

# LA MENTE, LA SUA QUIETE E IL NON FARE NELLA MEDITAZIONE VIPASSANA

(7 incontri)

con Gianfranco Bertagni

La mente, la quiete, il non fare: tre dimensioni che nella pratica meditativa sono strettamente connesse e che nel nostro percorso exploreremo, scoprendo quanto nessuna di esse possa mancare perché la pratica sia realtà autentica.

Ma cosa significa «non fare» qui? È la situazione paradossale nella quale ogni praticante serio all'inizio incontrerà. Egli si inoltra in un percorso meditativo percorrendolo all'insegna del «fare». Sa che gli vengono chiesti particolari atteggiamenti, particolari pratiche di consapevolezza. Ad esempio porre il proprio atteggiamento mentale in un certo modo, soffermarsi a osservare certi luoghi della propria persona (il respiro, le sensazioni, i pensieri, ...).

E inizia allora la propria pratica in cui «il fare» domina. Tutti noi del resto abbiamo questa programmazione mentale: la mente è sempre all'insegna del fare e sempre vuole arrivare da qualche parte: nel caso della meditazione, ci attiviamo per realizzare questa particolare pratica e con essa aspiriamo a giungere in una certa situazione che la mente già si prefigura.

Il nostro percorso, rispetto a tutto questo, farà emergere la genuinità della meditazione, lasciando emergere quella sua intimità più radicale, quello spazio non reattivo, non all'insegna della volontà, di non ricerca e non sforzo che è appunto il non fare.

La pratica allora si svolgerà naturalmente senza alcun particolare atto intenzionale da parte mia. Non sarà più il praticante a praticare la pratica, ma sarà la pratica a praticare il praticante. Veramente la meditazione diverrà uno spazio di non sforzo, di ricevente ascolto e di riposo nel segreto della propria natura.

E così le dimensioni del mentale riveleranno, immerse nel caldo ambiente della consapevolezza, la loro radice nascosta, profonda, da cui tutto emerge e a cui tutto torna: la quiete.

Proprio queste due realtà sono l'ampia base e il meraviglioso frutto della pratica della vipassana: ovvero uno stato di presenza alla propria realtà interiore e la condizione – ad esso legata – di calma profonda, quell'ampio oceano di silenzio nel quale il praticante viene immerso e dal quale viene istruito alla verità più intima.

Primo incontro (entrata libera):

Zoom: Giovedì 3 novembre, ore 20.00

In presenza: Lunedì 7 novembre, ore 20.00

Centro Yoga Le Vie  
Via D'Azeglio 35  
Bologna

Iscrizioni  
051 19982056  
348 6822004  
info@yogalevie.it