

# MEDITAZIONE

*Introduzione alla pratica di Presenza*  
con Gianfranco Bertagni

DOMENICA 1 MAGGIO  
ORE 10.00 - 17.00

*MensCorpore*  
*Via Sangalli, 8*  
*Treviglio (Bg)*

INFO/ISCRIZIONI  
[menscorpore.org](http://menscorpore.org)  
340 60 48 816



Ci dedicheremo, durante questa giornata, a un lavoro di presenza al nostro sentire. Siamo pressoché completamente assenti alla nostra più potente e totale realtà, sempre invece immersi nel mentale, con ciò di cui esso è fatto (rimandi al passato, proiezioni verso il futuro, considerazioni e giudizi riguardo al presente). Siamo distanti dal nostro essere-corpo, dalla nostra più piena incarnazione, sempre succubi dei nostri automatismi fisici, soprattutto contrazioni le quali sono estremamente inquinanti della nostra corporeità e che ci sono da schermo al nostro viverla nella sua più integrale libertà. La pratica meditativa deve condurre invece a una resa più alta possibile del nostro essere, al crollo delle protezioni e delle corazze, a un fare della nostra persona una pura apertura risonante: presenza e sentire, appunto. Un fluire e un dispiegarsi abbandonato nella realtà, sciolti in essa. Lavoreremo allora in questa direzione. E dispiegheremo la nostra giornata in modo tale che ognuno di noi, con il suo personale livello di pratica, possa impegnarsi negli esercizi che verranno proposti, nella direzione di una centratura della sua persona, in una condizione di silenziosa quiete mentale e di vita fluente del corpo. Vogliamo muoverci verso una sempre più fonda immersione nel reale, nel suo flusso, nella sua verità, nel suo e nel nostro splendore. Che la meditazione sia tutto questo e non distacco dal mondo, dalla nostra presenza e autenticità.