

MEDITAZIONE RELAZIONALE. “Meditazione e vita quotidiana”

Sabato h 16.00 - 20.00

Insegnante Nicola Vitale

“La potenza del pensiero muta il destino.

L'uomo semina un pensiero e raccoglie un'azione;

semina un'azione e raccoglie un'abitudine;

semina un'abitudine e raccoglie un carattere;

semina un carattere e raccoglie un destino.

L'uomo costruisce il suo avvenire col proprio pensare ed agire.

Egli può cambiarlo perché ne è il vero padrone.” (Shivananda)

Il principio ispiratore del lavoro di questo gruppo è ben rappresentato da questi versi: la vita di ognuno è plasmata da ciò che si fa, si dice, si pensa. Questo rende indispensabile, se si vuole seguire un percorso di crescita, la presa in carico totale della condizione in cui si vive: quello che ci succede dipende in buona misura da noi stessi, nel bene e nel male. La buona notizia è che, se è così, possiamo intervenire attivamente nella determinazione della nostra realtà abbandonando la fantasia dell'essere vittima delle circostanze e l'abitudine al lamento.

Per promuovere un pensiero-parola-azione propizio e correggere, quando necessario, abitudini radicate, si devono sviluppare strumenti specifici e molto selettivi. Imparare a guardare, studiare con attenzione, agire in tempo reale. Non è semplice ma è una prospettiva entusiasmante anche se non ci si può aspettare risultati a buon mercato ed è opportuno quindi prepararsi ad un lavoro paziente, meticoloso e protratto nel tempo.

Il corso di Meditazione Relazionale si propone di guidare e accompagnare i partecipanti in una sistematica osservazione, revisione critica e intervento in numerosi ambiti della vita individuale e relazionale. La presenza degli altri componenti del gruppo è qui importantissima: il guardare l'altro, l'essere guardati, il confronto e lo scambio assidui, si trasformano in una lente di ingrandimento su se stessi. Ci si protegge in questo modo dall'illusione fondata sull'autoinganno e si fruisce di uno stimolo e di un sostegno indispensabili.

Il gruppo si incontra una volta al mese.

È richiesta una certa dimestichezza con la pratica meditativa e la disponibilità ad impegnarsi nel lavoro anche oltre il tempo dedicato agli incontri di gruppo.