

# INSIGHT DIALOGUE: MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA RELAZIONALE

*Con Antonella Commellato e Fabio Giommi*



*Insight Dialogue* significa “dialogo di consapevolezza” ed è una pratica di meditazione di consapevolezza relazionale (nel senso di Insight meditation). Si potrebbe descriverla anche come una forma di Vipassana relazionale che, radicandosi nella tradizione di pratica individuale silenziosa, esplora la possibilità di estendere la coltivazione di consapevolezza (*sati*) e delle altre qualità meditative della mente anche alle condizioni di “relazione in atto” in contatto con un’altra coscienza e che arriva a includere l’uso della parola.

Estendere la pratica a questi territori tradizionalmente considerati quasi estranei alla meditazione permette da un lato di portare la luce liberatoria della consapevolezza in una dimensione del samsara dove ciascuno di noi è particolarmente identificato,

immerso in un mondo di relazioni che ci coinvolge, ci avvolge, a volte, ci fa soffrire. Dall’altro ci dà modo di scoprire come il riverberare di due consapevolezze in risonanza può intensificare le qualità meditative della mente e farci andare più a fondo nella comprensione della natura della nostra esperienza.

Antonella Commellato e Fabio Giommi sono insegnanti di Dharma senior (Retreat Teachers) di Insight Dialogue e nel corso di quasi venti anni si sono formati personalmente con Gregory Kramer, il fondatore di questa disciplina meditativa.

Riferimento G. Kramer. *Meditazione relazionale: Insight Dialogue. meditazione e libertà*. Bollati-Boringhieri, 2016.  
Immagine courtesy Antonello Ruggeri - AIM

**Domenica 6 Novembre 2022, dalle 10:00 alle 17.00**

**Seminario intensivo di Insight Dialogue**

#### PER CHI:

- coloro che in passato hanno partecipato a un corso di Mindfulness MBSR/MBCT di otto settimane;
- praticanti con esperienza significativa di meditazione interessati a iniziare a conoscere la pratica relazionale dell’ID;
- praticanti di meditazione di consapevolezza che abbiano già fatto esperienza di pratica di Insight Dialogue nei precedenti workshop e ritiri organizzati da Antonella Commellato per AIM (2009-2019 - con Gregory Kramer, Mary Burns, Janet Surrey, Antonella Commellato e Fabio Giommi - o in altre occasioni).
- psicoterapeuti o professionisti delle relazioni di aiuto con esperienza personale di meditazione di consapevolezza e di ritiri silenziosi desiderosi di approfondire la propria capacità di presenza nella relazione

**COSTO:** 25 Euro per coprire i costi organizzativi + Dana (donazione libera) per gli insegnanti

Nella tradizione del buddismo Theravada e della meditazione di consapevolezza, l’insegnante non riceve un onorario prefissato per il tempo e l’energia che mette a disposizione per la trasmissione degli insegnamenti. I partecipanti al ritiro sono invitati contribuire volontariamente facendo una donazione a fine ritiro attraverso buste che verranno fornite dagli organizzatori.

**ISCRIZIONI:** Il seminario è a numero chiuso, prenotazione entro il 31/10: [info@asiamodena.it](mailto:info@asiamodena.it) o 059 45 43 67

**Domenica 6 Novembre 2022, alle 18.00**

**Conferenza gratuita aperta a tutti**

Nel corso della serata Fabio Giommi e Antonella Commellato ci introdurranno a questa pratica di consapevolezza e ci racconteranno come la piena presenza alla relazione con l’altro può essere d’aiuto nell’affrontare la sofferenza relazionale. Per la conferenza non è richiesta la prenotazione.