



# YOGA E SCIENZA DELLA MENTE: LA MEDITAZIONE TRA VISIONI TRADIZIONALI E NUOVI PARADIGMI

Percorso teorico - esperienziale dedicato alla meditazione, fine ultimo della pratica yoga, nell'ottica "classica" di Patanjali come nella visione tantrica, con uno sguardo al contributo che oggi ci è fornito dai nuovi paradigmi della psicologia, della fisica e delle neuroscienze.

*Il percorso dello Yoga, per quanto ampio, articolato ed onnicomprensivo, ha da sempre, in tutte le diverse scuole ed approcci, come obiettivo la conoscenza e l'uso della mente umana quali strumenti per il raggiungimento dello stato meditativo, inteso come esplorazione della coscienza e percezione diretta della realtà.*

*In occidente la psicologia si è occupata dello studio della mente influenzata dall'inconscio e quindi a fini terapeutici, sino a quando, nell'ultimo scorcio del secolo scorso, la **psicologia transpersonale** ha iniziato a studiare gli stati non ordinari di coscienza al di fuori dei confini egoici, che possono divenire campo esplorativo per l'uomo sano **alla ricerca dell'unificazione interiore**, esattamente come lo **yogi**.*

*La nascita della scienza si è basata su un concetto **dualistico** di realtà: un universo fatto di entità separabili e separate per essere viste e studiate, paradigma oggi superato dallo stesso metodo scientifico che inizia a parlare di **equivalenza fra materia ed energia** e di **inseparabilità fra osservatore e osservato**, basandosi su criteri di: **interdipendenza, connessione, rete**.*

*Neuroscienziati, fisici, medici, biologi, filosofi, psicologi hanno avviato un dialogo interdisciplinare e molti si stanno aprendo allo studio di culture mediche, filosofiche, sapienziali di altra matrice, basate da sempre sul concetto di **unità** e di **realtà come continuum**.*

*Tale presupposto caratterizza, ad esempio, diversi filoni del pensiero tantrico fondati sul concetto di **non dualismo** e quindi, ancora una volta, di **unica realtà**.*

## Struttura:

Il percorso è articolato in sei weekend durante i quali verrà esplorato il tema della meditazione nelle diverse prospettive: filosofica, tradizionale, psicologica, scientifica: intese come diverse chiavi di lettura dell' identico fenomeno.

Benchè tutti i seminari siano a carattere teorico- esperienziale, l'aspetto portante della pratica è stato affidato allo Yoga del Suono proposto da Patrick Torre: strumento concreto, rispettoso delle diverse tradizioni e scuole di pensiero ed, al tempo stesso, trasversale a tutte: un approccio alla meditazione libero da dogmi e rivolto direttamente alla coscienza.

## Programma:

**Sabato 14 e domenica 15/1/2017**

### **IL SILENZIO DELLA MENTE E LA LUCE DELLA COSCIENZA: ALLE RADICI DELLO YOGA**

Il seminario, dopo un breve *excursus* sulle origini dello yoga e sui suoi sviluppi pre-classici (nelle *Upanishad* vediche, nell'epica e nel buddhismo antico), si concentrerà sull'analisi degli *Yogasutra* di Patanjali (con il commento di Vyasa), considerati il testo fondamentale dello yoga classico, con particolare riferimento agli insegnamenti sulle dinamiche della mente condizionata, sulle pratiche meditative e sul concetto di liberazione.

Condotto da: **Mauro Bergonzi**

### **MEDITAZIONE YOGA: DAL RISVEGLIO DELLA SENSIBILITÀ ALLA CONOSCENZA DI SÉ E DEL MONDO**

Un'indagine e un inquadramento di che cosa si intende per esperienza meditativa in senso lato, fino a circoscrivere le sue caratteristiche nella prassi yogica. Sin dalle origini la meditazione nello yoga si delinea essenzialmente come una via di conoscenza (di sé e del mondo).

Il percorso è dal risveglio dei sensi e della sensibilità corporea fino alla ricettività aperta, condizione perché si inneschi un processo di conoscenza vero e proprio.

