

A.M.A.

ARTE, MEDITAZIONE E AUTOCONOSCENZA

L'Arte è l'espressione della Creatività, e si manifesta in una forma diversa e unica secondo chi la esprime e secondo la capacità interpretativa della persona.

La Meditazione, oltre ad essere una pratica, è, prima di tutto, uno stato di coscienza. Passa attraverso le pratiche, si forma e cresce nel silenzio, il rilassamento e la concentrazione, però non dipende da loro; perché non dipende dal tempo. Il silenzio, il rilassamento e la concentrazione sono l'ambiente ideale affinché si possa manifestare la Realtà più profonda del nostro essere.

L'Autoconoscenza è il lavoro più importante che possiamo realizzare in questo mondo; ovvero, la soluzione all'enigma della vita.

Ciò che caratterizza questi tre temi, e li comprende in un'unica esperienza, è l'ascolto; ciò di cui ha bisogno allora il praticante è elevare la propria capacità di ascolto. Per elevare la capacità di ascolto è necessario elevare il livello di coscienza; questo richiede soprattutto, un cambio di attitudine profonda. Il praticante che si lascia guidare nella ricerca deve considerare che l'arte, la meditazione e l'autoconoscenza sono tre aspetti che fanno parte di un unico percorso.

Tre realtà che si integrano e completano reciprocamente, valorizzando le caratteristiche e le capacità personali del praticante.

Allora, l'espressione artistica, sarà la conseguenza e la manifestazione di ciò che avrà trovato coscientemente in sé stesso. L'Arte sarà allora il luogo della ricerca e della scoperta.

Senza dubbio la Meditazione e l'Autoconoscenza si possono svincolare dall'Arte, come normalmente accade in molte scuole di arte e meditazione, quando l'arte non considera la meditazione e la meditazione non considera l'arte, però unite insieme possono completarsi e aiutare lo sviluppo delle capacità interpretative e creative della persona.

Tel. +34 977 055 041 – móvil +34 639 534 482
<https://aratibook.com/> info@aratistudio.com