

La Vera Natura dell'Essere
un film di Osel Hita e Matteo Passigato

PROGRAMMA DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA PROIEZIONE

DICEMBRE 2012

WWW.BEINGYOURTRUENATURE.ORG

TRADUZIONE: KATHERINE MENESINI E ILARIA MEZZOGORI

CONTENUTI:

- 1) PRESENTAZIONE DELLA FONDAZIONE PER LO SVILUPPO DELLA COMPASSIONE E DELLA SAGGEZZA (FOUNDATION FOR DEVELOPING COMPASSION AND WISDOM) (FDCW)
- 2) LINK AL VIDEO DI LAMA YESHE
- 3) LINEE GUIDA PER IL DIBATTITO POST PROIEZIONE
- 4) FORMULARIO DA COMPLETARE PER RACCOGLIERE GLI INDIRIZZI EMAIL PER LA MAILING LIST DI FDCW
- 5) PRATICA DELLA "RAINDROP PRACTISE"

REQUISITI PER LA PROIEZIONE:

SONO NECESSARI UN PROIETTORE, UNO SCHERMO E UN COMPUTER, COSÌ DA POTER LANCIARE LO STREAMING O SCARICARE IL FILM DAL SITO WEB.

LA VISUALIZZAZIONE DEL FILMATO È GRATUITA. È PREFERIBILE SCARICARE IL FILMATO PRIMA DELL'EVENTO.

INFORMAZIONI:

GRAZIE PER AVER ORGANIZZATO UNA PROIEZIONE DEL FILM "LA VERA NATURA DELL'ESSERE". IN QUESTO PROGRAMMA TROVERETE INFORMAZIONI E ATTIVITÀ CHE RACCOMANDIAMO DI CONDIVIDERE DURANTE L'EVENTO. SONO SOLO SUGGERIMENTI, MA PENSIAMO CHE POSSANO AGGIUNGERE VALORE ALL'ESPERIENZA.

IL SISTEMA IN 7 PUNTI CHE SUGGERIAMO È IL SEGUENTE:

- *ACCOGLIERE GLI SPETTATORI ED INIZIARE CON QUALCHE MINUTO DI MEDITAZIONE SUL RESPIRO, COSÌ DA COLLEGARE LA MENTE CON IL CORPO. (LAMA YESHE)
- *INTRODURRE IL FILM, UTILIZZANDO LE INFORMAZIONI FORNITE DA FDCW.
- *LANCIARE IL FILM DELLA DURATA DI 17 MINUTI
- *SEGUIRE LE INDICAZIONI SUGGERITE PER IL DIBATTITO POST PROIEZIONE (20 – 45 MINUTI)
- *GUARDARE L'INTERVISTA DI LAMA YESHE (3 MINUTI)
- *INVITARE GLI ASCOLTATORI AD ADERIRE ALLA MAILING LIST DI FDCW, UTILIZZANDO IL FORMULARIO FORNITO PER RACCOGLIERE GLI INDIRIZZI EMAIL.
- *TERMINARE CON LA PRATICA "RAINDROP PRACTISE", LA MEDITAZIONE GUIDATA DI LOVING KINDNESS PEACEFUL YOUTH (5 MINUTI)

SE SEGUITE I NOSTRI SUGGERIMENTI L'INTERA SESSIONE DURERÀ 60-90 MINUTI. DOPO LA PROIEZIONE INViateci, PER CORTESIA, GLI INDIRIZZI EMAIL DELLE PERSONE INTERESSATE A FAR PARTE DELLA MAILING LIST DI FDCW.



INFORMAZIONI SULLA FONDAZIONE PER LA SVILUPPO DELLA COMPASSIONE E DELLA SAGGEZZA

FIN DALLA METÀ DEGLI ANNI 70 LAMA YESHE , IL FONDATORE DELLA FONDAZIONE PER LA PRESERVAZIONE DELLA TRADIZIONE MAHAYANA (FPMT), HA SOSTENUTO LA NECESSITÀ DI COSTITUIRE UNA “NUOVA FORMA DI EDUCAZIONE”. AVEVA PREVISTO UN SISTEMA DI SVILUPPO INTERIORE CHE CONTENESSE LA PROFONDA SAGGEZZA DI TUTTE LE RELIGIONI AFFINCHÉ SI TRASCENDESSE DALLE INDIVIDUALITÀ DI NAZIONI, FILOSOFIE E RELIGIONI E CHE CONTENESSE DIMENSIONI SCIENTIFICHE E SPIRITUALI, SENZA CHE UNA DIMENSIONE POTESSE COMPROMETTERE L’ALTRA. DESIDERAVA CREARE UN’EDUCAZIONE CHE POTESSE SVILUPPARE AMORE E COMPASSIONE NELLE PERSONE DI FEDI DIVERSE O NON CREDENTI. QUESTO É IL SIGNIFICATO DI UNIVERSAL EDUCATION FOR COMPASSION AND WISDOM (EDUCAZIONE UNIVERSALE DELLA COMPASSIONE E SAGGEZZA).

