

La pace interiore e la forza della gentilezza

10- 12 novembre 2017

Ospitato da: La casa dei pensanti, Ponzone d'Acqui, AL www.lacasadeipensanti.it

L'intenzione di questo ritiro è offrire uno spazio per praticare la calma concentrata e la gentilezza amorevole, principalmente attraverso la meditazione di *Metta*.

Metta (in sanscrito *Maitri*) è la benevolenza, la gentilezza del cuore che offre amore e comprensione profonda, che dona protezione, gioia e benessere a sé e agli altri.

Durante il ritiro la gentilezza amorevole sarà utilizzata sia come mezzo per attivare e amplificare le qualità del cuore saggio e della mente compassionevole, sia come principale strumento per la concentrazione.

Tradizionalmente le qualità della *Metta* vengono approfondite grazie a meditazioni specifiche, che consistono essenzialmente nel dirigere verso di sé e verso gli altri un flusso positivo di intenti con la conseguenza di amplificare gli stati di gioia e di benessere altruistico e le condizioni in cui sperimentiamo livelli di coscienza che vanno al di là della ordinaria dimensione egoica.

Praticando *Metta* unitamente alla mindfulness si apprende a relazionarsi con i pensieri e le emozioni in modo gentile ed ecologico, portando attenzione e cura ad ogni aspetto della complessità del nostro "essere al mondo".

Questa qualità di cura può trasformare le dinamiche psicologiche irrisolte ma soprattutto rappresenta un modo pratico di coltivare valori umani fondamentali come il rispetto per sé e per l'altro da sé, la solidarietà, la non violenza.

La forza della gentilezza amorevole apporta benefici a diversi livelli:

- A livello psicocorporeo favorendo il **rilassamento**, la distensione muscolare, **l'equilibrio del sistema nervoso**;
- A livello psicologico come **mezzo per risolvere i conflitti interiori** e **gestire emozioni distruttive** come la rabbia, la paura, l'ansia
- A livello interpersonale offrendo uno **strumento diretto ed efficace per l'armonia nelle relazioni**
- A livello transpersonale come **mezzo per sviluppare qualità altruistiche** come l'amore e la compassione e come **sostegno per lo sviluppo della saggezza**

attraverso la concentrazione e altri fattori mentali costruttivi come la pazienza, la recettività, la fiducia, la gioia, l'equanimità

Per sostenere la meditazione seduta e per apportare equilibrio al sistema mente/corpo la pratica consisterà in un continuo alternarsi tra meditazione seduta (guidata e nel silenzio), meditazione camminata e qi qong, per innalzare il livello di energia e per affinare la consapevolezza delle sensazioni sottili e la mindfulness.

Ulteriori pratiche a due o nel piccolo gruppo, nella dimensione meditativa interpersonale, consentiranno di portare pragmaticamente nella relazione le qualità coltivate e al tempo stesso di approfondire la capacità di concentrazione, utilizzando appieno le potenzialità dei processi di rispecchiamento e sintonizzazione empatica, secondo il modello relazionale elaborato da Mindfulness Project (www.mindproject.com).

Il ritiro prevede il raccoglimento nel silenzio interiore dalla sera del primo giorno sino alla mattina dell'ultimo, con momenti dedicati all'insegnamento e alla condivisione, per sostenere i partecipanti nello sviluppo della continuità della consapevolezza e della concentrazione.

Come iscriversi:

- 1) contattare direttamente la struttura che ci ospita:
email: info@lacasadeipensanti.it - tel. +39 0144 090034 - cell +39 345 4451944
- 2) inviare una mail di avvenuta iscrizione all'indirizzo paolofrancescotesta@gmail.com

Costi:

- **90 euro** per il soggiorno e i pasti (dalla sera del venerdì al pranzo della domenica)

La cucina sarà vegetariana, tipicamente attenta, curata e saporita, nello stile della casa dei Pensanti

- **Offerta libera per l'insegnante**

La donazione è una modalità che si utilizza nell'ambito buddista e rappresenta essa stessa una parte della pratica, attraverso la quale esprimiamo gratitudine per gli insegnamenti ricevuti

Inspirando nutro il corpo e la mente
espirando la mente si pacifica

e il corpo si rilassa.

Pian piano apprendo ad accogliere e lasciare andare
i pensieri, le sensazioni, le emozioni
e gli ostacoli dell'attaccamento, della rabbia, della paura.

Si apre uno spazio di benessere e radiosità interiore

Offro a me stesso comprensione e amore

Offro a tutti gli esseri comprensione ed amore

Sino a quando l'ego si dissolve

e la consapevolezza si assorbe nella pace e

nella liberazione