

# **Meditazione ed indagine sul Sé**

*Essere cuore, azione di cuore*



*La Sala di Meditazione di Ancona*

## ***Indice***

*roberto e daniela*

*la sala di meditazione: iniziative*

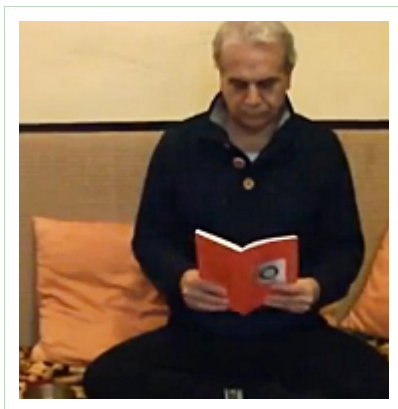
*arte di meditare*

*natura in noi, noi nella natura*

*se ci vuoi leggere ...*

*dove ci trovi*

## ***Roberto Boldrini***



Dopo essermi laureato in psicologia e specializzato in ipnosi, T.A e psicoterapia, inizio negli anni '80 la pratica zen presso il monastero di Scaramuccia con il maestro Engaku Taino. Nascono in tale periodo due libri di poesia haiku nel tentativo di esprimere in qualche modo ciò che è oltre il dualismo, il giudizio e il commento. Approfondisco nel corso degli anni la mia ricerca spirituale e la pratica di meditazione in India: a Tiruvannamalai con il maestro Mooji e altri maestri e nell'ashram camaldolese di Shantivanam. Il mio percorso spirituale è condensato in due libri *"E m'illumino di ignoranza"* e *"Cuore Nudo"*.

## ***Daniela Pancioni***



Lavoro come danza-movimento terapeuta/psicologa. Utilizzo la pratica del Movimento Autentico sia in ambito terapeutico che spirituale. Così inizia la mia pratica meditativa, che prosegue con esperienze diverse come la meditazione dinamica, zen e vipassana. Nella mia ricerca è fondante, in India, l'incontro con la spiritualità di Ramana Maharshi a Tiruvannamalai, con il maestro Mooji e con l'ashram camaldolese di Shantivanam. Utilizzo anche il suono-canto come pratica meditativa.

[Torna all'indice generale](#)

## *La Sala di Meditazione : iniziative*

L'indagine sul Sé, sulla nostra "vera natura" secondo la tradizione zen e dell'Advaita Vedanta e la pratica dell'abbondono delle nostre identificazioni ed attaccamenti, ispirata anche alla tradizione mistica cristiana, sono il fulcro dei nostri incontri e del nostro impegno nella vita. E' in questa luce che abbiamo concepito La Sala di Meditazione come luogo di ritiro in cui trovare un equilibrio tra l'immersione nella propria essenza e solitudine e la vita nella comunità, nonché come spazio di incontro per immergersi insieme nel non conosciuto, uno spazio per incontrarsi per meditare e dialogare mirando direttamente al Cuore e all'indagine sul nostro essere autentico.

### *Incontri introduttivi*

Chi ha da poco intrapreso un suo percorso di "ricerca spirituale" può partecipare ad incontri introduttivi di meditazione come via per iniziare un'indagine sulla propria vera natura. Stare meno nella testa, sentire il proprio corpo e il respiro, osservare il movimento continuo dei pensieri sono i primi passi per scoprire che c'è un "qualcosa" di indefinibile che è sempre presente in noi, un senso di essere innominabile. I corsi introduttivi prevedono tre o quattro incontri di base per poi partecipare, per chi lo desidera, ai ritiri intensivi.

