

Kiki Boni è stata discepola di Swami Muktananda fino alla sua morte avvenuta nel 1982. Da allora segue l'insegnamento di Gurumayi Chidvilasananda, suo successore, con passione, costanza e dedizione. Insegnante di meditazione da molti anni, i suoi raggiungimenti sono visibili, non solo nella sua vita, ma anche nel suo modo di insegnare e nella sua capacità di comunicare.

La trasmissione della sua profonda conoscenza, acquisita in lunghi soggiorni negli ashram dei suoi Maestri in India ed in America, in più di trent'anni, avviene, durante il seminario, con dolcezza ed amore.

Costo corso: 120 euro

Pausa pranzo della domenica : È possibile prenotare un leggero pasto bio-vegetariano al costo di 10.00 euro.

è necessario essere soci Arci

PAURA

e

ASSENZA DI PAURA

Dalla contrazione all'espansione

un seminario condotto da: Kiki Boni

13 Marzo 2010

dalle ore 15.00 alle 17.00

14 Marzo 2010

dalle 9.30 alle 12.30

pausa pranzo

dalle 14.00 alle 17.00

Circolo cult. Arci L'Albero Sacro

via Grilli, 2 – Rio Saliceto (RE)

tel. 0522/648180 e-mail:alberosacro@libero.it

sito web: www.alberosacro.org

Chi di noi può dire di non avere paura?

Abbiamo paura delle forze della natura.

Abbiamo paura del nostro prossimo.

Abbiamo paura della morte e anche della vita.

Abbiamo paura persino di Dio.

I grandi maestri dello Yoga ci insegnano:

perché abbiamo paura,

da dove nasce la paura,

come affrontare la paura,

perché loro hanno risolto il problema della paura.

La paura nasce dal nostro senso di separazione e si sviluppa come ansia, come angoscia, come esperienza di solitudine, di impotenza, come mancanza d'amore.

Risolto questo senso di separazione, le nostre paure possono essere sotto il nostro controllo.

La meditazione insegnata dai grandi maestri dello Yoga, è il mezzo sicuro, efficace, piacevole, per superare ogni esperienza di separazione all'interno e all'esterno di noi. Con alcune fondamentali pratiche di consapevolezza eseguite con costanza saremo in grado di governare la nostra vita perché diventeremo sempre più padroni dei nostri pensieri. Impareremo ad essere felici con noi stessi, con gli altri, con ciò che ci circonda.

Impareremo ad amare.

Argomenti trattati:

La causa primaria della paura

La creazione e Maya, l'ignoranza

Le funzioni dell'energia divina

Unità e separazione

I vikalpa e le maschere

Le manifestazioni della paura

Le Klesha o impurità, base della paura

Due tipi di paura: quella immediata e quella legata alla mente

Come affrontiamo la paura

L'energia della paura

La preoccupazione o ansietà

Paura dell'ignoto

Paura del dolore

Lo scopo della vita

Come arrivare all'assenza di paura

Esercizi pratici:

Esercizi di consapevolezza

Le maschere del Sé

Esercizi di respirazione

Hatha Yoga – rilassamento

Varie sessioni di meditazione

Sperimentare l'energia della paura

Meditazione sul maestro interiore

Consapevolezza del vuoto

Romanzo cavalleresco