

RITIRO DI MEDITAZIONE AD ALBINIA (GR)



**Ritiro di Meditazione sul tema:
MANTRA LA VIA DEL SUONO
Parole e canti di protezione**

Dal 30 Settembre al 2 Ottobre 2022 presso l'**Agriturismo**
“LA FACENDA”

Strada vicinale del Ramo, 24 Albinia – Grosseto
per conoscere il luogo visita il sito: www.lafacenda.it
Per contatti e informazioni: Brunella Terenzoni – 347 889 8606

“Tutte le cose sono aggregati di atomi che danzano e con i loro movimenti producono suoni. Quando il ritmo della danza cambia, cambia anche il suono prodotto... Ciascun atomo canta perennemente la sua canzone, e il suono, in ogni istante, crea forme dense e tenui”.

Alexandra David – Neel

I misteri e la potenza del suono sono ancora poco conosciuti dall'uomo moderno. Invece fin dall'antichità il veggente, il poeta, il cantore, il creatore spirituale, chi è psichicamente recettivo e sensibile, il santo, tutti conoscono l'essenzialità della forma, della parola e del suono, del visibile e del tangibile. Attraverso loro il mondo diventa mantra ed i suoni e i segni di cui è formato diventano veicoli di consapevolezza, il visibile assume la natura di simbolo, il tangibile diventa meno tangibile dello spirito e la vita diviene un fiume profondo che scorre dall'eternità all'eternità. La parola mantra, di origine sanscrita, è formata dalla radice “man” (pensare) e dal suffisso “tra”, proprio delle parole che indicano strumentalità. Pertanto mantra indica uno “strumento per pensare”; è quindi linguaggio e consiste di uno o più suoni costituiti da singole sillabe o parole che creano un quadro mentale che ci permette di accedere a molteplici livelli di coscienza. Lama Govinda (tratto da ‘I Fondamenti del Misticismo Tibetano’ – Ubaldini editore).

In questo ritiro, in un'atmosfera raccolta ed amicale, attraverso il rilassamento, il respiro, la concentrazione, l'ascolto, il suono, il canto, la meditazione e il silenzio, esploreremo il nostro mondo interiore. La pratica della meditazione seduta e camminata e la recitazione di alcuni mantra costituiranno gli strumenti per arrivare alla radice profonda del nostro essere. Attraverso l'ascolto e la consapevolezza delle vibrazioni sonore vocalizzate e interne, stimoleremo in modo benefico tutto il sistema nervoso sintonizzando le facoltà psichiche, fisiologiche e spirituali alle vibrazioni primordiali.

È un incontro per imparare ad ascoltare la propria voce interiore e vivere in serenità, pace e amore.

A tutti i partecipanti viene richiesto il rispetto del Nobile Silenzio per l'intera durata del ritiro.

Ci sarà la possibilità di un colloquio con il Maestro.

Il ritiro non necessita di precedenti esperienze di meditazione.

Venire in abiti comodi.

