

MEDITAZIONE

7 incursioni nella realtà interiore

con Gianfranco Bertagni



LEZIONE DI PRESENTAZIONE A ENTRATA LIBERA
Venerdì, 20 Settembre 2024, ore 20:00

Proloco Castelfranco Emilia (Mo)

Info/Iscrizioni 349 218 07 80

in presenza e su zoom

In questi incontri ci accosteremo alla pratica meditativa indagando i vari aspetti che secondo la tradizione buddhista costituiscono la dimensione umana: il respiro, le sensazioni, gli oggetti mentali. Rispetto ad essi siamo assai distanti, in una condizione di distrazione nei confronti del nostro funzionamento. Questa distanza significa soprattutto non abitarci.

Abitare i nostri meccanismi non significa però semplicemente essere in una condizione di consapevolezza rispetto ad essi. Ciò che invece viene ritenuto assai decisivo nella pratica meditativa è che attraverso questa lucidità alle nostre strutture interiori si apre un varco verso ciò che è senza nome.

Se la fase iniziale della pratica del meditante è costituita dalla scoperta di tutti quegli elementi che pur erano già qui, con lui, in lui, eppure così lontani dal suo ascolto, la fase successiva è la presa di consapevolezza di quel silenzio che precede ogni sensazione, ogni pensiero, ogni stato emotivo, ogni flusso respiratorio.

La pratica allora consisterà in un progressivo lasciarsi affondare in questo silenzio, lasciare pienamente dire da esso la sua verità.

Calendario di incontri:

Venerdì 20 Settembre, ore 20:00

Venerdì 27 Settembre, ore 20:00

Venerdì 4 Ottobre, ore 20:00

Venerdì 11 Ottobre, ore 20:00

Venerdì 18 Ottobre, ore 20:00

Venerdì 25 Ottobre, ore 20:00

Venerdì 8 Novembre, ore 20:00