

La consapevolezza è semplicemente un riconoscere; non importa quante volte ti fai riprendere dalla giostra, basta un semplicissimo gesto di attenzione e ti ritrovi al centro. Niente di così difficile, remoto o straordinario, è solo che non ci siamo abituati.

Achaan Sumedho – Consapevolezza intuitiva

Per leggere il libro che siamo noi stessi, si deve avere l'arte di ascoltare quello che il libro dice. Ascoltare implica non interpretare ciò che viene detto dal libro, ma osservarlo come si osserva una nuvola. Non potete fare niente alla nuvola o alle foglie di palma che ondeggiavano nel vento o alla bellezza del tramonto; non potete alterarli. Si deve avere l'arte di ascoltare quello che dice il libro. Il libro siete voi e vi rivelerà ogni cosa.

J.Krishnamurti - The book of life

Quando hai capito che la destinazione è la strada e che tu sei sempre sulla strada, non per giungere a destinazione, ma per godere della sua bellezza e della sua saggezza, la vita cessa di essere un dovere e diventa semplice e naturale, una beatitudine in sé e per sé.

Sri Nisargadatta Maharaj – Io sono quello



Sedendo quietamente
senza fare nulla,
la primavera giunge
e l'erba cresce da sé.
Zenrin Kushi



Corsi settimanali di **RAJA YOGA**

Uno spazio di vitalità e semplicità interiore

presso

Studio Sauli 4

(ex Cuore dello Yoga)

Viale Sauli 4/7 scala A, 16121 Genova

inizio delle lezioni:

lunedì 26 settembre 2022

L'approccio proposto

La meditazione non è sedersi ad occhi chiusi. Vuol dire liberare la mente dalla ossessione di sperimentare, acquisire, conoscere, imparare qualcosa, permettendo così al silenzio di manifestarsi.

Vimala Thakar – Il mistero del silenzio

Parafrasando la frase di Vimala Thakar si può dire che la pratica dello Yoga non concerne il mettersi a testa in giù, non significa fare cose straordinarie, strane o esoteriche; e non è nemmeno una ginnastica, una competizione agonistica, né uno spettacolo, una rappresentazione estetica. Al contrario la pratica dello Yoga consente di abbandonare l'ossessione della prestazione, della competizione, consente di lasciar andare l'abitudine del fare, dell'acquisire, permettendo alla nostra naturale sensibilità di guidarci verso una **consapevolezza aperta e ricettiva**, un **corpo vivo e abitato**, una **mente spaziosa e chiara** che dimora nel **silenzio**.

L'approccio proposto prende in considerazione fin dall'inizio tutte le dimensioni del nostro essere, permettendoci di ritrovare un **contatto amichevole ed armonioso con il corpo**, di riscoprire la **naturale fluidità e vitalità del respiro**, e di **familiarizzarci** con gli aspetti più sottili della **mente**.

Durante il corso impareremo a **riposare nel momento presente**, ritornando ad abitare in modo tranquillo, amichevole e gioioso l'esperienza immediata, l'esperienza ordinaria dei 5 sensi e della mente; riscopriremo una dimensione di **non-competizione**, di **non-conflitto**, una dimensione di **libertà interiore**.

Praticheremo **posizioni (asana)**, **tecniche di respirazione (pranayama)** e **meditazioni (dhyana)** della tradizione dello **Yoga Classico (Raja Yoga)** e inoltre coltiveremo la **Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Samatha-Vipassana)**: poiché non sono tanto importanti le pratiche in se stesse, ma è di maggiore importanza il **come** le eseguiamo, allora l'enfasi sarà posta sullo sviluppo della **continuità della consapevolezza**, intesa come capacità di essere in intimità con se stessi, di momento in momento, in modo aperto, non giudicante ed empatico.

Non e' la forma che conta, ma e' il modo con cui si abita la forma.

Gerard Blitz

Lo yoga non è una danza, e la forma esteriore non conta. Ciò che conta nel praticare un'asana è l'esperienza che si vive in quel momento.

T.K.V. Desikachar – Yoga e religiosità

Orario corsi

in presenza:

lunedì 18.30 - 19.45 e 20.00 - 21.15

martedì 10.15 - 11.30

in presenza e Zoom:

giovedì 10.15 - 11.30

solo Zoom:

martedì 17.30 - 19.00

conduce

Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

pietro.thea@sedendoquietamente.org

www.sedendoquietamente.org

Segue le vie del Buddhismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80. Vive la ricerca interiore come un processo attraverso il quale riscoprire un modo di essere più semplice e autentico. Considera la pratica un mezzo che consente di familiarizzarsi e di riconciliarsi con la totalità dell'esperienza. Insegna Yoga e dal 2005 e conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana).

È laureato in Matematica e ha conseguito il Master in Filosofia Orientale e Comparativa presso la Scuola Superiore di Filosofia Orientale e Comparativa di Rimini.

Ha pubblicato il libro "[Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddhismo, lo Yoga e la pace interiore](#)": scarica un estratto del libro al link <https://www.gruppomacro.com/estratto/sedendo-quietamente>.