### *Ritiri*

I ritiri di un giorno o di più giorni sono improntati all'indagine sul Sé. Prevedono momenti di meditazione e di dialogo in un clima di amichevole, serena e a volte divertente ricerca comune sulle credenze, le identificazioni, i condizionamenti personali. Chi siamo veramente? Qual è il "nostro volto originario prima che nascessero i nostri genitori"? Da dove nasce la sofferenza? E l'amore incondizionato cos'è? Come stiamo nelle relazioni? Domande alle quali non si può dare una risposta sbrigativa o mentale ricercata in qualche testo spirituale o filosofico ! La via del dubbio e dell'ignoranza accompagnano la ricerca di ciascuno per trovare in se stessi un senso di verità che non appartiene a nessuno e a nessuna religione. **I ritiri silenziosi in città** prevedono anche un immergersi consapevole nella vita cittadina camminando per le strade, andando a mangiare al ristorante insieme o entrare in un bar, accogliendo tutto nel proprio Silenzio interiore! Passeggiate nella natura e una pratica legata a piccoli lavori fuori e in cucina caratterizzano invece i **ritiri al Piccolo eremo di Boscopace**.

### *Spazio aperto di meditazione*

Una volta la settimana la sala è aperta per chi vuole trovare un luogo di silenzio e meditare. Non c'è nessuno che conduce, ognuno custodisce il suo momento di silenzio. Si sta semplicemente insieme per un'ora scandita all'inizio e alla fine dal suono della campana tibetana. E' semplicemente l'offerta di un luogo nudo in cui non ci sono riferimenti ad alcuna appartenenza religiosa perché il Silenzio appartiene a tutti e a nessuno allo stesso tempo!

### *Incontri/dialogo*

Durante l'anno si invitano maestri spirituali, eremiti, persone che condividono il loro cammino spirituale. Non si tengono dibattiti ma si ascolta e si dialoga a partire ciascuno dalla propria esperienza esistenziale. Gli invitati provengono da diverse tradizioni e paesi: alcuni sono monaci, altri laici, ognuno però con la sua autentica esperienza di vita. L'intento non è semplicemente

quello di far conoscere differenti percorsi religiosi o spirituali quanto di indicare la possibilità per ciascuno di realizzare la propria reale natura , come indicato nelle varie tradizioni contemplative di occidente e di oriente. In questo spirito presentiamo anche dei video che sono registrazioni di colloqui, dialoghi, satsang, insegnamenti di diversi maestri.

[Torna all'indice generale](#)



## *Arte di meditare*

Perché arte di meditare? Cosa intendiamo con questo? Meditare è scoprire il bello e il bene in ogni cosa, ecco perché è un'arte! Non è semplicemente accontentarsi di trovare un senso di benessere contingente e relativo. E' trovare il "Bene" nell'avversità, è essere capaci di "accogliere" tutto senza attaccamento per questo o quello. E' l'arte di trascendere gli opposti, di **dire Sì** nei momenti più drammatici della nostra vita. E' sentire pace nel dolore, è "perdere la propria vita" per essere Uno con Ciò che è! E' vedere il Bello nel brutto, il Bene nel male, la Quietude nella tempesta. E' rendere bella la nostra vita e questo mondo. Ecco perché meditare è un'arte! Non ha senso guardarsi l'ombelico e rilassarsi per cercare una quiete egoistica, così com'è assurdo vivere una vita immersa nel sociale senza avere realizzato la propria "profondità". L'arte della meditazione è trascendere questi estremi, è scoprire l'Amore in sé che ci permette di superare ogni forma di egocentrismo e di attaccamento. **Contemplare ed agire nel mondo con amore** e compassione senza che ci sia più alcuna dicotomia tra di essi, qui sta l'arte del meditare!

La meditazione profonda e il dialogo/indagine sul Sé, le azioni di cuore, la meditazione in movimento e attraverso il suono –canto o l'haiku sono vie che ci possono accompagnare in quest'arte di meditare.

