

L'Arte della *Meditazione*

IN SOSPEO TRA MEDITAZIONE RIFLESSIVA
E MEDITAZIONE RECETTIVA

*incontri liberi per provare
varie tecniche di meditazione
e scoprire in quale
ci si trova più
in sintonia*

Ricerca Olistica per
l'*Evoluzione* dell'*Anima*

Meditare

significa donare del tempo a noi stessi staccando la spina dalla quotidianità

Meditare

significa svuotare la mente perché possa riposare e dare spazio alla nostra emotività

Meditare

significa trovare armonia nel silenzio, e silenzio nel rumore

Meditare

significa imparare ad ascoltare prima di pensare

Meditare

significa imparare a vedere prima di immaginare

Meditare

significa imparare ad assaporare prima di deglutire

Meditare

significa essere presenti a noi stessi

L'Arte della *Meditazione*

La meditazione è uno stato della coscienza che può essere ottenuto mediante l'indirizzamento volontario della nostra attenzione verso un determinato oggetto (meditazione riflessiva) o mediante la completa assenza di pensieri (meditazione recettiva).

Nella meditazione riflessiva l'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. In genere nella pratica vengono utilizzate visualizzazioni di elementi che riguardano il mondo interiore o di semplici oggetti, per raggiungere un maggiore stato di concentrazione e di ponderazione. Questo è il caso delle meditazioni guidate.

La meditazione recettiva ha come scopo l'assenza di pensieri permettendo alla mente di raggiungere un livello di consapevolezza senza pensieri, ovvero libero dall'attività psichica dell'essere umano, talvolta caotica e confusionaria.

Come praticare

Come per tutte le attività che richiedono di rilassarsi, il buon senso, oltre all'esperienza, ci suggerisce di trovare un luogo tranquillo dove potersi sentire a proprio agio, l'ideale sarebbe poter stare nudi in modo da espandere tutte le percezioni.

CONTATTI

web: www.ricercaolistica.it

e-mail: info@ricercaolistica.it

WhatsApp: +39 348 3044844

Telegram: @RicercaOlistica

CANALE Telegram: @EventiRicercaOlistica

Skype: @ricercaolistica

Facebook: @ricercaolistica

Twitter: @ricercaolistica

Instagram: @ricercaolistica

YouTube: @ricercaolistica

*Il progetto “**Ricerca Olistica per l’Evoluzione dell’Anima**” nasce nel 2013 dal mio desiderio di scoprire ed approfondire le varie discipline olistiche.*

*L’obiettivo primario che seguo è fare **Ricerca e Divulgazione** di queste discipline in modo **Hobbistico** (non a scopo di lucro).*

*Anche se per me non è un lavoro, è comunque una passione che curo con **Grande Serietà** dedicandoci **Tempo e Risorse**.*