

# COLTIVARE LA COMPASSIONE: UN VIAGGIO INTERIORE

DAL 1 AL 2 FEBBRAIO

Un seminario speciale, un momento per noi, per esplorare che cosa significhi coltivare la compassione illimitata.



## **Impareremo:**

Meditazioni guidate

Esercizi pratici in condivisione

Trasformare ogni momento in una scoperta consapevole

Vivere Zen nella tua vita

Che cosa è la compassione?

Possiamo coltivare la mente e il cuore e essere liberi dalla paura? Questo seminario speciale è un momento per riscoprire tutto questo, è rivolto a tutte le persone che desiderano sviluppare le abilità per relazionarsi agli altri con chiarezza e autenticità.

Approfondire questo tema attraverso un seminario Zen per il tuo sviluppo personale: Aiuta a coltivare qualità come l'empatia, la gentilezza e la comprensione, fondamentali per il benessere personale e relazionale

Riduzione della sofferenza: La pratica della compassione può alleviare la sofferenza personale e altrui, offrendo strumenti per affrontare le difficoltà della vita

Crescita spirituale: È un elemento centrale nel percorso di illuminazione e realizzazione spirituale nel buddhismo zen

Applicazioni pratiche: Le tecniche di meditazione sulla compassione possono essere utilizzate in vari contesti, inclusi quelli terapeutici e di counseling

Un seminario sulla compassione zen offre l'opportunità di esplorare questi concetti in profondità, fornendo strumenti pratici per integrarli nella vita quotidiana e promuovendo una maggiore consapevolezza e benessere sia a livello individuale che collettivo.

**Inizio: sabato ore 10.30 termine domenica alle 16.30**

**Cosa portare:** abbigliamento comodo tipo tuta, il proprio quaderno o diario di pratica.

### **Primo Giorno**

10:30 Introduzione alla compassione zen e fondamenti teorici

12:15 - 14:00 pranzo silenzioso

14:00 - 15:30 postura e meditazione guidata sulla compassione

15:30 - 15:45 Pausa

16.00 - 17:30 la compassione nell'ottuplice sentiero

17.30 – 18.00 Pausa

17:00- 19:00 lettura e ascolto di una storia Zen per agire con saggezza e compassione

20.00 cena

21.00 -21: 30 zazen

### **Secondo Giorno**

Ore 6.30 sveglia

Ore 7.00 esercizi energetici del Bodhisattva e zazen

Ore 8.30 colazione silenziosa

09:00 - 10:30 L'ideale del Bodhisattva e la meditazione

10:30 - 10:45 Pausa

10:45 - 12:30 l'interdipendenza per vivere la compassione: esprimere i propri ostacoli

13.00 pranzo silenzioso

14:00 - 15:30 Integrazione della compassione zen nella vita quotidiana

16.00 – 16.30 Sessione finale di condivisione e chiusura

Questo programma offre un'esplorazione approfondita della compassione zen, bilanciando teoria, pratica meditativa, esercizi esperienziali e discussioni di gruppo.

La struttura permette ai partecipanti di immergersi completamente nel tema, con adeguati momenti di pausa per l'assimilazione e la riflessione.