



La saggezza sboccia nel tempio più segreto del tuo essere. Non è mai presa in prestito, non ha nulla a che vedere con il sapere, con l'informazione; non ha nulla a che fare con i testi sacri, le dottrine, i sistemi filosofici. E' la tua esperienza personale, individuale ed autentica.

OSHO

Dove:

le meditazioni si svolgeranno presso il centro:

**“Il Larice” a Belluno
(loc. Sargnano)**

Quando:

dall '11 gennaio 2012
ogni mercoledì sera alle 20.30

Perché:

per contattare quello spazio di silenzio e benessere nascosto dentro ognuno di noi.

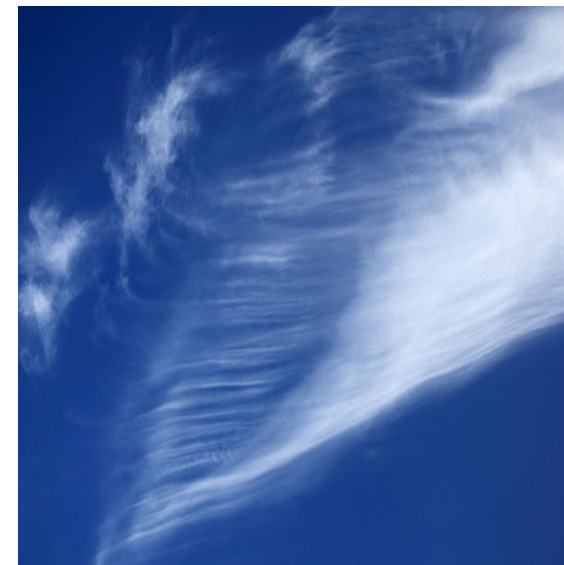
Per info:

Aniketa: 328.3136849

Brunella: 347.7742512



PERCORSO DI MEDITAZIONI ATTIVE DI OSHO



*L'uomo libero è come una nuvola bianca. Una nuvola bianca è un mistero; si lascia trasportare dal vento, non resiste, non lotta, e si libra al di sopra di ogni cosa. Tutte le dimensioni e tutte le direzioni le appartengono. Le nuvole bianche non hanno una provenienza precisa e non hanno una meta; il loro semplice essere in questo momento è perfezione.
(OSHO)*

11 gennaio: Hearth Chakra

Partendo dal cuore l'energia va verso l'esterno e poi ritorna al cuore stesso, creando equilibrio tra dare e avere, tra dentro e fuori, tra sopra e sotto. La vita è continua danza tra gli opposti.

18 gennaio: Osho Nadabrahma

Se sei perso nel tuo canto, sei perso nel "Nadabrahma", sei perso nel suono senza suono. Antica tecnica tibetana, usata da secoli; non è un mantra e neppure una preghiera, ma un semplice riposarsi all'interno del proprio essere.

25 gennaio: Osho Kundalini

La meditazione Kundalini è una tecnica ideata da Osho molto diffusa e molto potente. Attraverso lo scuotimento allontana le tensioni del corpo, aumentando nelle fasi di immobilità la consapevolezza del sé.

1 febbraio: Il Risveglio dell'Anima

I suoni per ritrovare l'energia vitale. Una tecnica di meditazione per riaccendere una fiamma di vita interiore.

8 febbraio: Osho Nataraj

La Nataraj è una danza trasformata in meditazione totale. Danza ad occhi chiusi, lasciati guidare completamente dall'inconscio, lasciati dominare totalmente dalla danza.

15 febbraio: Osho Chakra Sound

Questa meditazione apre e dà consapevolezza e armonia ai chakra attraverso l'uso dei suoni fatti con la voce insieme alla musica; può dare profonda pace e silenzio interiore.

22 febbraio: Osho No Dimension

Questa meditazione, di origine Gurdjieffiana, è una danza ottima per concentrarsi ed un'eccellente preparazione per la meditazione Wihirling, la danza circolare dei sufi.

29 febbraio: Vipassana

Il Vipassana si basa sulla consapevolezza del respiro, per cui osserva semplicemente l'inspirazione e l'espirazione in qualsiasi punto del corpo in cui si riesce ad avvertirne maggiormente la sensazione: all'altezza del naso o dello stomaco o del plesso solare.

7 marzo: Sessione di respiro

Useremo il respiro per entrare in contatto con emozioni e sensazioni profonde ritrovando senza sforzo uno stato di rilassamento e benessere.

14 marzo: Inquiry

Un momento per contattare il centro del proprio essere attraverso la domanda fondamentale "Chi c'è dentro?" Lavoro guidato, a coppie, per raggiungere una maggiore consapevolezza di sé.

21 marzo: Golden Nectar

Meditazione pranica. L'alchimia dello spazio del cuore trasforma le energie negative in nettare dorato. Respirando poi nell'Hara libereremo la nostra energia nello spazio lasciandoci andare ad uno stato di rilassamento profondo.

28 marzo: Latihan

In piedi con gli occhi chiusi lascia che il tuo corpo sia sciolto e ricettivo. Sentirai che un'energia sottile fa fluire il tuo corpo fuori dal tuo normale controllo. Lascia che questo

LATIHAN accada, non essere tu a muoverti; lascia che il movimento accada dolcemente e con grazia.

3 aprile: Expand In All Directions

(Veet Marco)

Una meditazione tantrica: incominci dal cuore e finisci da nessuna parte.

11 aprile: Riposare nei tre centri

Una meditazione guidata.

18 aprile: Osho Gourishankar

Meditazione che attraverso il respiro e lo sguardo ti porta a diventare osservatore dei tuoi pensieri e ad essere presente "qui e ora". Semplicemente essere.



**Non è un corso, è un percorso:
la frequenza è libera**