzione, consapevolezza e concentrazione
- Quietude e visione profonda
- Premessa alla consapevolezza del respiro
- Il corpo e i processi corporei che respirano
- Consapevolezza dei movimenti del corpo
- Contemplazione delle sensazioni tattili
- Consapevolezza delle sensazioni uditive
- Consapevolezza delle sensazioni visive
- Osservazione della mente e degli oggetti mentali
- Consapevolezza degli stati emotivi
- Lo stato di Presenza: la consapevolezza vuota

Ogni incontro avrà durata di un'ora e mezza. La parte finale di ogni appuntamento sarà dedicata, per chi vorrà, a un confronto sulla pratica della serata.

Gianfranco Bertagni, laureato in filosofia e specializzato in storia delle religioni. Da più di quindici anni si dedica allo studio e alla pratica meditativa. Già docente all'interno della cattedra di Storia delle Religioni dell'Università di Bologna, del Master in Diritti umani e intervento umanitario (Università di Bologna-Ravenna) e professore di Filosofia delle Religioni e Fenomenologia del Sacro presso l'IFST di Modena, insegna meditazione a Bologna e Ravenna. Docente per la formazione insegnanti yoga.

Insegna presso la Scuola di Filosofia Orientale (www.scuoladifilosofiaorientale.it).

Giovedì 15 ottobre Ore 20.00

Lezione aperta