## *Meditazione profonda e dialogo/ indagine sul Sé*

**L'indagine sul Sé** attraverso il dialogo è porsi una semplice e allo stesso tempo profonda domanda: **chi sono?**. Diamo per scontato di saperlo ma è proprio questo che ci impedisce di realizzare chi siamo veramente. Chi siamo al di là delle nostre storie, delle nostre identificazioni? La nostra identità si esaurisce nel nostro essere psicologico? Cosa significa conoscere se stessi, essere uno con Ciò che è, liberi dagli attaccamenti? Dubitare, indagare, liberi da dogmi, essere onesti con se stessi senza impantanarsi in qualche pensiero o credenza, farsi ignoranti per liberarsi di tutte le certezze non indagate. Ecco qui può sorgere un barlume o una luce proprio dentro l'oscurità del nostro non sapere!! E grazie a questa luce possiamo illuminare il nostro essere nel mondo e lasciare che sgorghino quelle virtù, quali la non-violenza, la sincerità, l'onestà, la prudenza, la temperanza ecc., che possano guidarci nel rapporto con noi stessi e con gli altri!

La pratica di **meditazione profonda** è l'immergersi appunto nella nostra profondità, nel nostro "fondo dell'anima", in ciò che trascende il nostro io psicologico, i nostri pensieri e rappresentazioni. E' scoprire il Silenzio in noi lasciando che ogni respiro ci accompagni nell'abbandono di tutte le nostre identificazioni, credenze e concetti anche il concetto di Dio o dell'Assoluto! E' avere il coraggio di essere "niente di niente" e risiedere nel "Nulla" senza avere più alcun appiglio. E' realizzare che siamo uno con quel Silenzio privo di tutto e ricco di una pienezza di beatitudine incredibile. E' imparare a "dimenticare" risiedendo nel "puro senso di essere" libero da qualsivoglia identificazione: è realizzare **l' "Io sono"!**

## *Azioni di cuore*

E' così che abbiamo definito quelle azioni che nascono spontaneamente in noi, quando siamo uno con la Sorgente, quando "l'altro" non è sentito come alterità, separato da ciò che siamo. Questa è la vera azione che non ha radici nell'ego e che scaturisce spontanea senza interesse personale. E' in questo senso che incoraggiamo un'attenta meditazione sulle azioni che

compriamo nella vita ordinaria nei confronti dei famigliari, amici, vicini di casa e dell'ambiente e anche iniziative di aiuto per persone in stato di bisogno. Riteniamo infatti che proprio la vita quotidiana e l'immersione consapevole nelle relazioni (soprattutto quelle famigliari) siano una potente pratica che ci permette di "purificarci" dai nostri condizionamenti, attaccamenti ed identificazioni. Imparare ad **"agire di cuore"** è una pratica che richiede impegno, costanza, silenzio interiore, coraggio di immergersi nella vita. Meditare ha poco senso se diventa solo un ritiro dal mondo, una sorta di "fuga mundi"; se non realizziamo **Ciò che siamo** in profondità e non riusciamo a vedere oltre il contingente delle situazioni e dei nostri rapporti e se non rimaniamo in contatto costante con la Sorgente da cui sgorgano le "qualità" umane più autentiche: l'onestà, il senso di giustizia, la prudenza, la non-violenza, la sincerità, la temperanza e soprattutto l'amore per il prossimo! Le azioni di cuore non guardano all'utile e ai frutti di ciò che facciamo, sono una sorta di "contemplazione in azione" tesa al bene comune e al rispetto di ogni essere umano, animale e della Natura. Le azioni di cuore sono insomma il frutto maturo della pratica meditativa e il segno del distacco dal proprio egocentrismo! E' in questo luce che possiamo essere impegnati nel sociale facendo attenzione ed incoraggiando attività ed iniziative rivolte al bene e all'amore verso tutto!

### ***Meditazione-corpo-movimento***



Per noi è importante anche la pratica meditativa connessa al corpo e al movimento perché viviamo nella quotidianità tutte le nostre relazioni con l'ambiente, le persone e le cose proprio con il nostro corpo!

Il nostro corpo ci parla attraverso i suoi bisogni fondamentali ( fame, sete, sonno, protezione, ecc.), i suoi istinti, come quelli della sopravvivenza e della sessualità , e i suoi desideri , come il piacere nei confronti di certe esperienze che ci appagano in modo particolare o le sue avversioni e i suoi dolori.

