

FilosofArte

Invito al viaggio

Profondamente Se'

... Percorso esperienziale dedicato ...

Dal Teatro come scoperta di sé
alla Pratica della Filosofia
come Arte di essere

Dalla Conoscenza di Sé alla Pratica di Vita

Strumenti
Ascolto Attenzione Concentrazione
Esplorazione
Autoindagine

Per conoscere il tuo aspetto devi guardare in uno specchio, ma non scambiare quel riflesso con te stesso. Quello che è percepito dai nostri sensi e dalla nostra mente non è mai la verità. Tutte le visioni sono solo creazioni mentali; se credi ad esse, il tuo progresso si ferma. Chiedi per chi avvengono le visioni, chi è il loro testimone.

Liberati da tutti i pensieri, rimani nella pura consapevolezza. Da quella non muoverti.

Ramana Maharshi

... Profondamente sè

*Trascurriamo “la vita a leggere ma non sappiamo più fermarci, **liberarci** dalle nostre preoccupazioni, **ritornare a noi stessi**, lasciare da parte le nostre ricerche della sottigliezza e dell’originalità e meditare con calma, ruminare, lasciare che i testi ci parlino”. (P. Hadott)*

Nel perenne divenire la vita si fa necessità di riflettere sul senso pratico di *esserci* di ogni individuo. Partendo dal Conosci te stesso, con il quale Socrate azzarda il senso di “indagar sé”, l’essere umano in relazione con l’humus culturale del tempo che respira, avverte la necessità di “coltivare il proprio giardino”.

Dedicarsi tempo ed esplorare in una relazione spensierata e giocosa il valore delle esperienze, conduce ad abitare naturalmente il nostro centro di gravità permanente.

Giocare esplorando me stesso in relazione alla vita; muovere lo sguardo accorgendosi che l’impermanenza conduce a riflettere intimamente sul senso dell’esserci in pratica.

Il contributo è donato dall’energia di chi partecipa con entusiasmo; dalla biblioteca Peppino Impastato nella messa a disposizione dei libri e materiali cartacei; dall’assessorato alla cultura per aver accolto e resa possibile l’attivazione del laboratorio, attraverso il patrocinio del progetto FilosofArte.

Metodologia del progetto

Da Ottobre 2025

2 e mezza (mattina)

Ogni incontro, della durata di due ore e mezza, coinvolge i partecipanti nell'esperienza ritmata in tre momenti:

1. Ascolto Attenzione Centratura

attraverso:

strumenti operativi derivanti dal misticismo occidentale/ orientale

consapevolezza del corpo

raccoglimento dei sensi all'interno

2. Teatro come scoperta di sé

3. Rilassamento

(sostengo, nutro, consolido)

La vita è un gioco, la cui prima regola è far finta che non lo sia

A. W. Watts