

Percorso di meditazione

aperto a tutti e gratuito



La nostra scuola apre anche ai non iscritti momenti di lavoro personale attraverso un percorso di meditazione. Il percorso è transculturale, non religioso, gratuito e aperto a tutti, strutturato su tre livelli. Orari: una domenica mattina al mese ore 09.30, calendario da definire.

Per meditazione si intende un fenomeno mentale multiforme che implica una sospensione dell'io ed una comprensione della sua natura illusoria. Il percorso meditativo attraverso il superamento dell'io conduce ad uno spazio più ampio ed interrelato con il tutto: il Sé. Il cammino da noi proposto si ispira alla "mappa degli esercizi spirituali" proposta da Claudio Naranjo e descritta nel libro "La via del silenzio e la via delle parole". Nel cammino lungo questo sentiero fertile la nostra scuola intende attraversare diverse forme meditative allo scopo di sviluppare le tre competenze esistenziali di base: la consapevolezza, l'empatia, la naturalezza. Queste rispettivamente corrispondono alle tre forme dell'amore autentico: *Philia* ovvero l'amore spirituale, ammirativo del padre che sa guardare verso l'alto, *Agape* ovvero quello compassionevole della madre che sa prendersi cura, ed *Eros* l'amore giocoso del bambino che si fida della vita con gioia e spontaneità ed è per questo capace, senza evitarlo, di lasciar andare il dolore ed essere presente in ogni istante. Da queste tre forme amorevoli derivano molte altre meta-competenze fondamentali nella vita di ognuno di noi (stima di Sé e degli altri, capacità di sostegno ed autosostegno, capacità di gestire il dolore e di lasciar andare, essere presente nel qui ed ora...) e soprattutto a chi si occupa di relazione d'aiuto e di educazione. Per un approfondimento sul tema, nella sezione articoli del sito troverete un approfondimento su tale argomento nell'articolo di E. Damianis "Educare alla consapevolezza" pubblicato sulla rivista "Quaderni di Orientamento" della regione Friuli Venezia Giulia n.46 pag. 28.

Percorso in sintesi:

1. Nel primo livello ci centeremo sulla meditazione Viapassana. Il Vipassana è la meditazione indiana più antica che attraverso lo sguardo penetrante concentra la mente in modo mirato e conduce alle quattro consapevolezze di base: consapevolezza del corpo, delle emozioni e sensazioni; dei pensieri in forma di parole ed immagini; dei fenomeni. Le meditazioni proposte saranno sia in coppia che individuali
2. Nel secondo livello il lavoro si centerà sulla meditazione Shamata: la meditazione buddista che nelle forme delle diverse scuole (theravada, mahayana, vajrayana, dzogchen) conduce alla quiete della mente ma anche all'apertura del cuore, dell'amore materno e lo sviluppo dei quattro incommensurabili (amorevolezza, compassione, gioia partecipativa, equanimità)
3. Nel terzo livello lavoreremo per sviluppare l'amore spirituale, ammirativo paterno, con la meditazione trascendentale che conduce ad una visione d'insieme, a cogliere il centro, il senso, il valore profondo di se stessi e degli altri diventando capaci di stimare se stessi, gli altri, la natura, il divino di cui siamo parte.

Parallelamente a tali lavori, chi vorrà potrà partecipare anche a momenti diversi in cui sarà possibile sviluppare la capacità di lasciarsi fluire nella spontaneità del bambino interiore che ama la vita e si affida ad essa attraverso la meditazione dinamica, yoga kundalini, movimento spontaneo, danzaterapia metodo Maria Fux.