

CORSO DI MEDITAZIONE
LA PRATICA DEL SENTIRE
con Gianfranco Bertagni

PRESENTAZIONE (entrata libera)
Mercoledì 14 Settembre
ore 20.30

Entrare nella pratica meditativa è uscire da quello che pensi riguardo ad essa. Quando non sei più il soggetto che vuole gestire, controllare, direzionare la pratica, ma sei divenuto ciò che è condotto dalla pratica stessa, ciò che viene da essa plasmato, allora sei portato dove non sai e la pratica meditativa fa in te quello che non conosci.

E cosa non conosci? Tutto. Un semplice movimento di un mignolo, così come una contrazione di un muscolo della spalla, o anche il distendere di una gamba si rivelano essere immensi luoghi di mistero, infiniti momenti del nobile lavoro di ritorno a sé, al proprio sentire originario, all'ascolto di quel silenzio interiore che pulsa. Che pulsa nel respiro e nelle sue pause, nella densità degli stati emotivi e nel loro svuotarsi, che pulsa nel corpo, nelle sue contrazioni e nei suoi vuoti, nel suo muoversi e nella sua quiete, che pulsa negli spazi tra i pensieri e nella loro tranquillità.

È il tornare a casa.

Benvenuto nel sacro della meditazione.

"Meditazione è la scoperta che la meta dell'esistenza è sempre raggiunta nell'istante presente" (Alan Watts).

Centro Natura
Via degli Albari 4a
BOLOGNA
051.235643 - 051.223331