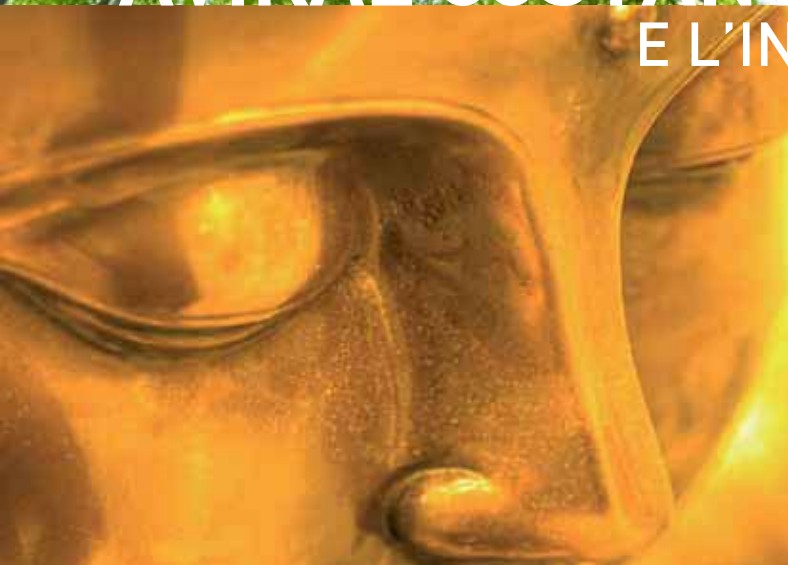




AVIKAL COSTANTINO

E L'INTEGRAL BEING INSTITUTE

2012



SEMINARI, TRAINING E RITIRI

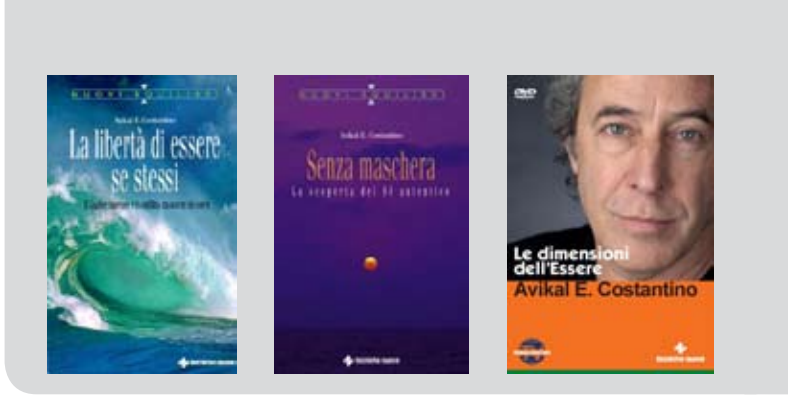


AVIKAL E. COSTANTINO

Avikal è un insegnante spirituale. Curiosità, passione e amore per la verità guidano il suo insegnamento e si trasmettono in modo chiaro e penetrante. E' fondatore e direttore dell'Integral Being Institute con attività in Europa, Asia e Australia. Ha lavorato come antropologo e fotografo free-lance. Il suo amore per le Arti Marziali, iniziate nel 1970, lo porta a diventare insegnante di Aikido e di Spada nel

1987, mentre il suo amore per il corpo gli fa imparare e praticare professionalmente: Shiatsu, Yu-Ki e Seitai (tecniche di guarigione con le mani). Dal 1989 al 1994 è direttore dell'Osho School for Centering and Zen Martial Arts a Pune, India. È coinvolto con lo Zen e l'Advaita da più di 25 anni, dirige attualmente ritiri come "Satori" e il "Ritiro di Consapevolezza Intensiva" (Chi c'è dentro?) e insegna il lavoro sull'Essenza, il Superego e l'Auto-inchiesta. Dirige inoltre seminari su Presenza,

Consapevolezza e risoluzione dei conflitti come Life-Coach e Management Trainer in Europa e Australia. E' l'autore di due libri di successo: "La libertà di essere se stessi. Il giudice interiore e il conflitto tra dovere ed essere", Milano 2006, e "Senza Maschera. La scoperta del Sé autentico", Milano 2009. Ha anche pubblicato il DVD/libro: "Le Dimensioni dell'Essere". Un'altra opportunità di conoscere l'autore attraverso la chiarezza esplicativa con cui trasmette messaggi profondi.





KARUNA
Karuna G. Cinelli
Insegnante tutor

Lavora nel mondo della ricerca interiore da più di vent'anni.

Energia e consapevolezza, i due ambiti base della sua formazione, sono integrati in ciò che offre:

Sessioni individuali e di coppia dove viene data particolare attenzione alle tematiche conflittuali che hanno a che vedere con il Giudice Interiore, sessioni di Armonizzazione Energetica, Reiki, Prana O.P.H.

Ritiri intensivi "Chi c'è dentro?" e "Satori", seminari di Presenza, Centratura, Reiki, Yoga dell'Essere e gruppi sul Giudice Interiore, base e avanzati.

E' Counselor Professional Supervisor iscritta alla SICCOOL e insegnante tutor dell'Integral Being.



KAPIL
Kapil N. Pileri
Insegnante tutor

Insegna Cranio-Sacrale in diverse sedi in Italia da molti anni, ed è socio insegnante iscritto ACSI.

