

NEL CUORE DELLA PRATICA

3 lezioni di meditazione con Gianfranco Bertagni

Presentazione

Ci inoltreremo in queste tre grandi tradizioni meditative, accomunate dal loro dirigersi direttamente verso il funzionamento della nostra macchina e lo stato di presenza che da essa può manifestarsi, al di là del darsi a barocchismi di pensieri e credenze fideistiche.

La pratica vipassana la possiamo riassumere in una condizione di puro osservatore del proprio corpo-mente e dei loro contenuti.

Lo zazen è la coltivazione dell'aderenza al qui e ora quando questo qui e ora non è più pensato né oggetto di un fare.

La meditazione nella tradizione tantrico kashmira è una vasta pratica che lavora sul proprio essere come luogo del sentire, un sentire che è il crollo di qualsiasi dualismo: tra chi sente e ciò che è sentito, tra me e me stesso, tra dentro e fuori.