

IL DHARMA VIVO

“il termine *Dharma* è usato in riferimento agli insegnamenti del Buddha, che ci aiutano a portarci dal nostro stato attuale di confusione e infelicità a uno stato di consapevolezza e gioia. Proprio come il termine inglese “religion” deriva dal latino “legare insieme”, il Dharma deriva dal sanscrito “dhr”, che significa: tenere saldamente o sostenere. Essenzialmente, il Dharma ci sostiene saldamente impedendoci di cadere in stati di esistenza inferiori e sfortunati, dove dovremmo subire una sofferenza incontrollabile per molto tempo.” (cit Tsenciab Serkong Rinpoche).

Gli intensivi di Dharma sono un'occasione di pratica e di comprensione. Sono strutturati in momenti di pratica meditativa e momenti dedicati a domande&risposte. Ogni intensivo approfondisce un tema specifico circa gli insegnamenti del Buddha.

L'intensivo è svolto in sala. Sono previsti momenti di yoga per preparare il corpo alle meditazioni e permettere alla schiena di sostenere la postura in modo agevole.

Le sedute si alterneranno a meditazioni in movimento e alla lettura di testi che aiutano la comprensione dell'argomento scelto.

In questo modo ci alleniamo, in uno spazio quieto e accogliente, a contattare il nostro respiro che oltre a sostenerci in vita diventa lo strumento principe per restare presenti all'esperienza del vivere.

Il Dharma non è soltanto un cammino di pensiero, ma è qualcosa di “vivo” e applicabile in modo estremamente concreto alla nostra quotidianità, al di là di ogni credo e religione. La stessa Mindfulness, tecnica che ci aiuta a stare bene e a rispondere con equilibrio allo stress, arriva da qui.

Docente

Robi Morisi insegnante di yoga e di meditazione Vipassana, MBSR e MBI teacher con Master in Neuroscienze Mindfulness e Pratiche Contemplative presso l'Università di Pisa. Allieva training di Dharma di Corrado Pensa e Neva Papachristou

Incontri a offerta libera

soci ASI (tessera associativa obbligatoria ASI euro 15)