

# L'OSSERVAZIONE DELLA MENTE E LA SUA QUIETE NELLA MEDITAZIONE VIPASSANA (6 incontri)

CON GIANFRANCO BERTAGNI



PRIMO INCONTRO  
LUN 9 NOVEMBRE ORE 21  
*Entrata libera*

CENTRO YOGA LE VIE  
Via D'Azeglio 35, Bologna

**SU ZOOM**

ISCRIZIONI  
051 19982056 - 348 6822004  
[info@yogalevie.it](mailto:info@yogalevie.it)

L'OSSERVAZIONE DELLA MENTE E LA SUA QUIETE NELLA MEDITAZIONE VIPASSANA  
(6 incontri)  
con Gianfranco Bertagni

In questo percorso in 6 incontri ci inoltreremo nella pratica relativa alla dimensione mentale nella meditazione vipassana.

Inizieremo con l'evidenziare gli aspetti principali della cosiddetta presenza mentale, quella condizione mentale che è propria di tutta la meditazione vipassana. In essa ci addestreremo per poi metterla in rapporto con la chiara comprensione, quell'atteggiamento mentale che è effetto della presenza mentale e che sarebbe auspicabile coltivare nella quotidianità e che conduce a una disponibilità alla realtà ben diversa da quella che solitamente coltiviamo nella nostra mente.

Distingueremo poi la contemplazione degli stati mentali dalla contemplazione dei contenuti mentali. In questi due tipi di pratica di osservazione della nostra mente ci attarderemo maggiormente, essendo essi il centro nevralgico dell'intera pratica di consapevolezza del mentale che è propria della meditazione vipassana. E approfondiremo il rapporto tra questa condizione interiore di osservazione, di lucidità e di chiarezza a se stessi con la condizione di quiete, strettamente unita ad essa.

Proprio queste due realtà sono l'ampia base e il meraviglioso frutto della pratica della vipassana: ovvero uno stato di conoscenza della propria realtà interiore (non più intellettuale, libresca, di seconda mano, bensì sulla propria pelle, reale e autentica) e la condizione – ad esso legata – di calma profonda, quell'ampio oceano di silenzio nel quale il praticante viene immerso e dal quale viene istruito alla verità più intima.

Centro Yoga Le Vie  
Via D'Azeglio 35  
Bologna

Iscrizioni  
051 19982056  
348 6822004  
[info@yogalevie.it](mailto:info@yogalevie.it)