I condizionamenti subiti nel corso della nostra vita ci fanno sentire il nostro corpo tendenzialmente troppo represso o troppo indulgente nei confronti dei nostri bisogni e desideri. Così ci identifichiamo nel nostro desiderio o nella repressione dei nostri istinti alimentando uno stato di sofferenza psicofisica . La meditazione ci permette di accogliere innanzitutto il nostro corpo così com'è alla presenza del nostro essere profondo. Impariamo semplicemente a sentire-osservare il nostro corpo e il vedere, l'ascoltare, il toccare, l'odorare e il gustare, così come sentiamo-osserviamo il nostro respiro che accade naturalmente. Sono il corpo e i sensi ad essere percepiti in noi. In virtù di questa consapevolezza che si fa saggezza, possiamo agire a seconda del momento, senza pregiudizi, con un atteggiamento radicato nella presenza. Dalla meditazione sgorgano naturalmente posizioni, gesti, movimenti e azioni radicati nell'"essere bene e "qualità" umane quali umiltà, pazienza, accoglienza, equanimità, gentilezza d'animo, amorevolezza, solidarietà, gioia, amore profondo per tutto e tutti!

In questo senso possiamo realizzare che il corpo è uno strumento al servizio dell'essere. La presenza "io sono" è incondizionata e viene prima di qualsiasi movimento o qualità ed è comune a tutti! E' da quella Sorgente che il nostro corpo può muoversi spontaneamente!



La meditazione attraverso il corpo-movimento comprende l'indagine "Chi sono io? Sono il mio corpo?". Com'è il corpo libero dal passato? Com'è quando è semplicemente presente? ... Io sono il testimone e il soggetto di ogni percezione.. Ci riposiamo nel silenzio, contempliamo la sorgente di noi stessi nell'immobilità e nel movimento. ... Tutto è corpo d'Amore, e ogni azione è meditazione!

## ***Meditazione attraverso il suono-canto***

Il suono ed il canto accompagnati dalla **shruti-box** (strumento indiano che emette suoni vibratorii grazie al mantice di cui è dotato) costituiscono per noi una pratica meditativa con la quale esprimere attraverso il corpo il nostro trasporto verso l'essenza del nostro essere. Il suono-canto diventano cioè strumenti per percepire l'espansione del nostro cuore e la purificazione della nostra mente. Senso di umiltà, di beatitudine, di gioia, di amorevolezza, di gratitudine e così altre virtù umane scaturiscono spontaneamente nel cuore dall'esperienza di abbandono del nostro "piccolo io" nell'essere unico e infinito.

Le parole a volte, per quanto importanti, rischiano di farci stare troppo nel mentale, nella selva dei concetti e delle definizioni che ci allontanano dal sentimento e dalla sorgente della parola stessa: il suono, la vibrazione della vita nella sua innominabile essenza comune a tutto e a tutti!

Il semplice respiro, l'"humming", l'emissione di un suono, o il canto di alcune parole che scaturiscono dall'esperienza meditativa, fanno vibrare tutto il nostro essere riportandoci alla nostra profondità al mistero della presenza, come fossimo flauti che si lasciano attraversare dall'aria.

I canti "mistici" scaturiscono dal Silenzio e lodano la profondità della vita che sussurra e che suggerisce suoni e melodie inaspettate celebrando se stessa. Il cuore è recettivo, sente, vibra e canta spontaneamente attraverso la sua voce la gratitudine per Ciò che è!

...Canto, suono, humming, respiro, silenzio...amore...ringraziamento

## ***Canti ( parole e suono di Daniela)***

Gioie e dolori  
estate inverno  
vanno e vengono  
gioie e dolori  
vanno e vengono  
come l'estate e l'inverno.

\*\*\*

Gli occhi dell'Uno

gli occhi dell'Uno sono gli occhi miei  
gli occhi dell'Uno sono gli occhi tuoi  
gli occhi dell'Uno sono gli occhi suoi



gli occhi dell'Uno sono  
sono  
Uno.

