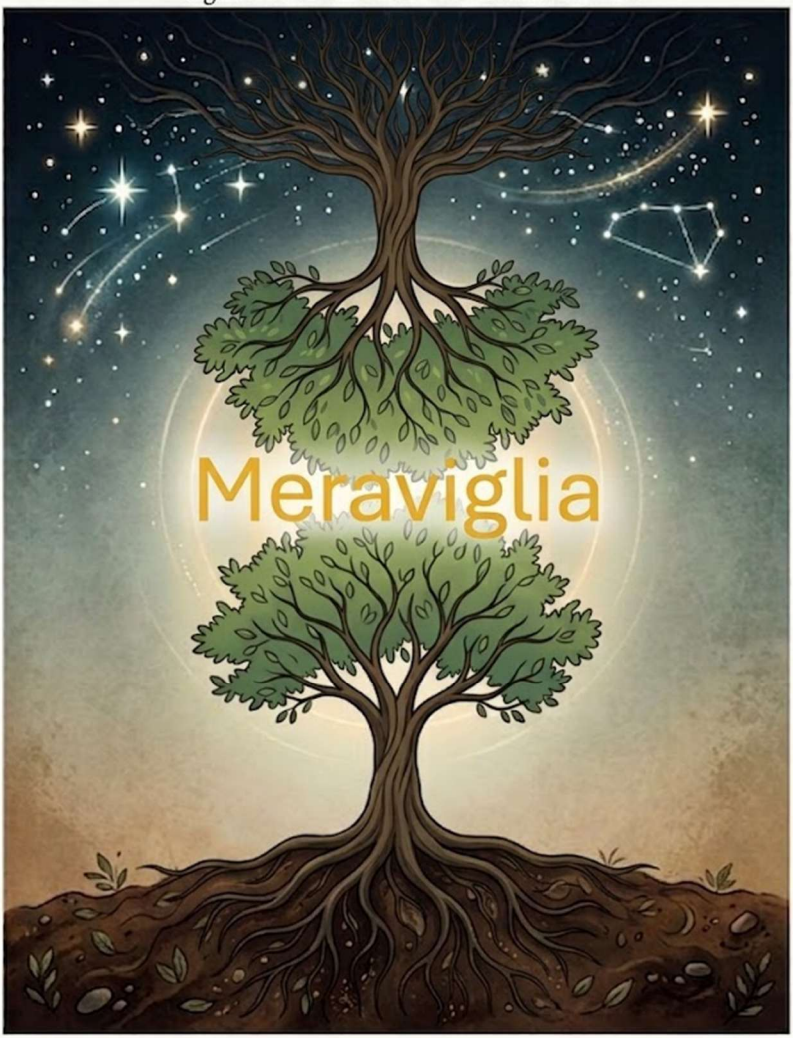
Alla riscoperta della Meraviglia

Recuperare il senso della Meraviglia: riflessioni e meditazioni sul significato e sul valore di ciò che viviamo.



evKademy | The evKnowledge Academy



evKnowledge



Paolo Scaranari

2026

Stampato in proprio

Iniziativa culturale evKademy

Progetto di Ricerca evKnowledge

Paolo Scaranari

www.evknowledge.org/ekn/index.php/evkademy_it/

www.evknowledge.org

www.scaranari.net

Benvenuto

Benvenuto nel percorso “Alla Riscoperta della Meraviglia”.

Questo opuscolo ti accompagnerà lungo cinque incontri dedicati alla cura di sé, alla consapevolezza e alla bellezza del vivere.

Non è un manuale tecnico né un testo filosofico: è una mappa, semplice e accessibile, per coltivare la tua interiorità con la stessa cura con cui si coltiva un orto.



Come usare questo opuscolo

Portalo con te a ogni incontro.

Troverai:

- una spiegazione chiara dei temi della serata
- una breve meditazione o esercizio
- una riflessione guidata
- uno spazio per annotare ciò che senti e ciò che scopri

Questo quaderno è tuo: usalo come un piccolo diario di crescita.



La Meraviglia

La Meraviglia è la capacità di vedere il valore profondo di ciò che viviamo.



