

Roma LO STUDIOLO – Incontro di Meditazione con Mauro Bergonzi
Venerdì 13 febbraio – Venerdì 6 marzo 2015 orario 20:30-22:30
Via E. Stevenson 24 Cortile dei Palazzi Federici (Viale XXI Aprile)
Aperto a tutti, posti limitati. Costo 10 euro. Info spaziorp.it Prenotazioni: lostudiolo@spaziorp.it

Il silenzio e lo sguardo dimensioni meditative del cammino interiore

Il seminario propone un' esplorazione teorica ed esperienziale di alcuni aspetti fondamentali della meditazione secondo una prospettiva laica, indipendente e non confessionale, attenta alle esigenze dei singoli individui.

Nell'ambito di una visione tipologica d'insieme dei principali approcci meditativi, saranno proposte pratiche ispirate a diverse tradizioni e mirate al lavoro sulle energie sottili del corpo, sulle percezioni e sulle attività mentali (discorsive ed emotive), per promuovere da un lato la coltivazione del silenzio interiore e della consapevolezza, dall'altro l'investigazione del sé, al fine di esplorare le misteriose sorgenti della coscienza e scoprire, al di là delle specifiche tecniche e pratiche, uno 'sguardo meditativo' capace di integrarsi con la vita nella sua indivisibile totalità.

Il seminario è concepito sia come un'introduzione alla dimensione meditativa per chi non abbia precedenti esperienze in questo campo, sia come una prospettiva diversa attraverso cui guardare con occhi nuovi la propria pratica per chi sia già impegnato in un percorso interiore nell'ambito di una specifica tradizione spirituale.

Mauro Bergonzi è docente di *Religioni e Filosofie dell'India* presso l'Università degli Studi di Napoli «L'Orientale» e socio analista del *Centro Italiano di Psicologia Analitica* (C.I.P.A.). Autore di saggi in campo orientalistico e psicologico, a partire dagli anni '70 per circa tre decenni ha approfondito i percorsi meditativi di varie tradizioni orientali (vipassana, zen, rdsogs ch'en, advaita-vedanta e taoismo) con uno spirito di ricerca libero da dogmi e adesioni confessionali, approdando infine a un puro e radicale non dualismo. Fondamentale in questo senso è stata la sua assidua frequentazione degli insegnamenti di Nisargadatta Maharaj, Jiddu Krishnamurti e Tony Parsons. Da diversi anni conduce gruppi di «condivisione dell'essere» (*sat-sang*) a Roma, Bologna e Rimini. Il suo libro *Il sorriso segreto dell'essere* (Mondadori 2011) presenta un panorama sintetico della comunicazione che avviene in questi incontri. Altri materiali sono reperibili sul sito: <https://sites.google.com/site/ilsorrisodellessere/>

*“La meditazione non è separata dalla vita; è l'essenza stessa della vita.
E' come una goccia di pioggia: in quella goccia stanno tutti i corsi d'acqua, i grandi fiumi, mari e le cascate; quella goccia nutre la terra e l'uomo; senza di essa, la terra sarebbe un deserto.
Senza meditazione, il cuore diventa un deserto, una landa desolata.
La meditazione è l'azione del silenzio e il fiorire dell'amore”*

J. KRISHNAMURTI