

Aprile 1 (inizio ore 21)-2-3-4-5 e Aprile 28 (inizio ore 21)-29-30-Maggio 1-2

PRIMA PARTE: LE BASI DELLA MEDITAZIONE

Nella prima parte guarderemo gli aspetti basilari della meditazione quali:

- la motivazione
- riconoscere l'importanza della crescita del facilitatore stesso
- riconoscere quale metodo è il più idoneo per ognuno di noi e per gli altri
- possibili ostacoli sul percorso
- metodi attivi e passivi
- come riconoscere se un metodo funziona
- quando lasciare un metodo e i metodi in generale
- la "sindrome dei gruppi"
- come migliorare la pratica della meditazione per noi e per gli altri

Questo approccio unisce la parte teorica con quella esperienziale e prende in considerazione l'unicità del percorso di ogni partecipante.

MAGGIO 28 (inizio ore 21)-29-30-31- Giugno 1

SECONDA PARTE: MEDITAZIONE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

"Tutto può portarti più consapevolezza e può rendere la tua vita una vita di gratitudine...ogni lavoro può farlo. Non è importante il lavoro che fai, ma quello che succede dentro di te mentre lavori, questo è il punto decisivo.

"Se porta luce nel tuo essere, se porta una profonda soddisfazione, allora è assolutamente irrilevante cosa stai facendo; fallo e fallo totalmente. Più totalmente lo fai, più intelligenza porterai nel farlo, più il tuo potenziale diverrà attuale, più ti accorgerai che ti stai avvicinando al tuo destino, alla tua casa." -- Osho --

In questa seconda parte del corso, dedicata all'applicazione della meditazione nel quotidiano, prenderemo in considerazione i seguenti aspetti:

- * Imparare metodi specifici per la tua situazione di lavoro
- * Riconoscere lo stress in te stesso e negli altri; prevenzione e rilascio dello stress
- * Esperienza pratica: meditazione nel marketplace.
- * I benefici della meditazione sulla salute fisica e psicologica
- * Meditazione come un cammino verso chiarezza, interiorità e conoscenza di sé

Luglio 7 (inizio ore 21) – 8-9-10-11

PARTE 3: MEDITAZIONE ED EMOZIONI

"Il cuore è esattamente nel centro, tra la tua testa e il tuo essere. Una volta che sarai giù nel cuore, avrai una visione totalmente diversa delle cose. Dal cuore all'essere è un viaggio molto rilassato, silenzioso, pacifico senza ostacoli. Incomincia a muoverti verso il cuore. E poi dall'amare all'essere è una strada molto gioiosa. È un sentiero in un giardino pieno di rose."-Osho

Questa terza parte del corso è dedicata all'intelligenza emozionale, per imparare a diventare maestri delle nostre emozioni.

- * Conoscere il tuo modello emozionale; la tua forza e le tue fragilità
- * Riconoscere, accettare e trasformare paura, rabbia, solitudine e dolore
- * Aumentare la tua capacità verso le emozioni "positive" come amore, fiducia, gioia e gratitudine.
- * Il significato della catarsi
- * Testimonianza – la chiave alla maestria di se stessi
- * Relazionarsi agli altri, con le loro problematiche emozionali

* Respons-abilità verso la reattività

* Imparare la teoria che sta dietro alla pratica dei metodi che riguardano tutto quello di cui sopra

OTTOBRE 1 (inizio ore 21) – 2-3

4° LIVELLO

WHO IS IN? CHI E' DENTRO?

Chi e' dentro?" e' uno tra gli strumenti piu' efficaci e immediati per conoscere chi siamo veramente, al di la' di ogni idea che possiamo avere di noi stessi, al di la' degli strati delle nostre personalita', dei nostri ruoli, delle diverse maschere in cui siamo identificati.

E' un vero e intensivo ritiro di meditazione, la cui precisa struttura e' creata appositamente per non lasciare spazio a nessuna interferenza che possa rallentare il processo. Utilizzando la domanda "chi sono?" come strumento base, ci si ritrova immediatamente e "senza via di scampo" incanalati in un percorso volto all'interno, ad avvicinarci sempre di piu' al nostro nucleo piu' vero, dove possiamo vivere l'esperienza che *siamo consapevolezza*; un fenomeno ben piu' vasto di cio' in cui la nostra mente limitata ci tiene confinati.

E' il livello in cui viene rivolta tutta l'attenzione a noi stessi, prima di affrontare l'ultima parte, riconoscendo l'importanza che ha la crescita del facilitatore stesso.

NOVEMBRE 20-21

QUINTA PARTE: L'ARTE DI ESSERE FACILITATORE

" Questa è la mia comprensione: se vuoi veramente imparare qualcosa, inizia ad insegnare.

Non c'è modo migliore per imparare, se non insegnando." Osho

In questa quinta parte del corso:

- Crescita personale, consapevolezza ed intuizione
- Trovare e mantenere la motivazione a praticare
- Stili d'insegnamento. Insegnare agli adulti. Ostacoli all'apprendimento
- Comunicazione/leggere il linguaggio del corpo
- Pianificare e preparare una sessione/un gruppo di un giorno o un weekend
- Dare e ricevere feedback
- Come valutare gli altri e se stessi

Alla fine dell'intero corso verra' rilasciato un certificato di partecipazione.

La Scienza Suprema avviene presso: [Osho Arihant-Varazze](#) e [Osho Kivani-Roma](#)

Ushma Hinnawi

Incontra Osho e le sue meditazioni attive nel 1978 e dal 1979, dietro suggerimento di Osho stesso, con Nirodh dirige il centro di meditazione Osho Arihant di Varazze .

Naturopata, offre sessioni e gruppi di Cromopuntura, Oshoneoreiki, Respiro Energetico, Counseling per la meditazione. Crea meditazioni guidate su cd: "Lo Spirito che Viaggia", "Il Sole/La Luna, e la collana di nove cd della serie "Suoni e Parole" e collabora con Maneesha James nella collana: "Tesori Interiori".

per contatti [clicca qui](#).

[<<indietro](#)