



## Sperimenteremo diverse tecniche di meditazione ideate dal maestro spirituale OSHO.

La meditazione è uno stato di pura consapevolezza, priva di contenuti. Di solito la tua consapevolezza è sovraccarica di scorie, assomiglia ad uno specchio coperto di polvere. La mente è un traffico continuo, un estenuante flusso di pensieri, di desideri, di ricordi, di ambizioni: è un traffico inarrestabile! Continua a rimuginare, è sempre immersa in ansie e preoccupazioni.

La meditazione è esattamente l'opposto. Quando il traffico si è dissolto e il pensiero è cessato, quando nessun pensiero si muove più, non vi è più un agitarsi di pensieri e tu sei in totale silenzio: quel silenzio è meditazione. E in quel silenzio si conosce la verità, mai prima. La meditazione è uno stato di non-mente.” **OSHO, Il libro arancione**

## PROGRAMMA DELL'EVENTO

**Ore 14.15 BENVENUTI**

**Ore 14.45 GHIBBERISH:** liberiamo la mente dai pensieri esprimendoci con suoni senza significato e movimenti liberi del corpo, seguiti da un rilassamento silenzioso.

**Ore 16 NATARAJ:** viviamo l'energia della danza in modo totale, lasciando che le emozioni e l'energia si liberino attraverso il movimento, trasformando la danza in un'esperienza spirituale.

**Ore 17.15 HEART CHAKRA:** meditazione sul chakra del cuore (Anahata). E' una pratica per armonizzare il centro energetico del petto, associato all'amore, alla compassione e all'equilibrio emotivo.

**Ore 18.30 tea break e condivisione**

**Ore 19.00 OSHO EVENING MEETING MEDITATION:** si inizia danzando al ritmo di una musica, si continua stando seduti e ascoltando il suono di musica indiana, intercalato da pause di silenzio, ed infine si ascolta il videodiscorso di Osho

**Ore 20.00 termine della giornata.**

**Posti limitati, prenorate il prima possibile, comunque non oltre il 29 gennaio.**

**Il contributo suggerito è di 20 euro per l'intero evento.**

**Si suggeriscono abiti comodi o tuta e calze spesse o da ginnastica**

**Il supporto alle meditazioni verrà dato da Abhijat Lorenzo Berio e Apeksha Enrica Dubini**