Nasce quando rallentiamo, ascoltiamo, osserviamo.

È uno sguardo che si rinnova: un modo di abitare la vita con più presenza e più gratitudine.



La metafora dell'orto

Un orto non è un luogo perfetto: è un ecosistema vivo.

Le piante cooperano e competono, la terra si rigenera, le stagioni cambiano.

La cura dell'orto è fatta di gesti quotidiani, attenzione, pazienza.



La nostra interiorità funziona allo stesso modo: richiede ascolto, equilibrio, piccoli gesti di cura, e la capacità di attraversare le stagioni della vita.

Incontro 1

Siamo fatti di stelle (e di terra)

Gli elementi del nostro corpo nascono nelle stelle.

Siamo parte dell'Universo che ha imparato a guardarsi.



Meditazione breve



Respira lentamente.

Immagina una luce che arriva da lontano e ti raggiunge: è la tua origine.

Spazio per te (Incontro 1)

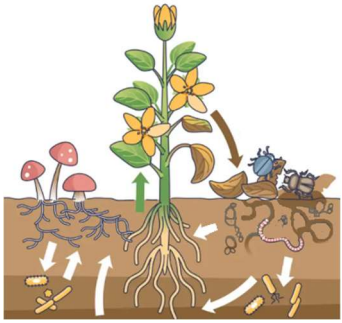
Cosa ti ha meravigliato nella tua vita? Scrivi un ricordo, un'immagine, un momento.

Incontro 2

Il segreto dell'orto: la rete invisibile che ci unisce

La natura è fatta di relazioni: radici che comunicano, funghi che trasportano nutrienti, piante che competono e cooperano.

Un equilibrio dinamico
che permette alla vita di crescere.



Meditazione breve

Immagina di camminare in un orto.

Senti la terra sotto i piedi.

Ogni passo è un gesto di cura.



Spazio per te (Incontro 2)

Quali relazioni nutrono la tua vita? Quali richiedono più equilibrio?

Incontro 3

Il mistero della mente e della coscienza

Come nasce un pensiero?

Come si forma un'emozione?

La mente è un giardino complesso: fertile, fragile, sorprendente.





Meditazione breve

Osserva un pensiero che arriva.

Non trattenerlo.

Lascialo andare.

Spazio per te (Incontro 3)

Quali pensieri vuoi coltivare? Quali vuoi lasciare andare?

Incontro 4

La forza della solidarietà nell'Universo

L'evoluzione non premia il più forte, ma chi sa collaborare.

La solidarietà è una forza biologica, emotiva e spirituale.





Meditazione breve

Pensa a una persona che ti ha aiutato.

Senti la gratitudine.

Lascia che si espanda.

Spazio per te (Incontro 4)

Scrivi un gesto di solidarietà che hai ricevuto. E uno che vorresti donare.

Incontro 5

Custodi del futuro

La spiritualità quotidiana è fatta di scelte piccole: rispetto, gentilezza, ascolto, cura.

Ciò che coltiviamo oggi diventa il terreno delle generazioni future.



Meditazione breve



Immagina di piantare un seme.

Visualizza la pianta che crescerà:
è la tua promessa di consapevolezza.



Spazio per te (Incontro 5)

Quale seme vuoi piantare nella tua vita?

Diario della Meraviglia

Piccole pratiche quotidiane



🌿 Cinque gesti di cura interiore

1. Cammina lentamente per cinque minuti.
2. Bevi una tisana in silenzio.
3. Osserva un dettaglio della natura.
4. Ringrazia qualcuno.
5. Scrivi una frase che ti fa stare bene.

🌱 Cinque gesti di cura dell'orto interiore

1. Estirpa un pensiero inutile.
2. Nutri un'emozione positiva.
3. Proteggi un progetto fragile.
4. Accogli una stagione difficile.
5. Celebra una piccola fioritura.

Conclusione

La Meraviglia non è qualcosa che si trova: è qualcosa che si coltiva.

Grazie per aver camminato con noi in questo percorso.

evKademy – The evKnowledge Academy



Paolo Scaranari

paolo@scaranari.net



evKademy – The evKnowledge Academy

The evKnowledge Project

www.evknowledge.org