

MEDITAZIONE VIPASSANĀ

ATTRAVERSO LA GUIDA DEL SATIPAṬṬHĀNA SUTTA



Nei nostri incontri ci dedicheremo alla pratica vipassanā così come è presentata dal testo capostipite di questa tradizione meditativa: il Satipaṭṭhāna sutta (il discorso sui fondamenti della presenza mentale).

Una prima parte sarà dedicata alla lettura e al commento di brani di questo testo, su cui successivamente andremo a lavorare a livello di pratica.

Gli aspetti che tratteremo:

contemplazione del respiro (lunghezza, respiro nel corpo, rilassamento del respiro);

contemplazione del corpo (la postura, il movimento, gli elementi costituenti, la morte);

contemplazione delle sensazioni (piacevoli, spiacevoli, neutre);

consapevolezza dei cinque impedimenti;

consapevolezza degli aggregati;

consapevolezza delle 4 nobili verità.