

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Dai respiro alla tua mente”: corso di meditazione Vipassana

Leda Mocchetti · Tuesday, October 17th, 2017

I tempi dell'attuale società sono sempre più frenetici e in questo modo inondiamo corpo e mente degli stimoli più disparati, sovraccaricando i sensi e inducendoci una sorta di assuefazione emotivo-sensoriale.

Il cervello si trova quindi a dover gestire tutti questi stimoli, le mille incombenze giornaliere che riempiono i nostri programmi, spesso dimenticandosi dei bisogni del corpo che lo ospita, attivando il pilota automatico e non scegliendo consciamente e responsabilmente i comportamenti più efficaci e funzionali.

L'associazione Hakuna Matata, in collaborazione con l'assessore Ilaria Cova e con il patrocinio del Comune di Busto Garolfo, ho promosso un **percorso “Dai respiro alla tua mente” volto a fornire una migliore consapevolezza di sé e dello stretto rapporto tra mente e corpo**, permettendo una migliore qualità di vita attraverso l'apprendimento di tecniche basate sulla meditazione Vipassana. Destinatari del corso sono tutti coloro che si sentono la mente affaticata dai troppi pensieri, che hanno difficoltà a concentrarsi, a chi vorrebbe realizzare un progetto ma ha difficoltà a focalizzarsi sull'obiettivo, a chi vorrebbe liberarsi dello stress e delle troppe responsabilità.

L'obiettivo è far sì che attraverso le diverse serate **i partecipanti possano acquisire metodi utili a lasciarsi alle spalle gli inutili fardelli che appesantiscono la loro vita**, tornando così a dare spazio a sé stessi e a un significato scelto in maniera cosciente e responsabile.

Il progetto-percorso è seguito da un sociologo, il counselor relazionale Marco Poli, e si articolerà in **dieci incontri settimanali da due ore ciascuno**. In ogni serata si alterneranno una parte teorica, in cui oltre alle istruzioni verranno illustrati aspetti della filosofia alla base della meditazione Vipassana, con riferimenti al mondo relazionale moderno e principi di base del counseling relazionale, e una parte pratica di meditazione.

Ma che cos'è la meditazione Vipassana? **Vipassana significa “vedere le cose così come esse sono realmente”**. È un processo di auto-purificazione mediante auto-osservazione. Si inizia osservando il respiro naturale al fine di concentrare la mente. Ciò serve a sviluppare una consapevolezza più acuta, con la quale si procede ad osservare direttamente la natura mutevole del corpo e della mente, **sperimentando le verità universali dell'impermanenza, della sofferenza e dell'assenza di un io**. Il processo di purificazione consiste in questa comprensione della verità per esperienza diretta. L'intero cammino (Dhamma) è un rimedio universale per dei problemi universali e non ha niente a che fare con religioni istituzionalizzate o con sette di qualunque genere. Perciò può essere praticato

da chiunque, in qualsiasi luogo ed in ogni momento, senza che ciò generi conflitti dovuti a razza, comunità e religione. Tutti ne potranno trarre eguale beneficio.

Benché la tecnica di Vipassana sia stata sviluppata dal Buddha, **la sua pratica non è limitata ai buddisti**. Essa non comporta in alcun modo una conversione. Tutti gli esseri umani condividono gli stessi problemi fondamentali, e una tecnica in grado di eliminare questi problemi avrà un'applicazione universale. Persone delle più varie confessioni religiose hanno sperimentato i benefici della meditazione Vipassana senza trovarvi alcun conflitto con la fede da loro professata.

Per info e prenotazioni Dr. Poli 3203348262 – Hakuna Matata 3801460895



This entry was posted on Tuesday, October 17th, 2017 at 11:51 am and is filed under [Eventi](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.