Conduce con passione e i ritiri di meditazione Zen, Intensivi di Consapevolezza " Chi sono io?" e "Satori" . Conduce inoltre lavoro sul Giudice Interiore.

E' Counselor Professional Supervisor iscritto alla SICCOOL, insegnante dell'Accademia Olistica del Villaggio Globale e insegnante tutor dell'Integral Being.

INTEGRAL BEING INSTITUTE

INTEGRARE LA SPIRITUALITA' NELLA VITA QUOTIDIANA
LIBERO E APPASSIONATO DELLA VITA
IN TUTTE LE TUE DIMENSIONI
TU NELLA TUA UNICITÀ

Il punto di partenza per chi vuole crescere, conoscere se stesso e creare cambiamenti durevoli nella propria vita è avere solide fondamenta, curiosità ed il coraggio di espandersi.

Ti offriamo seminari e sessioni che, mentre sostengono la tua individualità, sono anche in grado di metterti in contatto con dimensioni universali dell'esistenza e affrontare alcune delle tue domande fondamentali: Chi sono io? Come funziono? Qual'è il mio scopo? Come posso creare abbondanza e felicità nella mia vita? Quali sono i miei talenti?

Ho sentito la forza, l'armonia, l'eleganza, il valore dell'intenzione, la mia presenza, la mia sensibilità, il mio rispetto, la mia vulnerabilità.

Potrei continuare l'elenco con altri aggettivi, descrivendoli uno a uno nei minimi particolari; ma mentre scrivo, mi rendo conto che c'è molto di più. Quello che mi è veramente accaduto è l'aver capito che io sono tutte queste cose contemporaneamente, che io sono al centro della mia vita e che l'esistenza è una fonte inesauribile di gioia, felicità e amore.

Walter

Avrai l'opportunità di fare l'esperienza e di capire la struttura ed il funzionamento della tua personalità e di riconoscere al tempo stesso l'unicità del tuo potenziale. Potrai acquisire strumenti efficaci per gestire la vita d'ogni giorno e le tue relazioni mentre allinei il tuo mondo materiale con la bellezza, l'intelligenza e la libertà della tua anima.

www.integralbeing.com



Fare esperienza di me nella forma più "semplice" e pura è stato qualcosa che mi ha lasciato senza fiato, mi ha portato dove mai ero stata.. Era tempo che ci giravo attorno, erano anni che mi avvicinavo e poi irrimediabilmente fuggivo davanti alla paura di quello che ci potesse essere...

"Scegliere" di attraversare quel fiume è stato il più grande atto d'amore che potessi fare verso di me, sono "tornata a casa" e finalmente mi sono riabbracciata con gentilezza amorevole e immensa compassione.

Annarita

PROGRAMMA 2012

Intensivo di consapevolezza: Chi c'è dentro?

con Karuna

Gennaio 4 sera/7

Cascina Cavalta - Asola (MN)

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

La libertà di essere se stessi: Conoscere il Giudice Interiore

con Karuna

Marzo 10/1, prima parte

Marzo 18, seconda parte

Verona

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

La libertà di essere se stessi: Vivere l'energia

con Karuna

Aprile 21/22 prima parte

Aprile 29 seconda parte

Verona

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

La libertà di essere se stessi: Conoscere il Giudice Interiore

con Kapil

Aprile 27/28/29 Udine

info: Manuel_chman@libero.it cell. +393292195933

Who is in Training parte 3

con Avikal e Ganga

Aprile 21/27

Podere Violino, San Sepolcro (AR)

info: info@integralbeing.com

La libertà di essere se stessi: Conoscere il Giudice Interiore

con Kapil

Maggio 11/12/13 Belluno

info: Brunella_Moro_brunityo@alice.it

cell. +393477742512

Satori

con Avikal

Maggio 12/19

Cascina Cavalta, Asola (MN)

info: shanti@integralbeing.com cell. +393928567097

(lun/mer/ven dalle 15.30 alle 19.30)

La libertà di essere se stessi: Immagine di Sè e Spazio

con Avikal e Karuna

Maggio 25/27

Cascina Cavalta, Asola (MN)

info: shanti@integralbeing.com cell. +393928567097

(lun/mer/ven dalle 15.30 alle 19.30)

Corso Avanzato le Dimensioni dell'Essere: La Perla

con Avikal

Maggio 30/Giugno 3

Cascina Cavalta, Asola (MN)

info: shanti@integralbeing.com cell. +393928567097

(lun/mer/ven dalle 15.30 alle 19.30)

La libertà di essere se stessi: Conoscere il Giudice Interiore

con Kapil

Giugno 15/17 Villaggio Globale, Bagni di Lucca

info: info@globalvillage-it.com tel. +39058386404

La libertà di essere se stessi: Dalla Scarsità all'Abbondanza

con Avikal

Giugno 29/Luglio 1

Villaggio Globale, Bagni di Lucca

info: info@globalvillage-it.com tel. +39058386404

Intensivo di consapevolezza: Chi sono io?

con Kapil

Luglio 5 sera/8 Villaggio Globale, Bagni di Lucca

info: info@globalvillage-it.com tel. +39058386404

La libertà di essere se stessi: Conoscere il Giudice Interiore

con Karuna

Giugno 30/Luglio 1, prima parte

Luglio 8, seconda parte

Brescia

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

Satori

con Ganga e Kapil

Agosto 11/18

Villaggio Globale - Bagni di Lucca (Lu)

info: info@globalvillage-it.com tel. +39058386404

Intensivo di consapevolezza: Chi sono io?