LA FOUNDATION FOR DEVELOPING COMPASSION AND WISDOM (LA FONDAZIONE PER LA SVILUPPO DELLA COMPASSIONE E DELLA SAGGEZZA) É NATA NEL 2005 AL FINE DI SVILUPPARE LA VISIONE DI LAMA YESHE. SUA SANTITÀ DALAI LAMA É IL PATRONO DELLA FONDAZIONE E PRESIDENTE ONORARIO É LAMA ZOPA. DA ALLORA SONO STATI ORGANIZZATI OLTRE 70 SEMINARI E LABORATORI IN 23 PAESI DIVERSI, CHE HANNO POI PERMESSO L’ORGANIZZAZIONE DI UN’AMPIA GAMMA DI PROGETTI COMUNITARI IN SCUOLE, UNIVERSITÀ, OSPEDALI, PRIGIONI, SUI POSTI DI LAVORO E A CASA. SONO STATI CREATI I SEGUENTI PROGRAMMI: LE 16 LINEE GUIDA PER VIVERE UNA VITA FELICE; CREATING COMPASSIONATE CULTURES (CREARE CULTURE DI COMPASSIONE); TRANSFORMATIVE MINDFULNESS E THE POTENTIAL PROJECT (PROGETTO POTENZIAIALE).

SOTTO LA GUIDA DI LAMA ZOPA, LA FONDAZIONE STA SVILUPPANDO UNA NUOVA SERIE DI PROGRAMMI DI FORMAZIONE E MATERIALI DIDATTICI CHE FORNIRANNO UNA BASE A LUNGO TERMINE PER LO SVILUPPO DELLE ATTIVITÀ DI UNIVERSAL EDUCATION IN TUTTO IL MONDO. QUESTI PROGETTI TROVANO LA PROPRIA RADICE NELLA FILOSOFIA BUDDISTA, LA PSICOLOGIA E LA SCIENZA E SARANNO PRESENTATI CON UN LINGUAGGIO CONTEMPORANEO E METODI CHE FAVORISANO L’ESPERIENZA DIRETTA E L’INDAGINE CRITICA. L’OBIETTIVO È QUELLO DI CREARE UN MONDO PIÙ PACIFICO, CONSENTENDO ALLE PERSONE DI TUTTE LE ETÀ, CULTURE E TRADIZIONI DI CONDURRE UNA VITA FELICE E SIGNIFICATIVA E DI ESSERE AL SERVIZIO DEGLI ALTRI.

LA FDCW È UN’ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE PER LA FORMAZIONE SENZA SCOPO DI LUCRO CON SEDE A LONDRA, REGNO UNITO, ED È AFFILIATA ALLA FPMT.



LINK CON IL VIDEO DI LAMA YESHE

<http://youtu.be/fNf2GRUMvkM>

LINEE GUIDA PER IL DIBATTITO POST PROIEZIONE

IL PENSIERO CRITICO E LA DISCUSSIONE HANNO UN RUOLO CENTRALE NELLE ATTIVITÀ DI UNIVERSAL EDUCATION FOR COMPASSION AND WISDOM.

VI INVITIAMO QUINDI A PROPORRE LE SEGUENTI DOMANDE:

NEL FILM, OSEL SOSTIENE CHE È SOLO ATTRAVERSO LA COMPrensIONE DI NOI STESSI E SCOPRENDO LA NOSTRA REALTÀ INTERIORE, OVVERO LA NOSTRA VERA NATURA, CHE POSSIAMO ESSERE FELICI, SODDISFATTI ED ESSERE AL SERVIZIO DEGLI ALTRI.

SECONDO LA VOSTRA ESPERIENZA, È VERO?

POTETE CONDIVIDERE CON NOI UNA VOSTRA ESPERIENZA SIMILE?

QUALI IMPLICAZIONI PRATICHE HA QUESTA ESPERIENZA PER VOI?

