

BREVE INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE TIBETANA

IN 4 INCONTRI

CON GIANFRANCO BERTAGNI

Giovedì 10 Giugno
Giovedì 17 Giugno
Giovedì 24 Giugno
Giovedì 1 Luglio
ore 19.00 - 20.15

A PASSO D'UOMO asd
Via Andrea Costa 4/2
Bologna

Iscrizioni/Info:
info@apassoduomo.com
051 9924548 - 349 5678167

Le pratiche di meditazione di tradizione tibetana sono così vaste e complesse che spesso chi si voglia avvicinare ad esse può rimanere confuso e deluso.

In questo breve percorso di quattro incontri ci introdurremo all'approccio tibetano alla meditazione, presentando gli elementi centrali delle due famiglie di pratiche che si sono sviluppate all'interno di questa tradizione: da una parte le meditazioni concentrative/stabilizzanti (che contemplano, tra le altre, le tecniche di visualizzazione) e dall'altra le meditazioni analitiche. Le prime hanno la funzione di produrre un'alta capacità di centratura senza interruzione e di osservazione del lavoro della propria mente; le seconde hanno lo scopo di riconoscere le distorsioni del nostro sguardo a noi stessi e alla vita che ci circonda. Le prime ci fanno tornare nella nostra casa, abitandola nella sua profondità di luce; le seconde fanno sì che questo nostro ritorno a casa si rifletta e si comunichi nella realtà che ci contiene (la nostra persona e il mondo che abitiamo).

Abbandonare i sogni, i preconcetti, le illusioni del mentale è tornare alla verità delle cose, all'autenticità con me stesso. È lavorare a quegli ostacoli quali rabbia, paura, confusione, agitazione che inquinano la natura originaria della mente.

Il programma in breve:

La meditazione e la mente: il respiro, la chiarezza della mente, la continuità della mente;

le meditazioni analitiche: la vacuità, l'impermanenza, l'equanimità, la sofferenza, la benevolenza;

le meditazioni con visualizzazione: il corpo di luce, la purificazione, il Buddha, il calore interiore.

Giovedì 10 Giugno, Giovedì 17 Giugno, Giovedì 24 Giugno, Giovedì 1 Luglio
Ore 19.00 – 20.15

A PASSO D'UOMO asd
Via Andrea Costa 4/2, Bologna

Iscrizioni/Info:

info@apassoduomo.com ; 051 9924548 - 349 5678167