

MEDITAZIONE VIPASSANA

CON GIANFRANCO BERTAGNI



PRIMO INCONTRO
LUN 21 SETTEMBRE ORE 21.30
Entrata libera

CENTRO YOGA LE VIE
Via D'Azeglio 35, Bologna

ISCRIZIONI
051 19982056 - 348 6822004
info@yogalevie.it

Vipassana 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. Questo lavoro conduce progressivamente a una purificazione sempre più radicale della nostra persona.

La meditazione vipassana 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 i meccanismi che ci costituiscono, i quali sono intrisi spesso di contrazioni, paure, pregiudizi, tensioni, memorie passate e inquinanti, ciò che nel buddhismo viene chiamato “dolore”. Tutto questo non solo sporca la nostra mente, bensì non ci permette di entrare in contatto con la realtà delle cose: la realtà attorno a noi e la realtà dentro di noi.

Vipassana è tornare alla verità, a una verità pulita da tutto ciò che si sovrappone ad essa.

Inizio del corso: lunedì 21 settembre, ore 21.30