

# SOCIETÀ TEOSOFICA ITALIANA

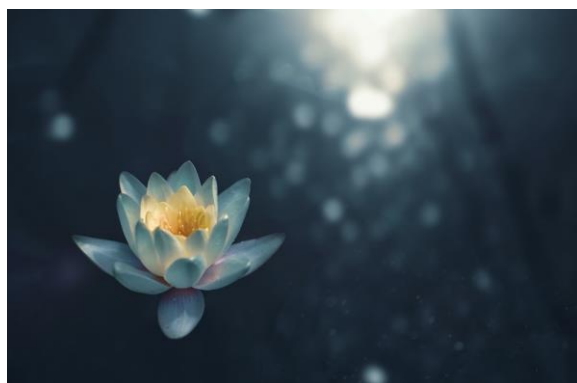
Gruppo “Ars Regia” di Milano”

## Approccio introduttivo alla Mindfulness Meditation

Coordinatrice: prof.ssa Graziella Ricci

28 gennaio, 3 e 4 febbraio 2024 ore 10:30-11:30

Sede della Società Teosofica Italiana di Milano (via Boscovich, 55, PT)



La definizione *Mindfulness Meditation* (MM) o *Insight Meditation* si utilizza in inglese per tradurre la parola *pali Vipassana*, che significa ‘coltivare la consapevolezza’, ed è una meditazione di consapevolezza di matrice buddista, considerata uno dei principali approcci a questa pratica. Dato che la vita è relazione e che l’essere umano è un essere in relazione, il potenziale liberatorio e trasformativo della meditazione si sprigiona meglio nel momento relazionale. Per questo motivo, riteniamo utile proporre un approccio introduttivo di gruppo alla MM per farsi un’idea delle istruzioni meditative basiche di consapevolezza: Rilassarsi, Ascoltarsi in profondità, Aprirsi, Far emergere. Questi elementi di base della MM permettono di ampliare la qualità di *Insight*, cioè di Intuizione e Presenza consapevole (dove il Silenzio diventa interattivo) nelle relazioni con se stessi e con gli altri.

Gli incontri coordinati dalla prof.ssa **Graziella Ricci**, si terranno **domenica 28 gennaio, sabato 3 e domenica 4 febbraio dalle ore 10:30 alle ore 11:30 (apertura sede ore 10:15)**. Il seminario sarà dedicato in prevalenza alla pratica meditativa, con brevi pause dedicate ai commenti (in piccoli gruppi) riguardanti le esperienze fatte dai partecipanti. Comunque, negli ultimi 10 minuti di ogni incontro, si potranno porre domande alla coordinatrice riguardanti il processo.

**Il seminario è gratuito**, tuttavia è gradita una donazione volontaria per collaborare alle spese per la sede.

**Gli interessati possono iscriversi entro e non oltre il 15 gennaio a questo indirizzo e-mail: [milano@teosofica.org](mailto:milano@teosofica.org)** Chi desiderasse ulteriori informazioni, può contattare la Segreteria Generale della Società Teosofica Italiana ([sti@teosofica.org](mailto:sti@teosofica.org) tel. 0444-962921).

Numero minimo di partecipanti: 9; numero massimo: 21.

Verrà data conferma dell’iniziativa ai soli iscritti all’evento.