

SEMINARI a cura di Barbara Fusco

***“La consapevolezza è come un campo di intelligenza compassionevole nel centro del tuo cuore, che assorbe tutto e diffonde pace nella tempesta delle emozioni”***

*(John Kabath Zinn, fondatore della Mindfulness)*



**Un ciclo di incontri per conoscere, esplorare, sciogliere dubbi e trovare risposte sul cammino della consapevolezza e sul suo utilizzo pratico nella nostra vita quotidiana.**

**Spazio aperto per domande e risposte.**

La nostra mente in origine è sana, in pace, perfettamente equilibrata. Questa è la visione di fondo delle tradizioni orientali. E' già qui, in questo momento. Non ne siamo consapevoli perché è coperta dalla mente sociale, relazionale, l'unica che conosciamo, accreditata comunemente in Occidente. In Cina la mente originaria è chiamata da millenni anche Pura Coscienza, Cuore Puro, il Vero Cuore, il Vero Sé... E' semplice, immediata, il cuore di un bambino. Allo stesso tempo è così completa da conoscere l'universo. Quando la incontriamo, la riconosciamo e sentiamo di essere semplicemente tornati a casa. Allora tutto può finalmente cambiare, tornando a fluire verso l'armonia e l'equilibrio.

Giovedì ore 18:00-19:30

Accademia LAR - Via dei Gracchi 91

In presenza e online (su piattaforma zoom)

## **1. 19 febbraio: Incontro aperto. “Il meraviglioso mondo della consapevolezza”**

La salute della mente originaria/pura coscienza: Il nostro luogo incontaminato di pace e benessere. Lo sviluppo del Maestro interiore e le ricerche del HeartMath Institute che testimoniano gli effetti della connessione con il puro cuore sulla salute e le relazioni.

*“Tutti nascono sani di mente... e questa condizione di innata salute è conservata da tutte le persone, in ogni momento. A prescindere dalla confusione che sperimentiamo, dai dubbi e dalle ansie che ci assalgono, nel bel mezzo di tutto questo la nostra fondamentale sanità mentale è sempre preservata” (introduzione a “La salute originaria della mente” di Chögyam Trumpa, ed. Ubaldini)*

(Per connettersi online: zoom ID riunione: 810 8167 6630 Codice d'accesso: 096119)

<https://us02web.zoom.us/j/81081676630?pwd=NH3V6AbL6725XUAirbrmnoWiwa4uFu.1>

## **2. 5 marzo: Risolvere i problemi dell'ego attraverso l'ego? La via nuova della consapevolezza.**

“Fare spazio”, lo sviluppo dell'”osservatore” e dello stato di presenza. Mente originaria e mente dell'ego. Due mondi paralleli, un modo completamente nuovo di considerare noi stessi e guardare ai nostri problemi (contributo 10€).

## **3. 9 aprile: Difficoltà e crisi, i doni della consapevolezza.**

La rivoluzione copernicana del Vero Sé. L'inversione dell'attenzione dall'esterno all'interno, dalla passività all'azione positiva e creatrice. Un cambio totale di paradigma (contributo 10€).

## **4. 7 maggio: Il Focusing, un importante contributo occidentale allo sviluppo della consapevolezza.**

La tecnica del Focusing, messa a punto da Eugene Gendline, ci aiuta a comprendere più profondamente noi stessi attraverso l'ascolto del corpo. Lasciando emergere un tipo molto particolare di sensazione, da lui chiamata “felt sense” (sensazione percepita), contribuisce in modo rapido ed efficace allo sviluppo della consapevolezza. Una preziosa “scorciatoia” occidentale verso lo Stato di Presenza e il contatto con il Maestro interiore, in grado di regalare esperienze e risultati sempre sorprendenti!