

Sede del seminario: Centro Yoga Le Vie - via d'Azeglio 35, Bologna

Ciclo: Pratiche filosofiche e Meditazione

Esercizi spirituali e Pratiche filosofiche

Domenica 3 dicembre dalle 10,30 alle 16

L'ESERCIZIO DELLA MEDITAZIONE FILOSOFICA

Conduce **Lucio Belloi**
Interviene **Michele Bovo**



Si propone una forma di meditazione integrata che, per la sua indipendenza da diverse tradizioni religiose e per i suoi riferimenti anche alla tradizione filosofica greco-romana, viene chiamata "meditazione filosofica". Un tipo di pratica che, attraverso diverse fasi articolate (sospensione del giudizio, attenzione focalizzata, orientamento alla verità, apertura allo sfondo biografico, storico, sociale, cosmico), favorisca un esercizio meditativo, di consapevolezza e

di allargamento della prospettiva, offrendo anche la possibilità di un ascolto aperto ad aspetti inconsueti od ostici per l'atteggiamento prevalente della coscienza. La meditazione proposta sarà incentrata su aspetti significativi per l'esperienza e il vissuto delle persone.

L'esercizio praticato in gruppo prevede:

- La preliminare scelta di una posizione del corpo che faciliti tanto la distensione quanto la concentrazione
- Lo sviluppo del lavoro di meditazione secondo le fasi citate
- La condivisione e il confronto in gruppo sul lavoro svolto, secondo le Cinque Regole della comunicazione biografico - solidale, illustrate prima dell'esercizio

Le Cinque Regole della comunicazione biografico-solidale

Nell'ambito delle pratiche filosofiche di gruppo, le 5 regole favoriscono l'arricchimento reciproco attraverso la valorizzazione delle differenze, cioè attraverso un confronto dialogico che privilegi: il riportare a sé (alla propria esperienza) quanto si comunica, lo scambio libero di esperienze che non si riduce ad una mera contrapposizione di tesi, il rispetto e l'empatia verso l'altro evitando la sovrapposizione di proprie interpretazioni a ciò che l'interlocutore esprime, l'apprezzamento di punti di vista differenti, anche quando percepiti come inconsueti od ostici, e la contestuale sospensione del giudizio che favorisce la consapevolezza e l'emersione dei propri lati d'ombra. Le cinque regole verranno illustrate come aspetto fondamentale delle pratiche filosofiche e - nell'ambito del presente incontro - assunte anche come regole nella condivisione fra i partecipanti a seguito dell'esercizio della Meditazione Filosofica.

Domenica 3 dicembre dalle 10,30 alle 16

Intervallo pranzo 13-14

N. minimo 6 partecipanti

Costo 45 euro

Per iscriversi inviare una mail a leviecultura@gmail.com, almeno 10 giorni prima dell'incontro. Le quote versate in anticipo non saranno rimborsate in caso di mancata partecipazione al laboratorio, con la sola eccezione di sospensioni decise

unilateralmente da Le Vie e Philo.

Lucio Belloi Laureato in filosofia e già docente di liceo in materia. E' stato responsabile delle attività culturali della Fondazione San Carlo di Modena e direttore di Isfod srl – Istituto per la Formazione dei Dirigenti della Pubblica Amministrazione regionale e locale. Attualmente è formatore e consulente di organizzazione, gestione delle risorse umane e comunicazione. Ha frequentato il corso in Analisi Biografica ad Orientamento Filosofico presso Philo – Scuola Superiore di Pratiche Filosofiche.

Michele Bovo Incontra la pratica della meditazione nel 1984. Da allora si dedica all'approfondimento della pratica e allo studio delle tradizioni contemplative prevalentemente buddhiste. Dal 2006 partecipa a ritiri residenziali e corsi di Meditazione Vipassana organizzati da vari centri legati sia alla tradizione Mahayana che Theravada, sotto la guida di maestri come Ghesce Tenzin Tempel, Ghesce Ciampa Ghiatzoe insegnanti tra cui Oliviero Rossi, Mario Tannavaro, Andrea Cappellari. Nel 2012 ottiene l'abilitazione come Istruttore Mindfulness per applicare i protocolli MBSR.

www.yogalevie.it
www.scuolaphilo.it