

Pratica di meditazione Vipassana 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.

Se da una parte la nostra vita si svolge in una ignoranza dei nostri meccanismi di funzionamento, questo lavoro conduce a una sempre più radicale conoscenza della nostra realtà interiore. Se da una parte viviamo identificati al nostro corpo-mente, questo lavoro progressivamente conduce a una condizione di liberazione disidentificante rispetto ad esso. Se da una parte siamo intrisi di condizioni di inquinamento presenti nella nostra intimità e nel nostro agire esterno, questo lavoro stimola verso 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 ciò che mi costituisce, che è intriso spesso di contrazioni, paure, pregiudizi, tensioni, memorie passate e inquinanti, elementi che causano ciò che nel buddhismo viene chiamato “dolore”. Tutto questo sporca la nostra mente e 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.

Il corso è strutturato a moduli autonomi, cioè cicli di lezioni. La prima lezione è l'occasione, aperta e gratuita, di fare una prova, per chi non conosce Gianfranco o non ha mai fatto meditazione: si potrà fare la prova solo in questo momento, in modo poi da dare continuità al ciclo. Il susseguirsi dei moduli durante l'anno di corso permette quindi una serie di possibili ingressi /prove. Si può frequentare il singolo modulo oppure dare continuità proseguendo attraverso i cicli.

Per accedere alla prima lezione di ogni modulo, sia per chi fa la prova, sia per chi è in continuità, è necessario scrivere a info@yogalevie.it, specificando se si frequenterà in aula o su Zoom. Se si perde una lezione, è necessario sempre scrivere, segnalando la lezione del ciclo che si è persa, e si riceverà la registrazione della lezione fatta su Zoom, appena sarà registrata, che rimarrà visibile per 6 giorni. Andrà praticata prima della lezione successiva.

CALENDARIO INCONTRI IN PRESENZA – LUNEDÌ ORE 20

Lunedì 15 Gennaio, ore 20 – Prima lezione di libero accesso, con prenotazione anticipata obbligatoria contattando il Centro Yoga

Calendario degli incontri:

15 Gennaio 22 Gennaio 29 Gennaio 5 Febbraio
12 Febbraio 19 Febbraio 26 Febbraio

Orario: 20.00 – 21.00

CALENDARIO INCONTRI ZOOM – GIOVEDÌ ORE 20

Giovedì 18 Gennaio, ore 20 – Prima lezione di libero accesso, con prenotazione anticipata obbligatoria contattando il Centro Yoga

IMPORTANTE! Chi frequenta su Zoom e non può accedere ad una delle dirette potrà recuperare scrivendo al centro yoga e chiedendo espressamente il link contenente la singola lezione registrata che verrà improrogabilmente disattivata il mercoledì successivo.

Calendario degli incontri:

18 Gennaio 25 Gennaio 01 Febbraio 08 Febbraio
15 Febbraio 22 Febbraio 29 Febbraio

Orario: 20.00 – 21.00