Verranno messi in luce i tratti salienti dell'attitudine contemplativa che lo yoga incarna in diverse forme: da *dharana/dhyana/samadhi* nello yoga classico fino alla *bhavana* di stampo tantrico, sia buddhista sia shivaista.

Condotto da: **Gioia Lussana**

**Sabato 8 e domenica 9/4/2017**

### **DALLA VIBRAZIONE SONORA ALLA COSCIENZA: IL SUONO, L'UNIVERSO E I CORPI.**

L'uso della voce. Tecniche vocali per attivare i Mantra. Esperienze meditative: japa, canto alternato, canto armonico.

Imparare ad aggiustare la voce in funzione delle differenti fasi della seduta e dei corpi sottili coinvolti (rilassamento, pacificazione emozionale, energizzazione, decondizionamento, concentrazione, meditazione, unione)

Condotto da: **Patrick Torre**

**Sabato 6 e domenica 7/5/2017**

### **COSMOLOGIA, MEDITAZIONE ED EQUILIBRIO DINAMICO DELL'ESSERE UMANO**

Con la nascita di nuovi campi di ricerca la distanza tra materia ed energia, lo spazio e il tempo, l'universo e l'uomo, si riducono sempre di più, fino a divenire UNO.

Esploreremo diversi campi della scienza moderna, per arrivare a comprendere che, per raggiungere l'equilibrio nella salute dell'uomo, è necessario creare il ponte tra il suo benessere psico-fisico e il benessere spirituale.

Quando la scienza esplora nuovi confini, incontra nuovi campi di indagine, che aprono una finestra su una comprensione innovativa della Vita, come parte essenziale dell'Universo.

#### **CONTENUTI:**

- *La Melodia della creazione e i Metronomi dell'Universo*
- *Spazio, tempo e coscienza interscalare*
- *Risonanza quantica della luce e la fisiologia umana*
- *Integrazione del ritmo della vita biologica nel Ritmo terrestre, solare e galattico*
- *La Coscienza e la Materia come effetti della scala dell'Universo*

- *L'Etica, il ponte che collega la cosmologia con l'uomo*
- *Focalizzazione spaziale e temporale – nell'osservazione e nella comunicazione*
- *Meditazione e la sua definizione quantica*  
*Meditazione Spaziale*  
*Meditazione Temporale*  
*Meditazione e Luce*
- *La meditazione e la sua applicazione in campo medico*
- *Leggi della Psico-dinamica*
- *Effetti della meditazione:*  
*Su i Processi quantistici della mente e della psiche*  
*Sul Sistema endocrino*  
*Sul Sistema cardio- respiratorio*  
*Sul Sistema immunitario*  
*Sui Processi biochimici*

Condotto da: **Dr Leili Khosravi e Hartmut Muller**

## **Sabato 11 e domenica 12/11/2017**

### **LA SCIENZA DELLA MENTE TRA ORIENTE E OCCIDENTE**

Il dialogo attuale fra alcuni settori della psicologia occidentale (psicologia del profondo, psicologia transpersonale, scienze cognitive, neuroscienze) e delle 'psicologie' sapienziali d'Oriente (buddhismo, vedānta, yoga, taoismo), dopo un periodo di inevitabili fraintendimenti, sta aprendo nuove prospettive nel campo degli studi sulla coscienza, sull'identità e sulla 'saggezza inconscia', fornendo significativi contributi alla costituzione di una 'scienza integrale della mente' in cui convergano gli apporti delle psicologie occidentali e orientali.

Condotto da: **Mauro Bergonzi**

### **DALLA VITALITÀ COSCIENTE ALLE DINAMICHE PSICHICHE DELLA VITA EMOTIVA. LA MENTE YOGICA.**

Un *excursus* sui diversi significati dello yoga fin dalle sue origini vediche per verificarne la valenza, che è in primis di prassi meditativa. A differenza di altri approcci alla contemplazione, lo yoga parte dal corpo, dalle sensazioni fisiche e dalle emozioni, per integrare le dinamiche puramente mentali che colorano l'esperienza meditativa.

