

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE VIPASSANĀ (in aula e su zoom)

con Gianfranco Bertagni

Vipassanā significa “guardare le cose così come sono”. È la pratica meditativa più antica della storia del buddhismo, praticata dallo stesso Buddha. Essa si basa su un lavoro 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.

La meditazione vipassanā si sviluppa sulla base di una capacità di concentrazione che sempre più verrà allenata e che sarà fondamentale per poter – nel modo più penetrante possibile – entrare in contatto con i meccanismi che ci costituiscono, i quali sono intrisi spesso di contrazioni, paure, pregiudizi, tensioni, memorie passate e inquinanti, elementi che causano ciò che nel buddhismo viene chiamato “dolore”. Tutto questo non solo sporca la nostra mente, bensì non ci permette di entrare in contatto con la realtà delle cose: la realtà attorno a noi e la realtà dentro di noi.

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

IN AULA

Presentazione:

lunedì 12 settembre, ore 20.00

Entrata libera

Calendario degli incontri:

19 Settembre

26 Settembre

3 Ottobre

10 Ottobre

17 Ottobre

24 Ottobre

Gli incontri eventualmente perduti possono essere recuperati accedendo alle registrazioni delle lezioni equivalenti del parallelo corso svolto on line. Ogni registrazione rimarrà a disposizione fino alla lezione successiva.

SU ZOOM

Presentazione:

giovedì 15 settembre, ore 20.00

Accesso libero

Calendario degli incontri:

22 Settembre

29 Settembre

6 Ottobre

13 Ottobre

20 Ottobre

27 Ottobre

Gli incontri eventualmente perduti possono essere recuperati accedendo alle registrazioni delle lezioni. Ogni registrazione rimarrà a disposizione fino alla lezione successiva.

Orario lezioni: 20.00 – 21.00

Centro Yoga Le Vie
Via D'Azeglio, 35
Bologna

Iscrizioni
051 19982056
348 6822004
info@yogalevie.it