



Programma del Webinar:

Le basi della pratica meditativa:
TRANSFORMATIVE
AWARENESS
MEDITATION

Imparare e praticare la meditazione seduta e camminata

di Volker Winkler
in collaborazione con Edizioni Il Punto d'Incontro

**Obiettivo:**

Tante persone sono interessate alla pratica meditativa ma non sanno bene in che modo iniziare. Chi non ha facile accesso a un gruppo di pratica o chi non conosce un maestro di meditazione non può facilmente instaurare una pratica meditativa costante e, se lo facesse, non potrebbe essere sicuro se sta praticando nel modo corretto. All'inizio della pratica meditativa si incontrano normalmente varie difficoltà pratiche, fisiche, mentali ed emotive ed è di grande aiuto se si può chiedere supporto e ottenere qualche spiegazione.

L'obiettivo generale della meditazione in quasi tutte le tradizioni spirituali è la trasformazione di stati mentali negativi (avversione, attaccamento, confusione) in stati mentali salutaris come la gioia, l'amore per sé stessi e gli altri, la compassione e l'equanimità (la capacità di lasciar andare). La meditazione TAM di Volker Winkler integra questa "trasformazione mentale" con una liberazione emotiva ed energetica di uguale importanza.

Questa trasformazione mentale ed emotiva avviene innanzitutto sulla base di un'accettazione amorevole di ciò che è già presente nella situazione attuale e nella propria vita in generale, bello o brutto, per non più combattere l'esistente ma usarlo come base di partenza e per liberare le proprie energie andando decisamente nella direzione di una vita più consapevole, gioiosa e soddisfacente.

**Target:**

Persone senza alcuna esperienza di meditazione e persone con esperienze ma interessate a conoscenze più strutturate e all'approfondimento tramite input sistematici, esercizi mirati, filmati di esempio e meditazioni guidate.

Contenuto:

Nel Webinar sarà presentata la TRANSFORMATIVE AWARENESS MEDITATION (TAM) sviluppata da Volker Winkler, l'autore del libro "Meditazione Camminata - Passo dopo passo" (Edizioni Il Punto d'Incontro) che insegna meditazione a Lugano da ca. 10 anni.

Questa forma di meditazione si basa da un lato sulla tradizione buddhista di Thich Nhat Hanh - che a sua volta fa riferimento alle due grandi correnti del Buddismo Zen Rinzai e Vipassana - e dall'altro sulle tecniche meditative e sugli insegnamenti di Eckhart Tolle nonché su quelli dello psicologo spirituale tedesco Robert Betz.

L'obiettivo dello specifico approccio TAM è quello di liberare la mente tramite la meditazione buddhista dalle sofferenze causate da attaccamento, avversione e confusione e di liberare e sbloccare le nostre energie ed emozioni tramite l'accettazione, la gratitudine e il perdono.

I testi di base sono il "Anapanasati Sutta", il "Discorso del Buddha sulla piena consapevolezza del respiro" e il "Satipatthana Sutta", il "Discorso del Buddha sui quattro fondamenti della presenza mentale" e i commenti di questi testi fondamentali da parte di Thich Nhat Hanh e altri autori nonché il libro "Il Potere di Adesso" di Eckhart Tolle.



Programma:

Il Webinar copre in dieci appuntamenti le questioni e le tecniche di base per poter praticare la meditazione seduta e camminata a casa e nella vita privata e per farla diventare una parte costante ed integrale della propria giornata.

Gli appuntamenti consistono in parti teoriche e pratiche e saranno strutturati come segue:

- 1) **Meditazione guidata iniziale** (ca. 10-15 minuti)
- 2) **Ripasso** della lezione precedente (ca. 10-15 minuti)
- 3) **Input:** nuove informazioni con l'utilizzo di fogli di lavoro scaricabili in PDF, filmati, slides e grafici trasmessi dal PC di Volker Winkler ai partecipanti (ca. 20-30 minuti)
- 4) **Esercizi pratici** da fare durante il Webinar o, per chi vuole, dopo da solo a casa ("compiti a casa volontari") con l'utilizzo di fogli di lavoro scaricabili in PDF
- 5) **Meditazione guidata conclusiva** (ca. 20-30 minuti)
- 6) **Condivisione** con domande e risposte (10-20 minuti)

