

"Le idee che funzionano" - Imparare a Meditare (11° Passo)

Tipo di progetto: Recupero / portare il messaggio

Nome del progetto: Imparare a Meditare (11° Passo)

Obiettivo del progetto: Incoraggiare gli OA a meditare quotidianamente. Praticando la meditazione in un gruppo per 5 minuti, i membri possono imparare a restare seduti e senza avere alcun timore.

Centro di Servizio organizzatore: Nassau County Intergroup, Regione 6

Informazioni di contatto: Roberta, rlustig@aol.com

Risorse necessarie (budget, i volontari, i materiali, ecc.): letture sulla meditazione e un timer, ed un gruppo di membri disposti a scrivere un testo per iniziare la meditazione.

Processo di implementazione (incluso periodo di tempo per la pianificazione e l'attuazione): Un gruppo di OA che si riuniscono per progettare e scrivere una breve lettura di meditazione, che viene poi approvato dall'intergruppo. Il conduttore della riunione legge la meditazione all'inizio della riunione e quando finisce di leggere, il gruppo continua a meditare per 5 minuti (vedere allegato).

Ulteriori commenti (comprese cose a cui stare attenti): Quando la meditazione inizia, chiudiamo la porta ed appendiamo un cartello in cui si chiede di non entrare durante la meditazione.

Risultati: Gli OA apprezzano l'esercizio, ed alcuni hanno cominciano a meditare tutti i giorni anche da soli.