

MEDITAZIONE E CONFLITTUALITÀ

LA PRATICA DELL'ASCOLTO NEL MOMENTO PROBLEMATICICO

percorso in otto incontri

Vi è una capacità nell'essere umano di entrare in contatto con le questioni che lo disturbano e di guardarle da una base di un'esperienza non concettuale. Questo luogo è una forma di consapevolezza, dove conscio e inconscio non sono distinti, dove corpo e mente non sono ancora separati.

Quali effetti ha questa pratica di ascolto sulla situazione problematica? Lavorare su quella mia conflittualità si presenterà come un momento del tutto nuovo rispetto al mio usuale affrontarla.

Cosa è poi scoprire come sto? Come entro dalle sensazioni fisiche nel loro sostrato psicologico? Cosa è abbandonare la narrazione interiore degli eventi per avvicinarmi alla verità che in essi pulsa? Qual è la sensazione centrale nascosta dietro all'emozione che sto sentendo? Cosa chiede la mia attenzione adesso? Come ascoltare con il mio corpo la problematicità? Quale risposta emerge prima che io pensi a cercare qualsiasi risposta? Cosa c'è oltre ciò che emerge? Come integrare la consapevolezza intima che ho di me con la consapevolezza esterna che ho delle cose?

Gli incontri sono condotti da Gianfranco Bertagni

PRIMO INCONTRO
Giovedì 7 Marzo 2019
Ore 20.00

Incontro aperto a tutti

A PASSO D'UOMO asd
Via Andrea Costa 4/2
Bologna

INFO
info@apassoduomo.com
051 9924548
349 5678167