con Karuna

Agosto 11 sera /14

Cascina Cavalta - Asola Mn

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

Intensivo di consapevolezza: Chi sono io?

con Kapil

Settembre 6 sera/9 Belluno

info: Brunella Nityo brunityo@alice.it

cell. +393477742512

La libertà di essere se stessi: Conoscere il Giudice Interiore

con Kapil

Settembre 21/22/23 Treviso

info: Samadhi giannina172005@libero.it

cell. +393384304576

La libertà di essere se stessi: conoscere il Giudice Interiore

con Karuna

Settembre 22/23, prima parte

Settembre 30, seconda parte

Verona

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

La libertà di essere se stessi: Vivere l'energia

con Karuna

Ottobre 12/14

Cascina Cavalta - Asola (MN)

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

Satori

con Avikal

Novembre 1/7

Osho Nisarga, Dharamsala, India

info: karuna@integralbeing.com cell. +393487041071

La libertà di essere se stessi: Immagine di Sé e Spazio

Con Kapil

Novembre 23/24/25 Villaggio Globale, Bagni di Lucca

info: info@globalvillage-it.com tel. +390583186404

La libertà di essere se stessi: Immagine di Sé e Spazio

con Karuna

Dicembre 7/9

Cascina Cavalta - Asola (MN)

info: karuna@integralbeing.com cel. +393487041071



GIORNATE INTRODUTTIVE 2012

Enneagramma Trasformativo

con Franco Censi

info: lifesupport@alice.it

cell. +39346 8461628

Febbraio 11 - Firenze

Marzo 10 - Verona

Aprile 14 - Salerno

Maggio 12 - Milano

Giugno 9 - Varese

Ottobre 13 - Cremona

Novembre 10 - Varazze

Presenza e Inquiry

con karuna

info: karuna@integralbeing.com

cell. +393487041071

Marzo 1 - Verona

Aprile 1 - Brescia

Maggio 20 - Verona

Giugno 10 - Brescia

Ottobre 21 - Verona

Novembre 18 - Brescia

Liberarsi dall'auto-giudizio

con Shanti

info: shanti@integralbeing.com

cell. +393468439827

Febbraio 19 - Verona

Marzo 11 - Cremona

Aprile 15 - Brescia

Maggio 20 Roma

Giugno 3 - Rimini

Settembre 30 - Bologna

Ottobre 21 - Crema

vedere pagina 20

DATE DEI PROSSIMI TRAININGS IN PROGRAMMA

Giudice Interiore Base 2013

16/21 Aprile Prima Parte
Cascina Cavalta - Asola (MN)

04/09 Giugno Seconda Parte
Cascina Cavalta - Asola (MN)

01/06 Ottobre Terza Parte
Villaggio Globale - Bagni di Lucca

Le Dimensioni Dell'Essere

2013

04/09 Giugno IL BIANCO: LA VOLONTA'
Cascina Cavalta - Asola (MN)

25/29 Settembre IL ROSSO: LA FORZA
Villaggio Globale - Bagni di Lucca

20/24 Novembre IL VERDE: LA COMPASSIONE
Cascina Cavalta - Asola (MN)

2014

26/30 Marzo IL NERO: LA PACE
Villaggio Globale - Bagni di Lucca

29 Maggio/2 Giugno IL GIALLO: LA GIOIA
Cascina Cavalta - Asola (MN)

INCONTRI CON AVIKAL

Incontri con Avikal Costantino, insegnante spirituale e fondatore dell'Integral Being Institute.

Sono programmati due volte all'anno, in genere in primavera e autunno quando Avikal e' in Europa e avvengono alla Cascina Cavalta di Asola (MN), sede europea dell'Integral Being Institute.

Uno spazio per tutti coloro che vogliono conoscere il lavoro dell'Integral Being Institute e incontrare Avikal e alcuni degli altri facilitatori. Ci sarà una breve introduzione su una tematica definita di volta in volta e annunciato sul sito, uno spazio aperto per domande e risposte, qualche esercizio e esplorazione della tematica... un po' di musica e meditazione.



12 Maggio 2012 - Cascina Cavalta - Asola (MN)
dalle ore 14.30 alle ore 17.30
Partecipazione gratuita

LA LIBERTA' DI ESSERE SE STESSI

PERCORSO DI COMPrensIONE, ESPERIENZA E
LIBERAZIONE DAL GIUDICE INTERIORE

1. Conoscere il Giudice Interiore

La prima cosa che compare appena ti svegli è lui: il tuo giudice interiore. Appare nella forma di un giudizio, una preoccupazione, una spinta o pressione a fare, un biasimarti per qualcosa che hai fatto o pensato, un'incertezza. Il giudice interiore è quella presenza che non ti fa sentire in pace con te stesso, con ciò che sei e con la tua esperienza nel presente.

Il giudice interiore è impegnato costantemente a criticare, valutare, giudicare, paragonare e commentare sulla tua esperienza, te e tutto ciò che ti circonda.

La presenza del giudice interiore è profondamente sottovalutata o addirittura negata nel tentativo di non sentire il dolore o l'ansietà che ci provoca (visto che di fatto il giudice è colui che dirige in maniera subconscia la maggior parte della nostra vita).

