

## **PER UNA MEDITAZIONE POVERA**

Seminario residenziale con Gianfranco Bertagni

20-23 Luglio 2017

a Badia di Sasso (Croniolo – Santa Sofia, FC)

È il secondo appuntamento a questo incontro di meditazione, un incontro particolare rispetto a quelli a cui siamo abituati. Perché?

Perché si tratta di meditazione povera. Povera perché non è una pratica che ti dica cosa fare, cosa trovare, dove arrivare. Allora si apre veramente uno spazio vasto di libertà.

Perché è stare nel luogo naturale della nostra persona, in un ascolto nudo da qualsiasi intenzione, scopo, progetto di miglioramento. Sei veramente nella tua povertà, perché sei nel tuo più radicale disarmo. E questo sentire vuoto di ogni volontà di risultati fa del sentire stesso uno spazio di mistero, di affondamento nel segreto che mi abita, di cambiamenti sottili, profondi, importanti. Perché quando qualsiasi sogno di trasformazione è risolto nell'ascolto, accade la trasformazione.

Lavoreremo soprattutto sulle dimensioni relative al corpo: il respiro, le sensazioni, lo stare, il movimento, gli stati emotivi. Non per giudicarli, non per modificarli, non per sostituirli a ciò che riteniamo opportuno. Cosa è giusto? Cosa è sbagliato? Cosa va bene? Cosa va male? Vogliamo uscire dalle risposte del mentale, così come da qualsiasi concetto di tecnica.

Affondiamo nel nostro più intimo non sapere e da questo lasciamo trasportare il respiro alla sua condizione originaria, e così le nostre sensazioni, i nostri movimenti, il nostro stare fermi, il nostro stare seduti, le nostre emozioni.

### **Info/Iscrizioni**

347 307 11 18

[elena.valzania.it@gmail.com](mailto:elena.valzania.it@gmail.com)