

Corso di Meditazione Relazionale

LA MEDITAZIONE TRA PASSATO E PRESENTE

Lo studio autobiografico e la meditazione di consapevolezza, strumenti di integrazione e crescita.

a cura di Federica Cervini e Nicola Vitale

Presentazione Venerdì 25 Novembre 2011 ore 18.00

Il corso si articola in due percorsi integrati. Il primo ha come tema guida la riflessione autobiografica: osservando in maniera attenta la vita di ogni persona, è possibile infatti individuare una sorta di “filo rosso” che la attraversa, talvolta in maniera evidente, altre in maniera nascosta, quasi misteriosa. Per molti arriva un momento nella vita in cui si avverte con forza il bisogno di raccontare, a se stessi o ad altri, la propria storia: raccontare per comprendere meglio il proprio presente, per prendere finalmente piena responsabilità di se stessi, per individuare ciò che va portato a compimento e ciò che invece va lasciato andare.

Il secondo percorso seguito è quello dell’osservazione del presente con gli strumenti della meditazione. La vita di ognuno è plasmata da ciò che fa, dice e pensa e, per seguire un percorso di crescita, è necessaria la presa in carico della condizione in cui si vive: quello che ci succede dipende in buona misura da noi stessi, nel bene e nel male. Possiamo intervenire attivamente nella determinazione della nostra realtà abbandonando la fantasia dell’essere vittima delle circostanze e l’abitudine al lamento, lavorando nella direzione di una più compiuta autodeterminazione. Il corso si propone di fornire ai partecipanti gli strumenti e la guida per una sistematica osservazione, revisione critica e intervento in numerosi ambiti della vita individuale e relazionale.

Lo studio autobiografico e la meditazione di consapevolezza, costruiscono, insieme, comprensione, accettazione, responsabilità e scelta affinché le proprie azioni offrano piena testimonianza di chi siamo, e contribuiscano a costruire un futuro di pace.



Associazione Mandala – Scuola di Normodinamica

Viale dei Quattro Venti, 47A 00152– ROMA Telefono **06 58340122** - e-mail: info@mandala.it