In molte tradizioni mistiche (Zen, Sufi, Advaita) l'evento Illuminazione coincide con la scomparsa/silenzio del giudice interiore ed il manifestarsi della conoscenza oggettiva di noi stessi e della realtà.

Il Giudice Interiore è ben conosciuto anche nella tradizione psicanalitica classica col nome di Superego ed è l'introiezione dei genitori, i loro standard, divieti e speranze, codici morali e di comportamento.

La funzione principale del giudice è di garantire la nostra sopravvivenza difendendoci contro il cambiamento e mantenendo lo status quo; fissando costantemente limiti e restrizioni all'esperienza, ricreando un'immagine di noi stessi rigida e ripetitiva. Esso fa sì che i limiti siano rispettati attraverso il senso di colpa, la vergogna, l'autopunizione, la mancanza di stima e di valore.

I MESSAGGI FONDAMENTALI DEL GIUDICE SONO:
"DOVRESTI ESSERE DIVERSO!" e "NON CAMBI MAI!"

In questo gruppo affronteremo:

- Riconoscimento della presenza del giudice: i sintomi dell'essere sotto attacco, colpa, vergogna, shock, senso d'impotenza, incapacità di agire ecc.
- Comprensione: perché il giudice esiste? Quale è la sua funzione?
Realizzare con chiarezza che IL GIUDICE NON SONO IO!
- Guarigione e integrazione: come uscire dal conflitto interno col giudice.

2. Dalla Scarsità all'Abbondanza

Abbondanza e vitalità. L'esistenza ribolle di potenzialità e possibilità, di creatività e desiderio.

Un rapporto infantile con il nostro giudice interiore ci rende incerti, insicuri, timorosi di sbagliare. La dipendenza interna dalla struttura di giudizio inconscia ereditata dai nostri genitori e dalla società ci obbliga a guardare a noi stessi e al mondo in modo distorto.

Il principio di scarsità, basato su limiti e conflittualità, è al centro della struttura psichica chiamata Superego insieme alla profonda e inconscia convinzione dell'impossibilità di soddisfazione. E quando il piacere e la soddisfazione avvengono essi "DEVONO" essere temporanei e "NON POSSONO DURARE".

La convinzione che la vita sia scarsa: d'amore, di ricchezza, di gioia, di sessualità, d'intimità e di passione e che c'è da lottare, faticare o accontentarci, crea una rete di tensioni nel corpo e un sottile cappia di grigiore e delusione che ci avvolge filtrando l'esperienza del momento e leggendola con gli occhi spenti del passato.

Anche temporanee soddisfazioni e conquiste non scalzano mai questa radicata convinzione che l'abbondanza non è possibile. O che non la meritiamo. Diventando consapevoli di questa cappia e dei suoi

effetti e della fondamentale falsità delle sue premesse, liberiamo la nostra gioia di vivere e la capacità concreta di manifestare abbondanza nella nostra vita.

3. Immagine di Sé e Spazio

Per crescere, per sentirci bene, per avere l'esperienza delle sottili manifestazioni della nostra Natura Essenziale abbiamo bisogno di una consapevole relazione con lo Spazio. Avrai notato forse che quando stai bene, quando ti senti in espansione, quando sei connesso con te stesso percepisci lo Spazio in modo diverso.

Questa relazione tra Spazio (interiore/esteriore) e benessere è fondamentale e dipende dalla consapevolezza che abbiamo della nostra immagine di noi stessi e del suo rapporto con il Superego (giudice interiore).

Uno dei compiti principali del giudice interiore è mantenere e sostenere una rigida immagine di noi stessi attraverso abitudini, giudizi, pregiudizi e meccanismi di difesa e di sopravvivenza.

Questa immagine esiste come una collezione di confini psichici, emozionali e fisici che definiscono ciò che sono io e ciò che è l'Altro.

Come mura di un castello esse proteggono e contengono ciò che è dentro e lo separano da ciò che è fuori.

La nostra percezione dello Spazio, sia interiore che esteriore, e della realtà in genere è, quindi, condizionata da queste mura, da queste immagini e dal Superego.

In questa sezione del percorso esploriamo:

- Le immagini di noi stessi e del mondo che continuamente ricreiamo e come condizionano la nostra percezione della realtà e le nostre relazioni.
- L'esperienza della fondamentale natura della mente e del cuore: Spazio privo di contenuto e pieno di consapevolezza, pace e silenzio.
- Lo spostamento cosciente della nostra consapevolezza da pensiero immaginazione a sentire/attenzione.

4. La libertà di essere se stessi: vivere l'energia

Gli attacchi del Giudice sono percepibili nel corpo attraverso sintomi che si manifestano come un insieme di tensioni e rigidità. Ogni commento, ogni giudizio, che il Giudice mette sulla nostra esperienza della realtà e su noi stessi, coinvolge l'intera struttura fisica, respiro, muscolatura, organi, sistema nervoso, cellule.

Il Giudice sollecita il corpo emozionale caricandolo di reattività e nello stesso tempo ne regola il fluire secondo criteri di preferenza-rifiuto, accettabilità-



non accettabilità. Allo stesso modo controlla il campo delle sensazioni, agendo sul corpo eterico, uno strato energetico collegato al sentire piacere che permea e avvolge il corpo fisico come una guaina.

Quando siamo nella gioia, nella pienezza, nel rilassamento, il corpo eterico si espande, proviamo piacere, ci sentiamo vivi, le emozioni sono fluide, c'è creatività, movimento, un senso di possibilità.

