

## MEDITAZIONE VIPASSANĀ. UN CICLO DI 6 INCONTRI con Gianfranco Bertagni

Vipassanā significa “guardare le cose così come sono”. È la pratica meditativa più antica della storia del buddhismo, praticata dallo stesso Buddha. Essa si basa su un lavoro di auto-osservazione dei propri funzionamenti corporei, mentali e respiratori, rispetto ai quali siamo sempre estremamente distratti.

Se da una parte la nostra vita si svolge in una ignoranza dei nostri meccanismi di funzionamento, questo lavoro conduce a una sempre più radicale conoscenza della nostra realtà interiore. Se da una parte viviamo identificati al nostro corpo-mente, questo lavoro progressivamente conduce a una condizione di liberazione disidentificante rispetto ad esso. Se da una parte siamo intrisi di condizioni di inquinamento presenti nella nostra intimità e nel nostro agire esterno, questo lavoro stimola verso una purificazione sempre più radicale della nostra persona.

La meditazione vipassanā si sviluppa sulla base di una capacità di concentrazione che sempre più verrà allenata e che sarà fondamentale per poter – nel modo più penetrante possibile – entrare in contatto con ciò che mi costituisce, che è intriso spesso di contrazioni, paure, pregiudizi, tensioni, memorie passate e inquinanti, elementi che causano ciò che nel buddhismo viene chiamato “dolore”. Tutto questo sporca la nostra mente e non ci permette di entrare in contatto con la realtà delle cose: la realtà attorno a noi e la realtà dentro di noi.

Vipassanā è tornare alla verità, a una verità pulita da tutto ciò che si sovrappone ad essa.

I cicli sono pensati in maniera continuativa, per permettere la continuità del percorso. Non hanno quindi temi o livelli diversi. Nello stesso tempo, la struttura a cicli permette al praticante di fermarsi, volendo, alla fine del ciclo, o a chi vuoi affacciarsi, di fare una lezione di prova aperta a inizio di ogni ciclo, nella prima sessione.

Tutte le sessioni possono essere frequentate con doppia modalità: in aula in presenza, o on line in diretta. Le sessioni registrate possono essere messe a disposizione per il recupero di lezioni perse, ma per la qualità della pratica si raccomanda di essere il più possibile presenti alla pratica in aula o in diretta.

Per accedere alla prima lezione di ogni modulo, sia per chi fa la prova, sia per chi è in continuità, è possibile scrivere a [info@yogalevie.it](mailto:info@yogalevie.it), specificando se si frequenterà in aula o su Zoom, oppure fare in autonomia utilizzando il bottone “Prenota lezione” in basso. Se si perde una lezione, è necessario sempre scrivere, segnalando la lezione del ciclo che si è persa, e si riceverà la registrazione della lezione fatta su Zoom, appena sarà registrata, che rimarrà visibile per 6 giorni. Andrà praticata prima della lezione successiva.

### CALENDARIO INCONTRI - LUNEDÌ ORE 20.00 – 21.00

Lunedì 3 Marzo, ore 20 – Prima lezione di libero accesso, con prenotazione anticipata obbligatoria contattando il Centro Yoga.

Calendario degli incontri:

3 Marzo  
10 Marzo  
17 Marzo  
24 Marzo  
31 Marzo  
7 Aprile