

Il dono del silenzio:

Percorso meditativo secondo la pratica di Thich Nhat Hanh con riferimento al testo del Maestro “Il dono del silenzio” - Edizione Garzanti.



Programma anno 2020 - 2021

1° Appuntamento: Rimanere in silenzio insieme

2° Appuntamento: Il suono del non suono

3° Appuntamento: Nessun bisogno di correre

4° Appuntamento: Paura del silenzio

5° Appuntamento: I quattro nutrimenti

a. cibo commestibile

b. impressioni sensoriali

c. motivazione

d. coscienza individuale - collettiva.

6° Appuntamento: La pratica del nutrire

7° Appuntamento: L'abitudine del pensiero negativo

8° Appuntamento: Lo spazio in cui realizzare i sogni

9° Appuntamento: La pratica del fermarsi e lasciare andare

10° Appuntamento: Trovare risposte senza pensare

11° Appuntamento: L'essenza dell'immobilità

12° Appuntamento: Il nobile silenzio

13° Appuntamento: Azione silenziosa

14° Appuntamento : Ascolto profondo

15° Appuntamento: Una stanza per respirare

16° Appuntamento: Un digiuno per la nostra coscienza

17° Appuntamento: La pratica dei quattro mantra

18° Appuntamento: Un respiro consapevole

19° Appuntamento: Cinque minuti per la vita

20° Appuntamento: La pratica della meditazione camminata

21° Appuntamento: Prestare attenzione

22° Appuntamento: Libertà dall'energia abitudinale

23° Appuntamento: Slegare i due nodi

24° Appuntamento: La pratica dell'isola del sé

25° Appuntamento: Coltivare legami

26° Appuntamento: Sviluppare abitudini collettive

27° Appuntamento: Nutrire gli altri

28° Appuntamento: Il gusto del stare seduti