Più pratichiamo presenza, più diventiamo esperti nell'arte della difesa consapevole dal Giudice, più sperimentiamo spazio, piacere, imprevedibilità, appagamento.

Questi tre giorni sono dedicati alla pratica intensiva di tecniche energetiche, meditazione, auto-esplorazione,

yoga per:

- Scongelare strati rigidi, insensibili, dove il flusso naturale dell'energia è interrotto
- Ripristinare morbidezza e scioglimento nel corpo: fisico, eterico, emozionale, mentale
- Sperimentare energia, vitalità e piacere
- Diventare abili nella difesa consapevole dal Giudice sostenuti dalla Forza e dalla Volontà essenziali che vengono attivate dall'energia viva.

Prerequisito per partecipare ai corsi 3 e 4:

Conoscere il Giudice Interiore.



INTEGRAL BEING NETWORK

Not a member?/Non sei un membro? Sign Up Now!/Segnati Ora!

Welcome

Welcome to INTEGRAL BEING NETWORK



Not a member? Sign Up...

- Create and customise a profile...
- Join groups and plan events with other members
- Keep updated with your group or event's activity
- Message, broadcast and IM with other members
- Share photos and music with other members
- Get talking in the forums

Click here to Sign Up Now!

Sign In/Segnati

Email

Password

Remember Member me

Login

Don't remember the password?

Connect

INTEGRATING SPIRITUALITY INTO EVERYDAY LIFE - INTEGRARE LA SPIRITUALITA' NELLA VITA QUOTIDIANA

PARTECIPA! LA CONNESSIONE E' SOSTEGNO

www.integralbeing.com
www.integralbeing.socialgo.com
facebook: INTEGRAL BEING INSTITUTE



Integral Being Institute

English | Italiano | Iscriviti

Integral Being | Chi siamo | Corsi | Programma | Blog | Video | Cosa dicono di noi | Comunità | Pubblicazioni | Contattaci

TU, NELLA TUA TOTALE UNICITA'

Cherise introdotta

Dimensioni dell'Essere

Il grande amore

Sant'...

17

LA CONNESSIONE E' SOSTEGNO



SATORI

Satori è auto-inchiesta e introspezione radicale. E' andare sotto la pelle e nel cuore e nella pancia a vedere e sentire cosa m'impedisce d'essere me stesso.

Quale è la mia vera natura? Com'e' che mi perdo o sento che non c'e' tutto me, qui, ora? Cos'e' questo vuoto che m'impaurisce? Cos'e' quest'insoddisfazione che mi spinge a fare, fare, fare? Che cosa è questo anelito ad essere vero, reale, completo? Cosa ci sto facendo qui?

Auto-inchiesta vuol dire aprire e sconvolgere i meccanismi con cui ripetiamo il passato e distruggiamo il presente.

Auto-inchiesta vuol dire trovare il modo di essere così presenti nel qui/ora da avere un'ESPERIENZA DIRETTA DI ME E DELLA REALTA', viva e fresca, libera dai filtri del condizionamento.

L'obiettivo di questo ritiro è darti quest'ESPERIENZA DIRETTA dell'ESSERE, un'esperienza di RISVEGLIO, un'esperienza di NON-Mente.

Satori non è terapia – pur essendo profondamente terapeutico - e non ha come scopo quello di trovare temporanee soluzioni ai problemi quotidiani.

Satori punta a dissolvere l'identificazione con l'ego che è la causa unica di tutti i problemi. L'identificazione è l'UNICO PROBLEMA.

Un'intensa, onesta, aperta e compassionevole inchiesta usando le domande esistenziali: Chi sono io? Chi c'e' dentro? Che cosa è la Vita? Che cosa è l'Amore? e altre ancora.

Ognuna di queste domande è un cammino che ti può portare dalla confusione della personalità alla cima radiosa della chiarezza. In quella luce i problemi scompaiono.

L'illusione di esistere come un IO separato si frantuma e l'Essere, Dio, l'Assoluto, l'Energia Primaria si manifestano. Tu conosci DIRETTAMENTE e scopri il tuo VOLTO ORIGINARIO.

“Satori è come un fulmine – per un attimo puoi vedere la totalità, tutto ciò che c'e', e poi scompare. Tu non sarai mai più lo stesso. Non è l'illuminazione finale, ma è certo un gran passo verso di essa. Ora tu sai. Ora che hai avuto una rivelazione puoi cercarne ancora. Ora che hai avuto un assaggio, i Buddha hanno un senso per te.”
Osbo, “And the Flowers Showered”

A close-up photograph of a Buddha statue's hands in a meditative gesture (Anjali Mudra). The hands are positioned in front of the chest, with the fingers of both hands interlaced. The statue is made of a dark, textured material, possibly bronze or stone, and is set against a background of draped robes. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the hands and the folds of the fabric.

L'INTENSIVO DI CONSAPEVOLEZZA:
CHI C'E' DENTRO?

L'intensivo di consapevolezza è un ritiro di tre giorni che ha come scopo trovare se stessi.

È strutturato in modo che le domande esistenziali: Chi c'è dentro? e Chi sono io? siano la base di una ricerca interiore di riflessione, meditazione, che inaspettatamente si apre nel contatto profondo con la nostra vera natura, come un lampo improvviso che squarcia il cielo.