Sarà sviscerato, in questo secondo incontro, il mondo delle emozioni - vero crocevia nel dialogo mente/corpo - e le strategie per educarle con dolcezza, rispettando la natura della mente e confidando nella sua intrinseca e spontanea tendenza verso la pace. Il sottofondo sapienziale è la visione non duale dello shivaismo kashmiro medievale.

condotto da: Gioia Lussana

## **Sabato 3 e domenica 4/2/2018**

### **COSMOLOGIA, MEDITAZIONE ED EQUILIBRIO DINAMICO DELL'ESSERE UMANO**

Secondo livello: verranno approfonditi ed ampliati i temi introdotti nel primo seminario.

Condotto da: **Dr Leili Khosravi e Hartmut Muller**

## **Sabato 19 e domenica 20/5/2018**

### **L'ARTE DEL MANTRA E DELLA MEDITAZIONE**

Esplorazione della dimensione akashica del suono e del mantra. Il sistema energetico dei chakra.

Le vocali e le forme sottili dell'etere: bija mantra e chakra.

Mantra e potenza spirituale.

L'esperienza della meditazione per mezzo del mantra.

Condotto da: **Patrick Torre**

#### **Orari:**

Sabato ore 10 -13 e 15 - 19,30

più sabato 14/1 e 11/11/2017 ore 21 - 22,30

Domenica ore 9,30 - 13 e 15- 17

#### **Sede:**

Seminario Vescovile Via Ponzzone 5, Savona

## I relatori:

**Mauro Bergonzi** è docente di "Religioni e Filosofie dell'India" presso l'Università degli Studi di Napoli "L'Orientale", socio ordinario della *International Association for Analytical Psychology* (I.A.A.P.) e psicologo analista didatta del *Centro Italiano di Psicologia Analitica* (C.I.P.A.). Ha pubblicato articoli e saggi sui processi meditativi nel buddhismo antico, sulla psicologia del misticismo, sul simbolismo religioso, sul comparatismo filosofico, sugli aspetti transpersonali nella psicologia analitica di C.G.Jung, sul pensiero filosofico non-dualista, sull'incontro tra Oriente religioso e Occidente contemporaneo e sul dialogo interculturale fra psicologie sapienziali orientali e psicologia occidentale. Da diversi anni conduce gruppi di 'condivisione dell'essere' a Roma, Bologna e Rimini secondo una prospettiva non dualista e non confessionale.

**Gioia Lussana** è insegnante yoga (Y.A.N.I.) e docente di tantrismo presso diverse Scuole di formazione per insegnanti yoga in Italia. Per l'approfondito lavoro di studio e divulgazione della tradizione testuale indiana collegata alla pratica yoga, ha ottenuto dal 2013 il Patrocinio dell'Istituto Italiano di Studi Orientali dell'Università Sapienza di Roma per i seminari che promuove con la Scuola di formazione yoga dell'U.P.S.

Laureata *cum laude* in Indologia con R.Gnoli e R.Torella, ha approfondito in particolare il tantrismo kashmiro di matrice shivaita non duale.

Nel 1987 è stata co-fondatrice dell'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza) con Corrado Pensa e per oltre 20 anni ha approfondito la meditazione *vipassanā* con esponenti qualificati del buddhismo contemporaneo come Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Christina Feldman, Christopher Titmuss, Michelle Mc Donald, Stephen Batchelor, Ajahn Sumedho, ecc.

Dopo aver ascoltato dal vivo gli insegnamenti di J.Krishnamurti in Svizzera, ha potuto conoscere personalmente e lavorare con alcuni maestri indiani di impronta krishnamurtiana come R.P.Kaushik e Vimala Thakar.

Ha ottenuto il Diploma *intermediate*, riconosciuto dall'Università di Pechino, nelle pratiche di *Qi Gong* del taoismo tradizionale cinese.

E' stata membro del Comitato scientifico della prima edizione del Roma Yoga Festival nel 2008. Nelle edizioni romane del 2009, 2010 e 2011 ha tenuto seminari teorico-pratici su testi dello shivaismo kashmiro.

