

# MEDITAZIONE VIPASSANĀ

## ATTRAVERSO LA GUIDA DEL SATIPAṬṬHĀNA SUTTA

### Un percorso in 7 incontri

con Gianfranco Bertagni

Nei nostri incontri ci dedicheremo alla pratica vipassanā così come è presentata dal testo apostipite 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.

Presentazione aperta: Venerdì 22 settembre, ore 20.00

Proloco Castelfranco Emilia (Mo)  
Info/iscrizioni 349 218 0780