Allora ci si accorge che tutto quello che si è sempre cercato fuori e lontano, tutto quello che si è sempre rimandato a un altro tempo, che si è proiettato su qualcun altro, è qui e ci appartiene.

L'intero condizionamento cade, l'identificazione con il piccolo io si dissolve in un attimo di consapevolezza.

Che cosa offre l'intensivo:

Toccare con mano che chi sei veramente non ha niente a che vedere con l'età, i gusti personali, le vicende della

vita, la tua identità o ego.

Scoprire che il bene più prezioso che possiedi sei tu.

Che hai tutto il diritto di avere una vita soddisfacente e che possiedi le risorse per viverla appieno.

Godere di momenti di silenzio in cui l'Essere può riconoscersi e espandersi.

Migliorare il tuo modo di comunicare e ascoltare, sviluppando la capacità di entrare in contatto con sensazioni, emozioni, pensieri, nel momento presente. Sperimentare la pratica Zen del Koan che come un indovinello rompicapo ti riporta continuamente a te stesso.

Il ritiro è in isolamento è quindi indispensabile essere completamente liberi da impegni familiari e lavorativi per tre giorni.



CORSO AVANZATO SULL'ESSENZA
LA PERLA

L'ampiezza e la profondità dei soggetti affrontati presuppone un'avviata pratica personale d'inquiry, la conoscenza intellettuale ed esperienziale delle dimensioni fondamentali dell'Essere: i Lataif, nonché una comprensione e pratica consolidata di lavoro con il proprio giudice interiore.

Quindi questo corso si rivolge principalmente a coloro che hanno concluso il Training Esperienziale sull'Essenza e hanno partecipato al gruppo La libertà di essere se stessi: conoscere il giudice interiore e, possibilmente, anche a Immagine di Sé e Spazio. Casi particolari possono essere presentati e discussi direttamente con Avikal.

LA PERLA

Questa è la più intima e preziosa esperienza di ME come manifestazione personale dell'Essenza. È quella che Osho chiama l'INDIVIDUALITÀ.

Tutte le diverse qualità essenziali: valore, potere, volontà, forza, pace, gioia, compassione ecc. esistono in modo impersonale, qualità universali onnipresenti.

Nel realizzare la nostra vera natura e nell'allinearci con la Verità, cominciamo a integrare tutte le qualità ed evolviamo verso il divenire esseri umani integrati.

La Verità scende nella nostra carne e progressivamente diventiamo manifestazioni complete dell'amore e della consapevolezza.

Nel riconoscere che l'Essere non esiste solo come una realtà vasta e impersonale ma anche come una assolutamente personale, ci riconosciamo completi, pieni, individui. Il conflitto tra individualismo e individualità è risolto e diventiamo armoniosi, capaci di contatto, partecipanti e impegnati nel mondo.

Gran parte del viaggio ha a che fare con il lucidare la nostra Perla fino a portarla allo splendore della sua piena potenzialità.

Prerequisito: Training Esperienziale sull'Essenza

CONOSCI TE STESSO

Giornate di esplorazione e evoluzione personale

CONOSCI TE STESSO

Giornate di esplorazione e evoluzione personale:

Presenza e inquiry
Enneagramma Trasformativo
Liberarsi dall'autogiudizio

Ognuna di queste giornate è una porta di accesso a sperimentarti e conoscerti in maniera nuova. Ti verranno dati strumenti e tecniche efficaci che potrai utilizzare nella tua vita di ogni giorno.

PRESENZA E INQUIRY

Che cos'è la presenza? Come la riconosco? Cosa mi accade quando sono presente?

La presenza è una risorsa enorme, è la base di un sano vivere con consapevolezza e apertura. Quando siamo presenti partecipiamo alla vita, siamo in contatto con i nostri bisogni, desideri, vediamo le diverse possibilità, possiamo decidere la nostra direzione.

Eppure spesso la perdiamo. Come mai? Cos'è che ci tiene così occupati da farcela dimenticare?

L'incontro è finalizzato a farti sperimentare la presenza con diversi metodi accessibili e semplici nella loro immediatezza, dei quali l'inquiry è il principale.

Inquiry, che in italiano si traduce con auto-indagine o auto-esplorazione è imparare a farsi domande. E' il superamento del dare per scontato che..., con lo sperimentare direttamente qualunque cosa sia sottoposta a domanda e quindi a esplorazione.

Inquiry è la sostanziale differenza tra chiamare: "mela" un frutto e morderlo.

Mela è un nome convenzionale che ha un suo utilizzo, se voglio conoscere direttamente una mela è necessario che ne senta il profumo, che l'assaggi e ne sperimenti il sapore.

Fare inquiry è esattamente questo, è entrare direttamente in una domanda, con apertura, con curiosità. Come prendere in mano una forma di argilla morbida e lasciare che le dita la modellino, è stare nello stupore delle possibilità con lo spirito del non sapere.

Nel domandarci cos'è la presenza ne facciamo direttamente l'esperienza. Avrai modo di sperimentare che inquiry e presenza sono due elementi che si sostengono a vicenda. Questa giornata ha la finalità di darti assaggi di presenza e un metodo per praticarla nel tuo quotidiano.

ENNEAGRAMMA TRASFORMATIVO. **come uscire dai labirinti della nostra personalità e recuperare la vera conoscenza di sé**

L'Enneagramma Trasformativo è un metodo di ricerca interiore basato sull'unione mirata delle principali interpretazioni dell'enneagramma con l'inquiry, ossia di una delle mappe spirituali più antiche e particolareggiate per conoscere se stessi con una delle tecniche più efficaci per sperimentare se stessi.

