



La terra di mezzo

presenta

Alla Sorgente dell'ESSERE

Riscopri la tua Origine

Sii cio' che sei

Ritiro di Yoga e Meditazione

conduce: Massimiliano Frau



26-27-28 MAGGIO 2017

Ostello LAVESE'

Saint Denis (Aosta)

Lo Yoga dell'Essere

Lo Yoga dell'Essere è un approccio semplice, diretto ed integrale alla realizzazione della nostra Vera Natura: l'Essere.

*Lo Yoga dell'Essere consiste nel
Risvegliarsi dall'ipnosi dell'identificazione
con i condizionamenti mentali,
Ricerca se stessi per mezzo dell'autoindagine,
Riconoscere lo stato di consapevolezza
non-duale eternamente presente,
Ricordarsi costantemente della propria
Vera Natura: l'Essere.*

Lo scopo ultimo dello Yoga è quello di diventare consapevoli di ciò che siamo veramente: il divino, l'Essere.

Lo Yoga dell'Essere è una via semplice perché eliminando tutti i fronzoli, gli orpelli e gli ornamenti superflui trasmette un messaggio sobrio ed essenziale.

E' una via diretta perché tratta dell'identificazione con la Realtà Ultima, il Tutto.

Infine, è una via integrale perché sintetizza al suo interno le principali correnti dello yoga: *jnana yoga, bhakti yoga, karma yoga, kundalini yoga e tantra yoga*.

Il primo passo verso la realizzazione dell'Essere consiste nell'interrompere l'identificazione con la struttura corpo-mente. Infatti, tutti credono di essere il proprio corpo e la propria mente: la struttura fisica da un lato ed i pensieri, le credenze, le opinioni, le convinzioni dall'altro.

Attraverso l'autoindagine iniziamo a chiederci: Chi sono?

Se non sono le sensazioni fisiche del corpo e non sono i pensieri della mente, Chi sono?

Il riconoscimento della propria Vera Natura come Essere, Coscienza e Pace è il sostrato che pervade tutta l'esistenza.

Riconosciamo che noi siamo il Tutto e che non ci siamo mai veramente separati dalla Sorgente e che siamo al di là dello spazio-tempo, siamo Eterni ed Infiniti. La separazione, infatti, è solo un'illusione.

Una volta arrivati a questa conoscenza è necessario realizzarla, ovvero farla diventare Reale nella vita quotidiana.

Per tale motivo è necessario ricordarsi costantemente di Sé.

L'autoricordo risveglia letteralmente la macchina psicofisica permeandola di consapevolezza e, con il tempo, permette di arrivare ad identificarci pienamente con il Tutto e manifestarci per ciò che siamo veramente: L'Essere.

Programma

- Inizio seminario Venerdì 26 alle 18.30
- Sabato 27 e Domenica 28 tutto il giorno.
- Fine seminario Domenica alle 18.30

Questo seminario è fondamentalmente pratico.

Anche i dialoghi e le conversazioni rappresentano una modalità per comprendere e sperimentare la nostra natura essenziale.


Praticheremo sequenze di yoga, kriya, meditazioni guidate e silenziose, esercizi di presenza e pratiche di consapevolezza.

Questo ritiro mira a bilanciare le energie interne, armonizzare e quietare la mente. Inoltre, vuole risvegliare la coscienza dall'ipnosi dell'identificazione con i condizionamenti relativi al corpo-mente ed aprire all'indagine interiore sulla nostra vera natura. Infine, intende portare le conoscenze acquisite nella realtà quotidiana, perché sapere chi siamo significa esserlo e quindi manifestarlo. La vera conoscenza non è semplicemente teorica, ma ha un impatto concreto in tutti gli aspetti dell'Essere: mente, corpo e mondo.

Cosa portare

Materassino, coperta, cuscino da meditazione, lenzuola o sacco a pelo, asciugamani.

Info & Iscrizioni

 Silvia Fusinaz +39 333.7885235

 www.laterradimezzovda.it

 info@laterradimezzovda.it

 www.yogadelleessere.blogspot.com

 [laterradimezzovda](https://www.facebook.com/laterradimezzovda)

