CAI Sezione di Napoli

Sabato 28 giugno 2025

Meditazione sulla collina dei Camaldoli

Parco delle colline di Napoli

Responsabile: ASE Angela Frate 3406734961

Appuntamento: da definire con la responsabile

Dislivello: inesistente

Equipaggiamento: **Occorrono: vestiti comodi** per camminare, per fare semplici esercizi e per sedersi a terra; **scarpe comode**; **un telo** per la pratica; un **cappellino** per il sole; **uno zaino** dove tenere tutte le cose.

Mezzi: auto proprie

NOTA BENE: L'evento è aperto a non soci CAI dietro pagamento di euro 8,50 per l'assicurazione

Introduzione all'incontro

Qualche respiro consapevole sulla panchina dove sto seduta al bosco ed immediatamente ecco apparire tanti magici puntini luccicanti che danzano sul selciato!

In realtà non sono apparsi, sono io che mi sono resa conto, osservando con più attenzione, dei sassolini che riflettono la luce del sole calante all'orizzonte.

Sì, ogni cosa è illuminata dalla meditazione!

L'accattivante giovane 'guru' G. Gotto ci ricorda in un suo libro che succede sempre qualcosa di meraviglioso quando si medita.

'E come si medita?' Chiede il giovane discepolo.

'Rivolgendo l'attenzione al corpo e al respiro ' risponde il maestro 'I pensieri tornano, la mente fa il suo lavoro, ma ogni volta si ritorna al corpo e al respiro.'

Sulla collina dei Camaldoli ci incontreremo alle 17. Dopo una breve seduta di semplici esercizi per il risveglio corporeo, alterneremo periodi di meditazione camminata e seduta, seguendo le mie istruzioni, i miei consigli, le mie indicazioni. La pratica durerà 3 ore circa e sarà seguita da una breve condivisione delle esperienze dove ognuno potrà esprimere in libertà, se vuole, con il pieno ascolto degli altri e senza interruzioni, qualcosa sull'esperienza vissuta.