Conduce seminari di approfondimento della pratica yoga, collegandola allo studio dei testi tradizionali e tiene a Roma regolari corsi di *Hatha-yoga*. Ha pubblicato articoli e saggi sullo Yoga in riviste scientifiche (*Rivista di Studi Orientali*) e divulgative (*Appunti di Viaggio*).

Ha conseguito nel 2015 il PhD (Dottorato di ricerca) presso l'Università Sapienza di Roma in Civiltà e Culture dell'Asia con il prof. R.Torella con una tesi sul significato dello Yoga nel tantrismo hindu delle origini.

**Dott.ssa Khosravi Leili**, Medico Chirurgo specializzata in Ginecologia e Ostetricia,

Ha svolto la sua attività clinica integrando le pratiche energetiche, frutto della sua personale ricerca interiore attraverso lo studio della *Meditazione Creativa*, la *Psicoenergetica* e la *Guarigione Esoterica*.

Partecipa ai gruppi di ricerca nel campo della nuova medicina e grazie a questo lavoro di gruppo ha potuto approfondire la "visione sistemica" dell'Essere umano, in particolare lo studio della fisica quantistica correlata all'equilibrio e al benessere dell'"Universo uomo".

Lavorando a fianco di altri medici e psicologi, fisici scienziati oggi ha in particolare centrato il suo lavoro sul tema della LUCE, come elemento unificante dell'universo che modula l'equilibrio dinamico dell'uomo.

Co-fondatore della Scuola di Naturopatia "*Naturovaloris*", di cui è coordinatore didattico e docente, con varie sedi in Italia. Insegna nella Scuola di Guarigione Esoterica presso Comunità Etica Vivente di Città della Pieve (PG)

Dal 2011 è stata invitata a portare, a livello nazionale e internazionale, la sua esperienza sul tema della *Nuova Medicina* e partecipa a studi sulla applicazione clinica della Immaginazione creativa e della Medicina Quantistica. Ha condotto, in campo internazionale, seminari per medici, psicologi e altri operatori sanitari sul: *Risveglio e cura del corpo di luce*, le *Tecniche Sottili* e il *Corpo energetico*, *Arte del Passaggio*, Accompagnamento del paziente terminale.

Collabora con Hartmut Müller nella ricerca e nell'educazione ai nuovi metodi di diagnosi e di trattamento basati sul *Globale Scaling*.

**Hartmut Müller**: ha studiato la filosofia, matematica e fisica all'Università Statale del San Pietroburgo in Russia e ha conseguito PhD in Scienze Ingegneristiche presso l'Università Tecnica di Mendeleev in Mosca.

Per le sue ricerche scientifiche e lo sviluppo della "*Global Scaling Theory*", ha ricevuto il più alto riconoscimento "*Vernadski Star*" dalla Russian Interacademic Society.

Ha preso parte al Programma di Ricerca Spaziale sovietico e coopera con gruppi di ricerca presso l'Accademia Russa delle Scienze. Dal 2011 Hartmut Müller collabora con la Dr. Leili Khosravi nella ricerca e nell'educazione ai nuovi metodi di diagnosi e di trattamento basati sul *Globale Scaling*.

**Patrick Torre**: maestro di Yoga del Suono, sviluppa da 30 anni una sintesi unica di tecniche vibratorie di antichissima provenienza unite ai canti armonici.

Nutrito dal Tantrismo Shivaita del Kashmir, dal Buddismo tibetano e dal Sufismo persiano, egli diffonde il Mantra Yoga e la fonoterapia in Europa e negli USA.

In un approccio universale alla voce ed alla spiritualità attraverso i Mantra, sviluppa delle ricerche coordinate con il mondo scientifico: legando il suono alla fisica quantica ed alla salute.

E' il fondatore dell' Institut des Arts de la Voix a Parigi

### Per Info e Prenotazioni:

a.s.d. IL CERCHIO *una via tra oriente e occidente*

P.zza del Popolo 5/7 - Savona

tel 3393404722 o 019 813557

yoga.il.cerchio@gmail.com

<http://ilcerchiosavona.blogspot.it>