



# ISTITUTO INTEGRALE

## Psicologia e Meditazione

LAURA BOGGIO GILOT

### *Programma*

Lunedì  
ore  
19,00-21,00

#### Meditazione Yoga-Vedanta e Psicologia della Coscienza

*per tutti*

con la collaborazione musicale di MARCO PECORA

✧ *Pratica di autosservazione: la "coscienza osservante"*

La pratica inizia con l'evocazione di un sutra del Sé e prosegue con l'autosservazione dei contenuti mentali, distinguendoli dalla coscienza osservante.

La guida della meditazione aiuta il meditante a riconoscere non solo i pensieri e le emozioni che scorrono nel campo della coscienza, ma anche la natura del soggetto osservatore e a ricollegarlo alle subpersonalità che dividono l'io, in particolare il "genitore", il "bambino" e il "mediatore" interiori.

✧ *Lecture sapienziali e commento*

✧ *Meditazione creativa*

La pratica usa il potere autoregolato e finalizzato della mente per evocare gli archetipi del Sé e le qualità dell'amore e della saggezza.

*Mensilmente è prevista una esposizione teorica con proiezioni e discussione di gruppo.*

#### Istruzione per il gruppo del Servizio

Il cammino della conoscenza Vedanta, che mira alla realizzazione del Sé e alla liberazione dalla sofferenza prodotta dall'inconsapevolezza e dall'egoismo.

✧ *Pratica della coscienza osservante applicata alla vita.*

✧ *Lecture e insegnamento dai testi sapienziali.*

✧ *Disciplina su corpo fisico ed energetico.*

✧ *La triplice austerità, applicata alla parola, al pensiero e al comportamento.*

✧ *La Retta Azione, libera da attaccamento, applicata nel Servizio.*

È osservata la disciplina del *Silenzio*.

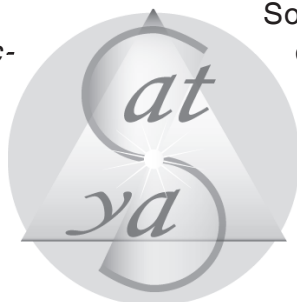
Lunedì  
ore  
15,00-19,00  
2° Domenica  
del mese  
ore  
9,30-20,00

**Apertura Lunedì 15 ottobre, ore 19,00 – Incontro introduttivo**

Sono disponibili due nuovi titoli nella collana "Psicoterapia e Meditazione" di Satya - Edizioni AIPT:

✧ *La Depressione – Un approccio integrale*, una raccolta di scritti di esponenti del campo, dagli atti di convegni dell'Associazione Europea di Psicologia Transpersonale.

✧ *Sulla Via del Ritorno*, una raccolta di scritti di Laura Boggio Gilot sul cammino evolutivo e lo sviluppo della coscienza secondo la tradizione meditativa



Yoga-Vedanta, pubblicati nel corso degli anni sul periodico *Vidya*.

Sono inoltre disponibili le ristampe dei due libri precedentemente pubblicati: *Il Cammino dello Sviluppo Integrale* e *Pensieri dal Silenzio*.

I quattro titoli sono reperibili presso L'AIPT, in varie librerie di Roma e provincia e sui principali portali italiani di vendita libri on-line.

È inoltre in produzione un quinto titolo, *La forza dell'umiltà*, la cui pubblicazione è prevista nei prossimi mesi.

*La Forza dell'Umiltà* – LAURA BOGGIO GILOT – Satya EDIZIONI AIPT, Roma 2007 – F.to 15x21

L'idea di raccogliere degli scritti sull'umiltà e di associarvi un commento, deriva dall'amore per questa squisita virtù spirituale, che ha un profondo significato nel superamento dei conflitti narcisistici, e nello sviluppo della coscienza e della personalità oltre i limiti angusti dell'ego ordinario.

Nell'accezione sapienziale l'umiltà è vista come condizione di distacco dall'importanza personale, a cui si associano qualità che implicano il discernimento intuitivo e gli attributi della mente pacificata, come il coraggio morale, la calma mentale e l'autodominio.

Nelle vie di conoscenza è enfatizzato il rapporto tra umiltà e consapevolezza, in quanto l'umiltà conquista una equidistanza tra virtù e difetti, riconoscendo i primi senza orgoglio, i secondi senza sconforto.

Per lo psicologo transpersonale, impegnato nell'accostamento tra cultura sapienziale e psicologica, l'umiltà si rivela quale con-



dizione per l'accettazione di sé stessi e l'integrazione di aspetti rimossi della personalità.

L'umiltà è l'opposto dell'orgoglio: questo nutre il super-io onnipotente avido di perfezione, che sviluppa sentimenti di inferiorità e paura; l'umiltà, invece, è alla base della tolleranza dei propri limiti, che rende possibile l'accordo con le proprie debolezze e la loro conseguente trasformazione.

Il testo è il risultato di letture fatte dall'autrice nei corsi di psicologia e spiritualità dell'AIPT. La stesura del testo è dovuta all'attenta e diligente compilazione di Paolo Parisi, che coordina il gruppo editoriale, che opera come Servizio in seno alle attività associative.

## Indice

### PREFAZIONE

- ✧ da **San Giovanni Climaco**  
*La Scala del Paradiso (Filocalia)*
- ✧ da **Meister Eckhart**  
*L'Uomo e l'Infinito* e altri scritti
- ✧ da **Anonimo**  
*La Nube della non Conoscenza*
- ✧ da **Lorenzo Scupoli**  
*Combattimento Spirituale*
- ✧ da **San Francesco di Sales**  
*Filotea*
- ✧ da **Santa Teresa d'Avila**  
*Il Castello Interiore*
- ✧ da **Jean-Pierre De Caussade**  
*L'Abbandono alla Provvidenza Divina* e altri scritti
- ✧ da **Thomas Merton**  
*Semi di Contemplazione* e altri scritti
- ✧ da **Raphael**  
*Fuoco di Risveglio*