SE GUARDATE IL FILM IN GRUPPO VI SUGGERIAMO DI SCRIVERE LE DOMANDE IN MODO CHE TUTTI POSSANO LEGGERLE E:

1. INCORAGGIATE DIBATTITI A COPPIE
2. UNITE QUINDI LE COPPIE COSÌ DA PROSEGUIRE IL DIBATTITO IN UN GRUPPO DI 4 PERSONE
3. PER TERMINARE INVITATE L'INTERO GRUPPO A CONDIVIDERE LE LORO OPINIONI





PRACTICA DELLA GOCCIA D'ACQUA

SIEDITI IN UNA POSIZIONE CONFORTEVOLE, CHIUDI GLI OCCHI E FAI DUE RESPIRI PROFONDI

DOLCEMENTE ABBANDONA IL PENSIERO DI COSA STAVI FACENDO PRIMA E PORTA LA TUA ATTENZIONE SUL TUO RESPIRO: INSPIRO, ESPIRO; INSPIRO, ESPIRO

ORA PROVA AD IMMAGINARE UNA GOCCIA D'ACQUA ALTA NEL CIELO... SEMPLICEMENTE UNA PICCOLA GOCCIA D'ACQUA IN MEZZO A INNUMEREBOLI ALTRE GOCCE D'ACQUA, CHE FORMANO INSIEME UNA NUVOLA

PENSA A QUANTO È FRAGILE QUESTA GOCCIA D'ACQUA

PENSA A QUANTO PUO' ESSERE FACILMENTE INFLUENZATA DAGLI ELEMENTI CIRCOSTANTI

PENSA A COME PUO' ESSERE MODIFICATA DAL VENTO, DAL FREDDO O DAL SOLE
PENSA A COME PUO' ESSERE RAPIDAMENTE ASSORBITA DAL TERRENO UNA VOLTA CADUTA

ADESSO FOCALIZZANDO LA TUA ATTENZIONE SULLA GOCCIA D'ACQUA, IMMAGINATELA MENTRE CADE

ATTRAVERSA L'ARIA E SCENDENDO GUADAGNA VELOCITÀ

E COSÌ FANNO ALTRE CENTINAIA E MIGLIAIA DI GOCCE. IMMAGINA LO SPETTACOLO E IL SUONO PRODOTTI DA QUESTE GOCCE CHE ATTRAVERSANO L'ARIA CADENDO, CHE QUANDO TOCCANO IL SUOLO, LE GOCCE SI UNISCONO E INIZIANO A FORMARE UNA POZZANGHERA, QUINDI UNO STAGNO

E PIÙ GOCCE CADONO, PIÙ LO STAGNO DIVENTA GRANDE, E UN RUSCELLO INIZIA A FORMASI

PIÙ GOCCE CADONO E PIÙ IL RUSCELLO CRESCE E SI TRASFORMA IN UN TORRENTE E SERPREGGIANDO TRA ARGINI MELMOSI E CREPE DI MONTAGNE, LA CORRENTE DIVENTA SEMPRE PIÙ FORTE E DIVENTA UN FIUME

E CONTINUANDO LA SUA CRESCITA LA CORRENTE È SEMPRE PIÙ RAPIDA, E PRENDE IN VELOCITÀ E IN FORZA, CONTINUANDO LA SUA CORSA VERSO IL BORDO DELLA SCOGLIERA

E FINALMENTE RAGGIUNTO IL BORDO, L'ACQUA INIZIA A CADERE E MILIONI DI GOCCE SI FONDONO PER FORMARE UNA BELLISSIMA E POTENTE CASCATA

(ADESSO IMMAGINATE LE CASCATE DEL NIAGARA O DELLE CASCATE SPETTACOLARI CHE HAI VISTO)

ORA IMMAGINA IL SUONO DI QUESTA CASCATA

IMMAGINA LA SUA FORZA

IMMAGINA LA SUA POTENZA

IMMAGINA LA FORZA CHE PUO' AVERE PER MODIFICARE IL TERRENO SOTTOSTANTE

ORA CONCENTRANDOTI SU QUELLA CASCATA, PORTA DOLCEMENTE LA TUA ATTENZIONE PIÙ VICINO, VERSO L'INTERNO, FOCALIZZANDOTI SU QUELLA PICCOLA GOCCIA CON CUI TUTTO ERA COMINCIATO

E QUELLA PICCOLA GOCCIA SEI TU

E QUANDO SEI SOLO E TI SENTI PICCOLO E FRAGILE E VULNERABILE, E TI DOMANDI COSA PUOI FARE, TU DA SOLO, PER FARE LA DIFFERENZA E CAMBIARE IL MONDO IN CUI VIVI

ALLORA RIPENSA ALLA GOCCIA NELLA CASCATA E ALLE VOCI CHE INSIEME SI UNISCONO INSIEME POSSIAMO FARE LA DIFFERENZA

IN GENERALE SI DICE: UNA CASCATA INIZIA DA UNA GOCCIA D'ACQUA

LKPY DICE: LA PACE INZIA SEMPLICEMENTE DA UNA PERSONA