

Ogni incontro ha uno sviluppo complessivo di 90 minuti, suddivisi come di seguito indicato.

1. LA MEDITAZIONE COME 'VERBALIZZAZIONE INTERIORE' DI UN TESTO

Ossia: il testo «filosofico» come punto di partenza per la meditazione: imparare a leggere e riflettere.

Esercizio spirituale:

riflessione a partire dalle *Lettere a Lucilio* di Seneca

30 minuti introduttivi
20 minuti di esperienza
40 minuti di condivisione

2. LA MEDITAZIONE COME 'VERBALIZZAZIONE INTERIORE' DI UNA BREVE FRASE O PAROLA

Ossia: pregnanza e profondità della parola utilizzata come 'mantra di contenuto'.

Esercizio spirituale:

riflessione a partire dal secondo verso della *Commedia* dantesca,

«Mi ritrovai per una selva oscura»

30 minuti introduttivi
25 minuti di esperienza
35 minuti di condivisione

3. LA MEDITAZIONE COME 'VERBALIZZAZIONE-PREGHIERA'

Ossia: alla scoperta del luogo in cui il 'tu' divino incontra il nostro 'io'

Esercizio spirituale:

il principio dell'orazione perenne (esicasmò)

30 minuti introduttivi
30 minuti di esperienza
30 minuti di condivisione

4. LA MEDITAZIONE COME 'VISUALIZZAZIONE DI SÉ'.

Ossia: forme non verbali nella meditazione, alla ricerca del sé

Esercizio spirituale:

immaginare se stessi in forma simbolica

30 minuti introduttivi
30 minuti di esperienza
30 minuti di condivisione

5. LA MEDITAZIONE COME 'VISUALIZZAZIONE DELL'ALTRO'.

Ossia: forme non verbali nella meditazione, alla ricerca della compassione (e dell'altro da sé)

Esercizio spirituale:

esercitarsi alla compassione simbolica

30 minuti introduttivi
30 minuti di esperienza
30 minuti di condivisione

6. LA MEDITAZIONE COME 'VISUALIZZAZIONE DEL COSMO'.

Ossia: forme non verbali nella meditazione, alla ricerca dell'armonia cosmica

Esercizio spirituale:

esercitarsi all'armonia con sé, con l'altro e con il mondo

30 minuti introduttivi
30 minuti di esperienza
30 minuti di condivisione