

**Meditazione, Enneagramma
& Spiritualità
MES-UNO**

Via di autoguarigione individuale

- I) Praticare meditazione di consapevolezza (*samma sati*)
→ purificazione dalle abitudini negative e autoconoscenza.
- II) Conoscere la propria personalità, attraverso la conoscenza del proprio enneatipo (MES-1) e del proprio sottotipo (MES-2).
- III) Equilibrare la passione fondamentale (impedimenti, vizio) con la virtù corrispondente (fattore di risveglio → satipatthana, *praktiké*).
- IV) Pratica della meditazione di consapevolezza e della meditazione unitiva (*samma samadhi*) → Movimento autentico (Mes-2 e 3).

La “spiritualità” si caratterizza nell’impegno volto a migliorare se stessi