



Un Tempio per la Pace

Arte del vivere consapevolmente

Viviamo in tempi di grandi incertezze e difficoltà e ciò che vediamo accadere non aiuta a vivere con fiducia. Ci troviamo a seguire automatismi che portano un continuo stato di agitazione e a reagire alle situazioni senza essere consapevoli dei condizionamenti. Per alleggerire il disagio le pratiche di consapevolezza o mindfulness possono essere un grande aiuto.

Mindfulness è rimanere in silenzio, stare nel presente, ascoltare il respiro, diventare attenti e consapevoli delle sensazioni del corpo e di tutto ciò che accade nella nostra mente con un atteggiamento gentile e non giudicante.

Imparando a osservare, descrivere e vivere i nostri stati emotivi senza esserne travolti, possiamo raggiungere una maggiore conoscenza di se stessi opportuna per conseguire i propri obiettivi.

Studi recenti e sperimentazioni in tutto il mondo dimostrano come l'utilizzo della mindfulness in più settori, clinico, educativo, lavorativo, abbia portato risultati come una diminuzione dello stress, una maggiore connessione con se stessi con un conseguente incremento del benessere psicofisico e un miglioramento del rendimento negli studi e nel lavoro.

Lo scienziato che ha studiato e sperimentato l'applicazione della mindfulness alle problematiche odierne è il biologo americano Jon Kabat-Zinn che a partire dagli anni '80, prendendo ispirazione dalle filosofie orientali, ha fatto numerosi lavori sperimentali con importanti risultati poi diffusi e attuati in tutto il mondo. "La sfida consiste nel riprendere i sensi, individualmente e in quanto specie umana.(...) Solo quando ci risvegliamo la nostra vita si fa reale e ha qualche possibilità di liberarsi delle illusioni, dei malesseri, della sofferenza che viviamo a livello individuale e collettivo" Jon Kabat-Zinn.

Il progetto "L'arte di vivere consapevolmente" si ispira al Programma M.B.S.R. (Mindfulness Based Stress Reduction) creato da Jon Kabat-Zinn e si propone d'introdurre gli studenti alle pratiche di consapevolezza.

I docenti

Eleonora Dolara

*Insegnante di protocolli Mbsr
(Mindfulness-based Stress Reduction Program).*

Laura Drighi

*Psicoterapeuta e insegnante di meditazione tibetana al centro Ewam,
Centro di Filosofia e Psicologia buddista tibetana.*

Luigi Lombardi Vallauri

*Già ordinario di filosofia del diritto, studioso di religioni,
spiritualità e scienza.*

Jessica Martensson

Counselor, insegnante di yoga e meditazione.

Paolo Mori

*Esperto di cooperazione internazionale,
insegnante di meditazione Vipassana*

Lucia Vigiani

Counselor, naturopata, insegnante di yoga e meditazione.



www.untempioperlapace.it