

MEDITAZIONE VIPASSANĀ, ASCESI DI SE STESSI

Dall'io ordinario al suo superamento

(ciclo di 5 incontri in presenza e su zoom)

con Gianfranco Bertagni

In questo percorso ci introdurremo alla pratica vipassanā come pratica ascetica, quale è sempre stata nella tradizione buddhista antica, dimensione che oggi spesso viene persa in presentazioni occidentali che la distorcono nella sua essenza, facendone una semplice tecnica per abitare se stessi: insomma una pratica pop nella quale viene posto in secondo piano il trascendimento dai nostri automatismi e dal nostro piccolo io.

Questo trascendimento avviene attraverso la coltivazione dello stato opposto alla nostra usuale modalità di inconsapevolezza e di mescolanza tra sé e le esperienze vissute.

Perché nell'ordinarietà del nostro vivere vi è una promiscuità tra soggetto e oggetto, tra chi fa l'esperienza e l'esperienza stessa, tra la nostra più intima realtà (libera da tutto e mirabilmente vuota) e il resto della manifestazione (costituito dai contenuti dei più diversi generi che tendono a infangare questa vuota libertà che essenzialmente siamo).

La disciplina della vipassanā tende al dissolvimento di questa mescolanza, verso la liberazione da qualsiasi forma di falsa identificazione.

E sarà soprattutto attraverso la coltivazione di uno stato interiore particolare, chiamato nella tradizione satipatthāna (presenza a sé, consapevolezza) e della sua applicazione agli elementi corporei e mentali che ci costituiscono, che verrà condotta l'indagine tipica della pratica della vipassanā. Lo stato di satipatthāna è la condizione interiore per antonomasia della meditazione vipassanā e la sua pratica, già di per sé, produce uno stato di calma profonda.

Ma il suo ruolo centrale consiste nel suo applicarsi a realtà quali il respiro, i diversi luoghi del corpo, le sensazioni, gli stati mentali e i pensieri. Soprattutto in queste situazioni il praticante potrà lavorare verso la sua liberazione dai suoi inquinanti.

Per esempio lavorerà al darsi automatico, inconsapevole del respiro per viverlo non più come realtà biologica, ma come forza energetica della corporeità. Per esempio si libererà dall'identificazione al corpo, attraverso la sua indagine con animo imperturbabile, allo scopo della realizzazione interiore di una distanza, di una disidentificazione dagli elementi che lo costituiscono, verso la realizzazione della realtà corporea come abitata da dimensioni impersonali: un corpo non più "mio", non più di proprietà di un "io"; esperienza che condurrà il praticante allo svincolamento di quel che in lui è prima e oltre a qualsiasi manifestazione (l'amṛta: il senza morte). Oppure ancora si libererà dalle identificazioni agli oggetti dei sensi, che lo rendono dominato dall'attaccamento ad essi, mantenendosi in quello spazio di silenzio

collocato tra la realtà delle impressioni sensoriali e l'io. E così analogamente per le dimensioni del mentale.

La pratica vipassanā si viene quindi a presentare come il processo di svincolamento da ciò che potremmo chiamare il nostro funzionamento mondano (quello che nel buddhismo viene chiamato saṃsāra), quel funzionamento che è causa del nostro stato di sofferenza (dukkha), verso l'abitazione di una realtà interiore extramondana, libera dalle nostre ordinarie reattività composte da pensieri, sensazioni, emozioni, stati interiori, appunto dal funzionamento ordinario della nostra macchina corpo-mente intriso di inquinamento.

1° incontro: introduzione al percorso, al metodo e breve sessione di pratica.

2°-3°-4° incontro: pratica guidata

5° incontro: breve sessione di pratica e spazio dedicato a domande da parte dei partecipanti

Il ciclo si terrà su Zoom e in presenza

Ogni lezione sarà registrata e resa disponibile per una settimana.

PRIMO INCONTRO AD ACCESSO LIBERO

Calendario degli incontri:

Lunedì 9 maggio, ore 20.15

Lunedì 16 maggio, ore 20.15

Lunedì 23 maggio, ore 20.15

Lunedì 30 maggio, ore 20.15

Lunedì 6 giugno, ore 20.15

ISCRIZIONI

051 19982056

348 6822004

info@yogalevie.it