

# MEDITAZIONE

7 incursioni nella realtà interiore attraverso gli insegnamenti dei maestri della foresta

in presenza e su zoom

con Gianfranco Bertagni

Dedicheremo i nostri incontri a momenti di pratica nella tradizione della meditazione vipassana, la tradizione meditativa più antica che si sia sviluppata nella storia del buddhismo.

I più grandi esponenti di questa pratica oggi sono quei maestri che sono soliti essere chiamati “maestri della foresta”, esponenti del buddhismo thailandese che più di altri hanno tentato un grande lavoro di ritorno alle origini più pure della meditazione vipassana, alla sua autenticità originaria rispetto alle varie distorsioni che essa ha subito nella storia, soprattutto tra il secolo scorso e quello attuale in occidente, nei quali spesso è divenuta pratica di benessere e di rilassamento, andando a perdere così qualsiasi dimensione spirituale nella quale la meditazione vipassana nasce e ha senso.

Facendoci aiutare da alcuni di questi maestri, con il supporto di brani tratti dai loro scritti, ci inoltreremo in questa pratica.

Pratica che è caratterizzata dallo stato di presenza e dall'adesso.

Ora, qui, in questo momento, cosa c'è? Cosa sta accadendo? Non nel mio sogno, non nella mia speranza, nelle mie aspettative, ma nella realtà. Spesso mi rendo conto che questo ascolto non è affatto scontato, che a ciò che il qui e ora manifesta io sono sordo, non ricevente.

Altrettanto spesso questa presa d'atto produce nel praticante una sorta di frustrazione. Non abito il momento presente a causa del mio inquinamento mentale e il mio riconoscere questa realtà aggiunge ulteriore dialogo interiore all'insegna della delusione e della mortificazione.

Ma nella storia della pratica di ogni meditante accade anche una progressiva realizzazione di quella che è la vera e paradossale piattaforma dalla quale si dà il meditare: il non fare, il non cercare. Allora qualcosa dentro ognuno si siede sempre più radicalmente, si acquieta, termina il suo agitarsi. Qui inizia la vera pratica, dove meditazione si rivela essere contemplazione arresa al mondo.

Lezione di presentazione a entrata libera:

Venerdì 4 Aprile 2025, ore 20:00

Info/iscrizioni

349 218 07 80

Proloco di Castelfranco Emilia (MO)

Calendario degli incontri: 4 Aprile, 11 Aprile, 18 Aprile, 2 Maggio, 9 Maggio, 16 Maggio, 30 Maggio