



Istituto Integrare di Psicologia e Meditazione

Coltivare la calma mentale

Lavoro corporeo, emotivo, mentale e spirituale

Intensivo teorico-esperienziale residenziale

per psicologi, psicoterapeuti e operatori nelle professioni di aiuto – a numero chiuso

guidato da Laura Boggio Gilot

collaborano Matilde Santandrea, psicoterapeuta: "gestualità - la ruota della vita"

Stefano Pischiutta, psicoterapeuta: rilasciamento e yoga nidra – Marco Pecora, musicista: tampura e campane tibetane



La calma mentale è l'espressione di uno stato di sanità e benessere, ove i conflitti derivanti dalla problematica psicologica e dagli attaccamenti egocentrati sono risolti, e lo stato interiore è abitato da una condizione di pace e di armonia priva di paura e di ansietà.

La qualità della calma mentale, ben delineata nella tradizione meditativa, non è presente nello stato ordinario dell'io, ovvero in quella che chiamiamo la *psicopatologia del-*

la normalità. La calma mentale è frutto di una disciplina che armonizza le componenti corporee, emotive, mentali e spirituali, e che trova nell'associazione tra psicologia e meditazione il suo più valido strumento.

Nell'intensivo, la coltivazione della calma mentale sarà introdotta dal punto di vista teorico e esperienziale. La *disciplina del silenzio* accompagnerà la giornata, e la pratica di meditazione e lettura dei testi sapienziali ne segnerà l'inizio e la conclusione.

L'incontro avrà luogo a Focene di Fiumicino

dalle ore 17 di lunedì 25 alle ore 18 di venerdì 29 agosto 2008

presso il Centro di spiritualità "Maria Madre del Carmelo", sito in viale di Focene 434.

L'Istituto, immerso in un giardino e con parcheggio interno, è a pochi passi dal mare.

AIPT – Via C. Corvisieri 46, 00162 Roma – Tel./Fax: 06862.18495 – e-mail: info@aipt.it – web: www.aipt.it

È disponibile un nuovo titolo nella collana "Semi di Meditazione" di Satya - Edizioni AIPT, una collezione di piccoli libri tascabili che offre semi di meditazione, pagine da riflettere e trattenere nella coscienza per promuoverne l'espansione e la radiosità:

La forza dell'Umiltà, una piccola raccolta di testi e commenti sull'umiltà, estratti dagli insegnamenti dell'autrice nei corsi dell'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale.



L'umiltà, condizione per la conoscenza di sé, è anche un fattore di salute della mente, elemento alchemico di dissoluzione dei peggiori fattori della sofferenza narcisistica, come orgoglio, avidità, volontà di potenza e intolleranza.

All'umiltà si associano qualità spirituali come il discernimento intuitivo, la calma mentale, l'auto-dominio e la pazienza che dona il coraggio morale per affrontare le prove dell'esistenza.

In sé stessa, l'umiltà non è altro che vera conoscenza, piena coscienza del proprio io così com'è. Chiunque riesca a vedere e sentire sé stesso così com'è, nella sua luce e nella sua ombra, nei suoi difetti e nei suoi valori, nella verità del presente momento storico: costui è veramente umile.

Questa visione richiede la completa accettazione della propria ombra, il che è impossibile per la personalità di tipo narcisistico, che non è in contatto con le verità dell'anima e ha paura della fragilità dell'io.

"Chiunque possieda veramente umiltà e carità non ha bisogno d'altro: ha già tutto".

Anonimo, La nube della non conoscenza.

"Una cosa è salire in superbia, altra cosa è non salire in superbia, e altra cosa è possedere l'umiltà. Il primo è sempre pronto a giudicare; il secondo non giudica, e neppure sé stesso condanna; il terzo, pur non cadendo sotto alcuna condanna, si reputa sempre responsabile del male che avviene".
San Giovanni Climaco, La scala del Paradiso (Filocalia).

"Questa conoscenza di noi stessi è tanto importante che non vorrei vi fosse mai in ciò rilassatezza, anche se foste già elevati fino ai cieli; perché fino a quando saremo su questa terra, non c'è cosa che ci sia più necessaria dell'umiltà".
Santa Teresa d'Avila, Il castello interiore.

"Una radice di tutti i peccati e di tutte le colpe è l'orgoglio nascosto, dissimulato, seguito soltanto da sofferenza e dolore. Invece l'umiltà è radice di ogni bene".
Meister Eckhart, La nobiltà dello spirito.

"L'Umiltà è la Dignità di Colui che 'riconoscendo tutte le cose nel Sé e il Sé in tutte le cose' è pronto e disposto a tutto accogliere, abbracciare, comprendere, condividere; insomma a essere uno con tutto".
Raphael, Fuoco di risveglio.