\*\*\*

Da dove viene il male  
guardo dentro me  
da dove viene il male  
io lo so

IO SONO BENE (3 volte)  
in profondità (3 volte)  
BENE, BENE ,BENE!

\*\*\*

Ogni essere respira, respira, respira (2 volte)  
e la foglia respira, respira, respira  
ogni essere respira, respira, respira  
e il sasso respira, respira, respira  
ogni essere respira, respira, respira  
e la luna respira, respira, respira,  
ogni essere respira, respira, respira  
ed il ragno respira, respira, respira  
ogni essere respira, respira, respira  
e la casa respira, respira, respira  
ogni essere respira, respira, respira  
e il dolore respira, respira, respira  
ogni essere respira, respira, respira  
e la gioia respira, respira, respira  
e la vita respira, respira, respira  
e la morte respira, respira, respira  
ogni essere respira, respira, respira  
tutto è respiro, respiro, respiro

tutto respiro, respiro, respiro!

\*\*\*

Nel dolore, nella sofferenza ...

compassione, compassione

dolce, dolce compassione

compassione, compassione

dolce, dolce, dolce amore

## ***Meditazione e poesia haiku***

Ogni nostro atto o azione, come il mangiare, il lavorare, il camminare, può essere vissuto nella presenza ed in tal senso essere una "forma d'arte" e di meditazione. In Oriente questo è molto presente, in particolare nella tradizione zen, in cui il tiro con l'arco, il prendere il tè, il disporre i fiori o scrivere poesie sono considerate delle "vie" o delle pratiche meditative accanto allo stare seduti in silenzio (*zazen*). In Occidente non è così di solito, in quanto esiste una scissione forte tra ciò che è considerato arte e ciò che non lo è, e spesso gli artisti sono ingabbiati in qualche forma di egocentrismo; ma l'arte in sé, ogni forma d'arte (poesia, danza-movimento, canto, musica, pittura ecc.) così come ogni espressione umana può essere un canale per trascendere l'ego. Se pertanto l'artista, come ogni essere umano, è capace di trovare la sua *vera natura* la sua arte sgorgherà dalla sua profondità. L'artista si farà allora semplice veicolo di un moto creativo che lo attraversa e che tramite lui/lei verrà alla luce per mostrare la bellezza della semplicità e l'amore per ogni cosa. E' in tal senso che noi proponiamo la poesia haiku.

Quando la mente si calma e si svuota dell'intreccio dei pensieri nascono poche parole, dal proprio silenzio interiore. L'haiku nasce da qui, come esperienza "poetica" nel momento presente. Pochi versi, di solito tre, poche sillabe per esprimere quel senso di leggerezza e semplicità che nascono quando si va oltre il giudizio, il commento, l'emozioni. L'haiku è legato alla sensazione del momento e ci "racconta" semplicemente ciò che è, esprime in modo scarno *l'essere uno* del poeta con ciò che incontra nella vita nei suoi vari aspetti. Di solito è legato all'avvicinarsi delle stagioni, o almeno così è nella tradizione giapponese, ma ciò che è importante è coglierne lo spirito. Non a caso è molto connesso allo zen. Per Basho, ritenuto il suo iniziatore intorno al 1600, era un modo di essere nella vita, un modo semplice, umile, sereno al di là delle pretese dell'ego. Anche i miei haiku (che riporto qui sotto) sono nati dall'esperienza zen e mi hanno accompagnato in questo processo di "sfolgimento del pensiero", di semplificazione non solo della parola ma anche della mia vita. La semplicità dell'haiku non è un'operazione tecnica ma frutto dell'esperienza spirituale. E' in questo senso che presso la Sala di Meditazione condivido gli haiku, in un clima di semplicità in cui si alternano il suono, la parola e momenti di silenzio.

## Da "Un seme di barca", 1995

Maschere di bimbi  
in piazza rotolano  
capricciose!

