

CORSO DI MEDITAZIONE.

*“Semplicità e Silenzio”*

Mercoledì h 18 – 19.30    Giovedì h 20.00 - 21.30

Insegnante Nicola Vitale

*“Finché il silenzio interiore non è generato al comando del proprio intento non è possibile imprimere una direzione al cammino verso la libertà.”* Paolo Menghi - Il filo del Sé

In questo aforisma si parla di direzione e di libertà, ma anche della necessità di apprendere e sviluppare quella che potremmo chiamare “Parte del silenzio”, l’arte della meditazione. Come ogni altra arte, quella della meditazione necessita di metodo, studio e continuità per essere appresa. Questo corso è rivolto a chi, avendo sviluppato il desiderio di indagare il funzionamento della propria mente, vuol muovere i primi passi in questo percorso.

Il corso introduttivo alla meditazione fa riferimento come paradigma teorico pratico alla meditazione vipassana o meditazione di “visione profonda”, metodo di pratica definito in forma chiara e dettagliata in alcuni sermoni del Buddha storico e tramandati attraverso la tradizione detta Theravada. Questo metodo, pur proponendosi come itinerario di ricerca e sviluppo personale autonomo, può essere usato anche come propedeutico o di sostegno ad altri percorsi. E’ infatti estremamente laico e completamente svincolato dalla necessità di dover aderire a contenuti o credenze a priori. Fondato sulla pratica e sull’esperienza diretta, guida il praticante in un percorso di sviluppo della presenza mentale, della capacità cioè di osservazione neutra dei fenomeni interni (corpo mente). Fin dai primi incontri il praticante è invitato ad accompagnare le esperienze fatte nel corso con la pratica personale e con alcuni esercizi da svolgere nella vita quotidiana.

Il corso del mercoledì, dedicato a chi inizia, ha durata trimestrale. Al termine del trimestre si confluisce di consueto nel corso del giovedì.