

MEDITAZIONE

APRIRSI ALLA SENSAZIONE CORPOREA CON GIANFRANCO BERTAGNI



MEDITAZIONE
APRIRSI ALLA SENSAZIONE CORPOREA
CON GIANFRANCO BERTAGNI

SABATO 2 MARZO 2019
ORE 17.00 - 19.00

SO HAM STUDIO YOGA
VIA ZAMENHOF, 709
VICENZA

INFO/ISCRIZIONI info@sohamstudioyoga.it

Cosa è meditare? È ritornare alla natura originaria dei sensi: al loro essere ascolto ricevente, immersione nel reale. Quindi è essere nel sentire, essere nella verità del mondo e di me stesso.

Gli occhi ricevono le forme e i colori, le orecchie ricevono i suoni, la tattilità riceve ciò con cui è in contatto, il naso gli odori, il gusto i sapori. Mentre mi accorgo che il loro stato ordinario e malato li mantiene nel fare, nell'agire, così come il mentale è sempre nel filtrare, distorcere, pensare il mio sentire invece che lasciarlo dispiegarsi e riverberarsi interamente nella mia persona.

E allora la pratica è essere nella mia nudità di abitante la realtà e del mio essere, è innamoramento per la verità dell'istante presente, di ciò che si manifesta - ogni momento - proprio qui, proprio ora. Tutto si rivela potentemente perfetto, inappellabile, inderogabile nel luogo del mio sentire più radicale. Ogni manifestazione della realtà rivela la sua realizzazione più piena.

Sabato 2 Marzo 2019
Ore 17.00 - 19.00

SO HAM STUDIO YOGA
Via Zamenhof, 709
VICENZA

INFO/ISCRIZIONI
info@sohamstudioyoga.it