Vernice fresca-  
a nozze colorate  
vanno le barche.

Notte sui tetti-  
volando la luna  
non fa rumore.

L'aria suda-  
sonnolento il gatto  
non mi saluta.

Castello estivo  
di grani di sabbia ...  
gioco di un giorno.

Gatti nascosti  
nel cerchio di pelo-  
il primo fresco.

**Gli haiku di questa seconda raccolta sono meno vincolati alla tradizione e sono legati anche ai temi della vita umana.**

## Da "Piccola mela", 2004

Sussulta  
ai colpi del cannone  
la pancia del cielo.

Scia di aereo-  
nella carne del cielo  
una cicatrice.

Su rughe di mare  
volano gabbiani-  
aliti di guerra.

Una vecchia  
sonnecchia aggrappata  
ad un bicchiere.

Notte quieta-  
una penna adagiata  
*su scarabocchi.*

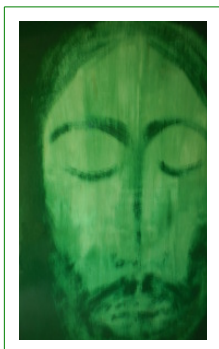
## *Offerte dal Silenzio*

Nello spirito di condivisione tra amici spontaneamente accade che ci si ritrovi a casa di qualcuno o nella sala di meditazione per offrire una "espressione di sé" che nasce dalla propria profondità. Può essere un pensiero, una poesia, una foto o altro. **Offerte dal Silenzio:** così abbiamo chiamato questi momenti di meditazione e di scambio dei propri percorsi di ricerca.

[Torna all'indice generale](#)



## *Piccolo eremo di Boscopace*



Un luogo di pace, all'inizio del bosco non troppo lontano dalla strada in prossimità del paese di Serra Sant'Abbondio (PU), un ex magazzino con al centro della stanza una grande stufa e una veranda in legno per sedersi e meditare. Un luogo non per allontanarsi dal mondo ma vivere intensamente un "ritiro in sé" e poi ritornare con consapevolezza e presenza nell'intreccio della città e delle relazioni. Ci si può ritirare anche individualmente accompagnati dalla presenza di Roberto o in piccoli gruppi per dei ritiri intensivi. Salendo per il sentiero si può arrivare facilmente al monastero di Fonte Avellana da sempre terra di eremiti ancor prima che arrivasse San Romualdo riformatore dell'ordine benedettino dei camaldolesi.

[\*Torna all'indice generale\*](#)

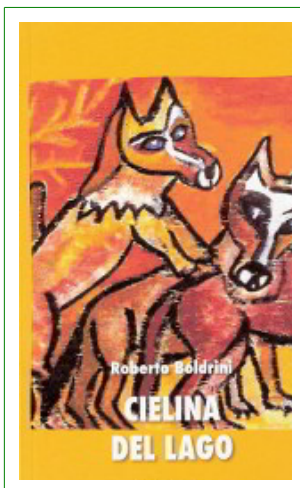
## Testi e pubblicazioni



Roberto Boldrini  
"E m'illumino di ignoranza"  
Ed. La Parola-Appunti di Viaggio  
2012

"Nel parco, vicino alla cattedrale di Norwich, è tracciato un labirinto che sta a indicare il viaggio spirituale. Percorrendolo lentamente si incontrano degli 'ostacoli' che impediscono di raggiungere immediatamente la meta, anche se è lì a un metro di distanza. Gli 'ostacoli' non si possono scavalcare e fanno parte del viaggio. Ciò che colpisce è che quando si giunge di fronte all'"ostacolo" la via ti rimanda indietro lontano dal centro fino a toccare l'inizio del percorso. È un continuo allontanarsi e avvicinarsi al centro. È un gioco, solo un gioco perché magari scopri, quando sei al centro, che in fondo ciò che è importante è ogni momento del percorso;

