



Spazio Muratori

MILANO

Sabato 31 gennaio 2026

CAMPO di MEDITAZIONE

Dalle ore 14 alle 20

Per info e prenotazione:

Abhijat 346 472 1142

Apeksha 335 66 39 834

Via Muratori 46/4

Metro MM 3 - Porta Romana

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 GHBBERISH: 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, prenotate 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