L'Enneagramma è una stella originale a nove punte che, come una bussola, ci aiuta a orientarci nel lavoro di auto-realizzazione attraverso la combinazione tra i significati racchiusi nei suoi nove vertici e le congiunzioni dinamiche che li collegano, espressione di leggi che governano l'intero universo. In particolare, ognuno di questi vertici descrive una tipologia primaria di personalità, chiamata enneatipo: una costellazione

rigida di fissazioni, emozioni e comportamenti standardizzati, intorno ai quali abbiamo costruito il nostro tradizionale senso d'identità e attraverso i quali ci relazioniamo da uno spazio di limitatezza e inadeguatezza con noi stessi, con gli altri e con il mondo che ci circonda.

L'enneagramma non si limita solo a descriverli, ma ci indica con precisione il percorso da compiere, gli ostacoli da affrontare e le risorse cui attingere per staccarci da questa struttura difensiva e dalle sue strategie di sopravvivenza, per aprirci alla potenza di chi veramente siamo. Per fare questo ricorre proprio alle particolarità, spesso inconse, della nostra specifica personalità utilizzandole come segnali indicativi delle tematiche su cui lavorare, trasformandole così da una minaccia a una grande opportunità per raggiungere più rapidamente la nostra meta.

Questo incontro di una giornata è finalizzato a prendere confidenza con questo simbolo universale, scoprendo il suo funzionamento generale e il suo utilizzo appropriato per riconoscere e comprendere, in modo chiaro e diretto, i principali meccanismi e convinzioni che condizionano il nostro modo personale di pensare, sentire e agire, e che impediscono così il fiorire della nostra verità, bellezza e pienezza.

LIBERARSI DALL' AUTO-GIUDIZIO

Giudicare è continuamente presente nella nostra vita, sia con gli altri che con noi stessi. Quando ci liberiamo dall'auto-giudizio la nostra esistenza si alleggerisce, ci riconnettiamo con il nostro diritto di vivere con gioia e con pienezza.

L'intenzione di questa giornata è avere una comprensione ed esperienza del meccanismo che ci tiene intrappolati bloccando la nostra energia vitale e rinchiudendoci in un spazio limitato e noioso.

Cos'è l'auto-giudizio? Come mai ha così tanto spazio nella nostra giornata?

Non è solo guardarsi allo specchio e criticare la propria immagine o confrontarsi con gli altri e trovarsi più o meno attraenti, intelligenti, simpatici... Questa è la periferia di una spirale molto più ampia e densa che riguarda e permea gran parte della giornata, senza che

ne abbiamo la minima percezione.

Riguarda l'alzarsi al mattino con già un'idea prefissata di chi sono, di cosa farò e come mi sentirò.

La critica verso me stessa comporta giudicare le mie potenzialità e rimanere nei limiti che credo di avere, è essere in balia di una serie di regole interiori che si ricreano così velocemente che averne coscienza può essere molto difficile.

In questa giornata cominceremo insieme a riconoscere quali sono i giudizi che abbiamo verso noi stessi e con cui creiamo la nostra realtà quotidiana.

Conoscerci con gioia e curiosità e condividere con altri, può portare un grande cambiamento di qualità nella nostra vita.

A photograph of a dandelion seed head in the lower-left corner, with its seeds blowing away towards the upper-right against a clear, bright blue sky. The seeds are captured in motion, creating a sense of lightness and dispersal.

AVIKAL, KAPIL E KARUNA
SONO DISPONIBILI PER SESSIONI INDIVIDUALI E LIFE-COACHING

Le sessioni sono:

Sessione aperta

Affronta qualunque argomento personale e di relazione portato dal cliente utilizzando tecniche diverse di esplorazione, dialogo, respiro, meditazione ecc.

Giudice Interiore

Questa sessione mette a fuoco in particolare tematiche riguardanti la struttura del giudizio dentro e fuori, situazioni di conflitto, critica, svalutazione e mancanza di stima di sé e di valore personale.

Life-coaching

Indirizzata verso tutti i temi che creano disfunzione e frizione tra la vita personale e quella professionale. Le tematiche sono affrontate sia dal punto di vista personale che da quello professionale.

Avikal e' disponibile per sessioni individuali e life-coaching.

Lavora in Europa ed in Australia, puoi prenotare le sessioni direttamente attraverso l'indirizzo email:

**Shanti cell. +393928567097
shanti@integralbeing.com**

Karuna e Kapil, insegnanti/tutors dell'Istituto, sono disponibili per sessioni individuali.