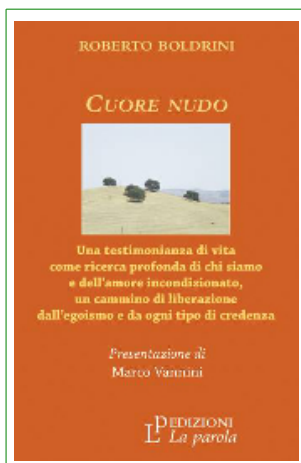
quel centro non è diverso dall'entrata: trovi la stessa erba e terra che c'è all'inizio del labirinto. Ma questa è la vita e ciò che dobbiamo fare per scoprire ciò che siamo e siamo sempre stati!".  
(Roberto Boldrini)



Roberto Boldrini  
"Cielina del lago"  
Ed. Tracce  
2008

"Una fiaba di iniziazione per il terzo millennio", così l'Autore definisce questo testo che ha il sapore della narrazione a chiave, con un livello allegorico intenso e incisivo, di grande efficacia. Un racconto lungo, quindi, che si fa notare sia per la forma letteraria, che dal punto di vista della trama intrigante, opera senz'altro basata su elementi simbolici e iniziatici, e che riesce a far emergere le problematiche esistenziali e di crescita personale all'interno di uno stile che ne fa un'opera letteraria organica. Lo stile scorrevole, ben articolato e ricco di allusioni, sempre di notevole forza icastica, riesce a valorizzare i contenuti di notevole spessore, che suggeriscono la possibilità di un cambiamento radicale

per l'umanità e la necessità inderogabile di una presa di coscienza.



Roberto Boldrini  
"Cuore nudo"  
Ed. LA PAROLA  
2014

Imparare a vedere, imparare ad ascoltarsi dentro. A questo compito siamo chiamati se vogliamo trasformare le nostre vite. Ma come si fa? C'è qualcuno che può insegnarcelo? Da dove cominciare per poter vedere in trasparenza, senza occhiali, noi stessi? È da qui che intendo iniziare per raccontare un cammino spirituale che ho deciso di condividere, sperando che molti altri possano fare la stessa cosa in uno scambio sincero e pieno di speranza per un'umanità più consapevole.

## **PUBBLICAZIONI MENO RECENTI**

Roberto Boldrini, Piccola mela,( raccolta di haiku e non), Tracce edizioni, 2004

Roberto Boldrini, Un seme di barca (raccolta di haiku),Tracce edizioni, 1995

Presso la sede sono reperibili anche i "Quaderni della Sala di Meditazione" ( interviste, riflessioni, brevi scritti).

[Torna all'indice generale](#)



## *Dove ci trovi*



### **NELLE MARCHE**

Sala di Meditazione, via Dalmazia , 21 - Ancona  
tel. 3477212588 / 3495597597

#### **Come arrivare alla Sala di Meditazione?**

Con il treno è facile, la stazione di Ancona centrale dista qualche centinaio di metri dalla nostra sede. Di fronte alla stazione in prossimità del bar San Marco ci sono delle scalette che danno su via Dalmazia. In auto, arrivati alla stazione percorrere via G. Bruno e salire per via Urbino e poi all'incrocio a destra seguire via Dalmazia.

[indicazioni mappa](#)

#### **Come arrivare al Piccolo eremo di Boscopace?**

Da Ancona prendere la superstrada per Fabriano uscita Genga-Grotte di Frasassi, proseguire per Sassoferrato, seguire cartello Pergola e arrivare a Serra Sant' Abbondio. Da nord prendere strada per Pergola e proseguire per Serra Sant'Abbondio.

### **SUL WEB**

**E-mail : [roberto.boldrinidogm@alice.it](mailto:roberto.boldrinidogm@alice.it) , [panda14@alice.it](mailto:panda14@alice.it)**

[IL NOSTRO SITO WEB](#)

[FACEBOOK: Meditazione ed indagine sul sè](#)

[TWITTER](#)

[CANALE YOUTUBE](#)

[Torna all'indice generale](#)