



# ISTITUTO INTEGRALE

## Psicologia e Meditazione



### *Programma 2011 – 2012*

con LAURA BOGGIO GILOT

Lunedì  
19,00-21,00

#### Meditazione Yoga-Vedanta e Psicologia della Coscienza *per tutti*

con la collaborazione musicale di MARCO PECORA

Il corso coniuga le pratiche meditative della tradizione Yoga-Vedanta con le conoscenze della psicologia e psicoterapia: lo scopo è l'espansione della coscienza oltre i limiti distorti e sofferti dell'io ordinario, confuso dalle sue illusorie autorappresentazioni e separato dalle matrici universali della vita.

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

La pratica guida il meditante:

- 1) a osservare i contenuti mentali (sensazioni, emozioni e pensieri) così come scorrono nel campo della coscienza nell'attimo presente;
- 2) a sperimentare la *coscienza senza contenuti*, nel silenzio e nella calma profonda che le sono consustanziali.

Ne deriva uno stato di disidentificazione dai costrutti mentali, con la possibilità di riconoscere e trasformare i fattori di sofferenza e sperimentare condizioni di maggiore chiarezza, libertà e pace.

#### ✧ *Lecture commentate dalla tradizione meditativa*

#### ✧ *Meditazione creativa*

La pratica allena a usare il potere del pensiero, dell'immaginazione e del sentimento in maniera autoregolata e finalizzata per sviluppare stati positivi della mente e qualità della salute psicologica e spirituale.

Apertura Lunedì 10 ottobre, ore 19,00 – Incontro introduttivo

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

## Istruzione per il gruppo del Servizio

Nei ritiri si praticano discipline meditative approfondite, tra cui il *Karma Yoga* o Servizio disinteressato senza attaccamento.

Sono letti e meditati scritti di sapienza e spiritualità dalla tradizione Yoga-Vedanta - in particolare da Raphael - e dalla mistica cristiana.

La sapienza spirituale è trasmessa con scopi non eruditivi ma di realizzazione, ovvero di applicazione nell'esistenza.

Nei ritiri è osservata la *disciplina del silenzio*.

Venerdì  
16,30-18,30  
previo  
appuntamento

## Consultorio psicologico

con STEFANO PISCHIUTTA, psicologo psicoterapeuta

La consulenza psicologica ha come obiettivo la focalizzazione e l'approfondimento di un problema circoscritto e l'orientamento per la sua soluzione.

La finalità principale consiste nell'indicare la forma di aiuto più indicata per: difficoltà nelle scelte di vita e individuazione di crisi evolutive; supporto nella elaborazione di conflitti; difficoltà relazionali legate a momentanee defaillances; orientamento per intraprendere un percorso di crescita personale.



## Coltivare i poteri della guarigione

### *Intensivo estivo teorico-esperienziale di psicologia integrale*

Focene di Fiumicino, Agosto 2012

La saggezza meditativa alberga in sé, tra i diversi tesori della scienza, anche il segreto dei poteri inesplorati della mente che, usati con consapevolezza e attenzione, hanno in sé possibilità di trasformazione delle energie corporeo-mentali.

Trasmessi dalla tradizione Tibetana e parte integrante della tradizione Yoga-Vedanta, i poteri di guarigione sono attivati attraverso pratiche meditative che si rivelano una imprescindibile preziosità

nel benessere della vita individuale e nella psicoterapia.

Nell'intensivo si insegnano, a livello teorico e pratico, tecniche di guarigione che operano a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Come al solito i lavori si svolgeranno nella disciplina del silenzio, che è imprescindibile per sviluppare il raccoglimento interiore, condizione *sine qua non* del lavoro di modificazione dello stato di coscienza ordinario.