Il programma nel dettaglio:

n.	Data	Contenuti principali
1	10/11/16	Meditazione guidata iniziale
		Input 1: Le due dimensioni del rumore e del silenzio interiore ed esteriore.
		Input 2: Accettazione e focalizzazione come strumenti di meditazione e di vita
		Input 3: Le fasi della meditazione



n.	Data	Contenuti principali
2	24/11/16	Meditazione guidata conclusiva
		Domande e risposte
		Meditazione guidata iniziale
		Ripasso lezione precedente
		Input 1: Gli impedimenti e le difficoltà della meditazione
		Input 2: L'interazione tra corpo e mente nelle tradizioni spirituali asiatiche
		Esercizio: Meditazione nelle 4 posture del corpo: in piedi, seduti, sdraiati, camminando.
		Input 3: Le due modalità di funzionamento della mente del focus narrativo e del focus esperienziale
		Meditazione guidata conclusiva
		Domande e risposte
3	15/12/16	Meditazione guidata iniziale
		Ripasso lezione precedente
		Input 1: Le posture di meditazione seduta
		Esercizio: Sperimentazione di 4 posture di meditazione seduta
		Input 2: I due stadi / fasi di "Samata" (calma, concentrazione) e "Vipassana" (visione profonda) nella meditazione buddhista
		Input 3: La non identificazione con la mente secondo Eckhart Tolle
		Input 4 (filmato): La meditazione camminata lenta Vipassana
		Meditazione guidata conclusiva
		Domande e risposte
		4
Ripasso lezione precedente		



n.	Data	Contenuti principali
5	26/01/17	Input 1: La concentrazione sul respiro: perché e come?
		Input 2: Introduzione all'insegnamento buddhista dei "3 Sigilli del Dharma": Impermanenza, Non Sé e Nirvana come esempi di visione profonda nella vera natura dei fenomeni
		Input 3 (filmato): La meditazione camminata Kinhin
		Meditazione guidata conclusiva
		Domande e risposte
		Meditazione guidata iniziale
		Ripasso lezione precedente
		Input 1: La consapevolezza del respiro (Anapanasati)
		Input 2: La consapevolezza del proprio corpo (Satipatthana 1 di 4)
		Input 3 (filmato): La meditazione camminata 3 x 1
6	09/02/16	Meditazione guidata conclusiva
		Domande e risposte
		Meditazione guidata iniziale
		Ripasso lezione precedente
		Input 1: La consapevolezza delle sensazioni (Satipatthana 2 di 4)
		Esercizio: La sensazione come reazione biologica, immediata ed inevitabile
		Input 2 (filmato): La meditazione camminata senza forma
Meditazione guidata conclusiva		
7	09/03/16	Domande e risposte
		Meditazione guidata iniziale
		Ripasso lezione precedente



n.	Data	Contenuti principali
8	23/03/16	Input 1: La consapevolezza dell'attività mentale (Satipatthana 3 di 4)
		Esercizio 1: Etichettare i pensieri
		Esercizio 2: Individuare le categorie dei pensieri
		Input 2 (filmato): La meditazione camminata in varie situazioni di vita quotidiana
		Meditazione guidata conclusiva
		Domande e risposte
		Meditazione guidata iniziale
		Ripasso lezione precedente
		Input 1: La consapevolezza delle formazioni mentali (pensieri ed emozioni, Satipatthana 4 di 4)
		Input 2: Gli stati mentali incommensurabili (Brahmavihara)
		Meditazione guidata conclusiva
		Domande e risposte

Certificato di partecipazione

Alle persone che partecipano a tutti gli incontri potrà essere trasmesso un attestato che certifica la partecipazione ad un corso di introduzione nella meditazione TAM tenuto da Volker Winkler sulla piattaforma di Edizioni Il Punto d'Incontro.

Ottobre 2016

Volker Winkler