

“Meditazione non è sedersi a occhi chiusi. Vuol dire liberare la mente dalla nostra ossessione di sperimentare, acquisire, conoscere, imparare qualcosa, permettendo così al silenzio di manifestarsi.” Vimala Thakar

Insieme impariamo come “addomesticare la mente” ad essere aperta, simile al cielo e allo stesso tempo a essere ben presenti, con i piedi per terra, ben radicati.

Significa vedere come la mente funziona, come può essere plasmabile e sveglia.

MEDITARE è riportare la mente a casa.

MEDITARE significa mantenere la presenza sia dello stato calmo che del movimento: non c'è nulla su cui meditare.

Creiamo le condizioni per far fiorire il silenzio praticando:

-la **postura personale**; i fulcri dello sviluppo embrionale nella colonna ci sostengono nella stabilità della seduta.

-l'**attenzione al respiro**, il “dimorare nella quiete”: disinnesca la negatività e rilassa la mente;

-mantenere la **presenza** su ciò che c'è.