



La pratica è stare nella non reattività. Rispetto a tante cose, la mia mente sempre in cerca di trasformazioni e mete da raggiungere è tentata a obiettare, modificare, migliorare... : sento una respirazione che non mi piace e la voglio sostituire con una respirazione che ritengo opportuna, sento una contrazione e mi metto in opera per farla terminare, un muscolo della schiena mi duole e tento piccoli assestamenti per eliminare questo stato di sofferenza, ... La pratica è questo continuo arretrare rispetto a una mente sempre pronta a intervenire.

Allora qualcosa emerge, mai programmato, mai cercato, mai auspicato: accade da sé. Se muoio al mio fare.

Ecco: la pratica è la morte del fare.

Quando l'ascolto intimo conduce al sollievo di non dovermi più cercare, fare, definire e cambiare, allora esso è veramente autentico, sinceramente arreso.

Emerge un cambiamento.

La lezione sarà tenuta da Gianfranco Bertagni, insegnante di meditazione dal 2003 e docente presso la Scuola di Filosofia Orientale (Bologna, Torino, Palermo).

**DOVE:**

Vinyasa Yoga Bologna  
Strada Maggiore 24  
Bologna

**QUANDO:**

Mercoledì 19 febbraio 2020  
ore 20.45 – 21.45

**INFO/ISCRIZIONI:**

338 591 2004 - 349 4343072  
infovinyasayogabologna@gmail.com