Karuna Graziella Cinelli
cell. 3487041071
karuna@integralbeing.com
Verona e Brescia

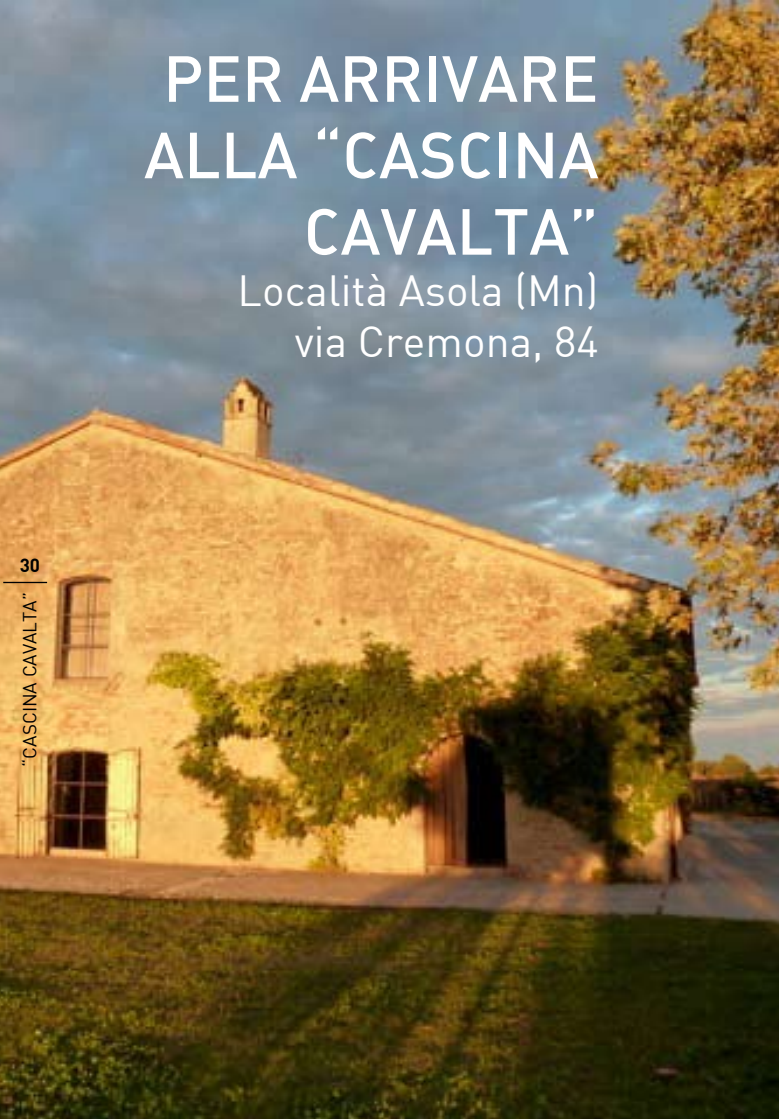
Kapil Nino Pileri
cell. 3357905318
kapil@integralbeing.com
Lucca, Firenze, Belluno, Treviso

PER ARRIVARE ALLA "CASCINA CAVALTA"

Località Asola (Mn)
via Cremona, 84

30

"CASCINA CAVALTA"



SE ARRIVI IN AUTO

Gli accessi per Asola dall'autostrada sono tre: Cremona, Mantova e Desenzano D.G. a secondo della direzione dalla quale arrivi.

Se la tua uscita è Mantova:

segui le indicazioni per Cremona passando per Castellucchio, Piadena, Casalromano. Fuori dal paese di Casalromano, dopo il cartello Casalromano sbarrato, sei su Via Cremona, avanti 200 metri sulla tua sinistra vedrai un caseggiato color senape/rosa e il cartello che indica Associazione Namastè. Entri nella via che costeggia un fossato, la terza casa è Cascina Cavalta, Namastè.

Se la tua uscita è Cremona:

al casello autostradale tieni la dx e segui l'indicazione Mantova, dopo circa 20 minuti, trovi l'indicazione per Asola che ti manda verso sinistra. Passi per Isola Dovarese e

Casalromano, dopo il cartello Casalromano sbarrato, sei su Via Cremona, avanti 200 metri sulla tua sinistra vedrai un caseggiato color senape/rosa e il cartello che indica Associazione Namastè. Entri nella via che costeggia un fossato, la terza casa è Cascina Cavalta, Namastè.

Se arrivi dall'autostrada A4, la tua uscita è Desenzano DG.

Appena fuori dal casello di Desenzano, alla rotonda prendi la prima a destra, direzione Castiglione delle Stiviere, e segui le indicazioni per Parma e per Asola che sono ben indicate.

Quando arrivi alle porte di Asola, non entri in paese, ma giri a destra e segui le indicazioni per Cremona. Superi due rotonde e ti immetti sulla via Cremona, un rettilineo scorrevole. Quando vedi sulla tua sinistra un distributore di benzina, sei quasi arrivato, dopo 300 metri trovi a destra un caseggiato color senape/rosa e il cartello dell'Associazione Namastè.

Entri nella via che costeggia un fossato, la terza casa è Cascina Cavalta, Namastè.

SE ARRIVI IN TRENO

Se vuoi arrivare ad Asola in treno hai due riferimenti di base:

La stazione ferroviaria di Brescia se vieni da Nord e quella di Parma se vieni da Sud.

Da qui trovi orari e coincidenze che ti portano alla stazione di Asola.

Informaci del tuo arrivo e provvederemo a venirti a prendere.

Ramdas +39 3356423475

SE ARRIVI IN AEREO

L'aeroporto internazionale di Verona Villafranca e quello di Brescia Montichiari sono gli aeroporti di riferimento.

Informaci del tuo arrivo e provvederemo a venirti incontro.

Ramdas +39 3356423475



La Cascina Cavalta e' sede dell'Associazione
Namaste' (affiliata CONACREIS) e ospita le
attivit  dell'Integral Being Institute

www.integralbeing.com



INTEGRAL
BEING
INSTITUTE®



Associazione culturale

Namaste'