

L'ASCOLTO DEL CORPO

IL RITORNO ALLA PROPRIA VERITÀ NELLA MEDITAZIONE VIPASSANA (6 INCONTRI SU ZOOM)

con Gianfranco Bertagni

In questo percorso in 6 incontri ci introdurremo alla pratica della consapevolezza del corpo (kāyānupassanā) nella meditazione vipassana.

Pratica di ascolto del sentire corporeo che è presente fin dalla dimensione della consapevolezza del respiro (realtà sottile, ma corporea) che nella vipassana viene affrontata sotto tre aspetti, con i quali inizieremo: la consapevolezza dell'atto respiratorio in quanto tale, la consapevolezza del corpo che respira e il respiro come progressivo acquietamento dei processi corporei.

Si proseguirà poi all'indagine della consapevolezza del corpo, dal duplice punto di vista: esterno (sensazioni di superficie) ed interno (le sensazioni interne, interne alla massa corporea).

Questa osservazione intima dei processi corporei ci inoltrerà sempre più in una verità continuamente ripetuta dalla tradizione buddhista: la natura impermanente dei fenomeni. Verità la quale non più semplicemente "saputa", ma "sentita", muta gradualmente il rapporto con quel corpo, prima visto nella sua alterità e nella sua identità a se stesso, ora divenuto la mia calda casa in continua, magmatica trasformazione, nella quale affondo e lascio riposare quel mio sé che in essa crollerà con la sua illusoria identità.

Si continuerà poi nell'esplorazione del corpo nelle sue quattro posizioni principali, per poi investigare le attività mentali giudicanti riguardo alle sensazioni con le emissioni delle loro valutazioni: sensazione piacevole, sensazione spiacevole, sensazione neutra. Indagine condotta con quel tipico approccio all'osservazione che è proprio della pratica vipassana: senza giudizio, impersonale, quieto, non reattivo, non desideroso di cambiare alcunché. Ed è proprio qui una delle più grandi sapienze della filosofia della vipassana: in questo stato di esplorazione calma e non finalizzata a raggiungimenti, vi è la grande pacificazione con me stesso e la vasta possibilità di mutamenti nel mio essere. Quando è la pratica a parlare, quando è lei a condurmi e non più il mio piccolo io di praticante, allora ci svincoliamo da qualsiasi tecnica, strategia, da qualsiasi volontà di controllo, da qualsiasi progetto e piano. Allora mistero e sacro emergono.

Primo incontro

Lunedì 4 Gennaio 2021, ore 21.00

Entrata libera

Iscrizioni

051 19982056

348 6822004

info@yogalevie.it