

AG

Passato/Aspettative: Prima di cominciare qua avevo immaginato di conoscere di più sulla meditazione Zen e sul Buddhismo in generale, soprattutto di praticare tanto, di meditare insieme in un ambiente lontano dalla nostra vita quotidiana.

Presente: Al momento mi sento rilassata da un lato e dall'altro un po' preoccupata per il futuro perché fra poco devo lasciare Trieste e ritornare a casa...

Futuro: Comunque spero di poter continuare la meditazione anche senza gli incontri settimanali che mi hanno accompagnati durante il semestre. Sono molto contenta di aver avuto la possibilità di partecipare sia al corso che al weekend di ritiro perché ho ricevuto nuovi spunti interessanti per quanto riguarda la meditazione, il Buddhismo e si è aperta una nuova porta per me, quella del Taiji che mi ha ispirato molto. Sarei contenta se ci sono altri incontri del genere e parteciperei molto volentieri perché è bello passare tempo con della gente con interessi condivisi e dai quali si può imparare tanto.

EB

Aspettative: Mi aspettavo di mettere alla prova la mia capacità di concentrazione, che in genere va e viene, e pensavo che sarebbe stato ancora più difficile farlo in un gruppo.

Esperienza: In effetti mi sono messa alla prova e sono soddisfatta, mi interessa ciò che ho trovato e credo di avere ancora molto da capire riguardo ciò che posso ottenere da questa pratica. E mi sono integrata meglio di quanto pensassi, anche questo faceva parte della sfida iniziale per me.

“Prospettive future”: Non so ancora come tutto questo si integrerà nel mio futuro ma in un qualche modo sento che non è sicuramente inutile, ho bisogno di elaborare il tutto ancora per un po' ma credo di poter ricevere molto di positivo per me continuando a fare questa esperienza.

E

Mi aspettavo un corso teorico e molto pratico sulla meditazione con momenti di condivisione della propria esperienza in gruppo.

Ho avuto modo di mettere in atto in modo pratico un tipo di meditazione che non conoscevo prima. Ho arricchito la mia conoscenza di elementi e nozioni che appartengono al Buddhismo Zen.

Le mie aspettative iniziali sono state soddisfatte, inoltre, questo corso mi ha dato la possibilità di riflettere sui principi del Buddhismo Zen in relazioni alle mie esperienze personali di vita quotidiana. Quest'ultima fase di riflessione è stata possibile anche grazie allo scambio di idee con i compagni di corso.

ET

Avendo maturato un interesse per il fenomeno “mindfulness” sono arrivato interessato ad ascoltare il punto di vista di Tullio, sapendo di trovare una persona con un comune background (Scaramuccia e rigore scientifico)

È stato un bel periodo di pratica e di conoscenza degli altri del gruppo e del luogo.

Probabilmente l'opinione di Tullio sulla commercializzazione della “mindfulness” mi spinge ad essere più cauto e sereno, la sua maggiore esperienza della letteratura scientifica e esperienze di ricerca sul campo invitano ad essere più scettici su proposte troppo semplificatrici.

GB

Mi aspettavo: nulla in particolare perché non conosco lo zen.

Ho trovato un po' più di discorsi prima di fare la pratica di quanto potessi immaginare. Sapevo che è difficile concentrarsi durante la pratica, ma non pensavo così tanto, tanto da avere anche mal di testa (come ora).

Ciò nonostante devo dire che è stata un'ottima esperienza, soprattutto dal punto di vista umano, per le persone incontrate. La pratica è molto interessante, ma non credo faccia molto per me, la trovo troppo statica. Sicuramente approfondirò in palestra con Eugenio, dato che ho ricevuto delle sensazioni molto piacevoli in alcuni momenti (oltre al dolore alle gambe e alla testa) che meritano di essere ricercate ancora.

LP

Mi sarei aspettato di riuscire a concentrarmi più a fondo e di stare più sereno;

l'ambiente nuovo e l'ansia con cui ho inizialmente vissuto il mio ruolo mi hanno invece reso più difficile la concentrazione. Ciò ha cominciato a scemare una volta presa confidenza con l'ambiente.

Meditare stando così a lungo in un contesto in cui ero continuamente in interazione con altre persone mi ha aiutato a mantenere la concentrazione esperita nella meditazione anche nelle relazioni interpersonali; inoltre, mi ha aiutato ad accorgermi di come alcuni miei pensieri e comportamenti possano essere reazioni ad una percepita minaccia alla mia persona.