

Studio Sauli 4

(ex Cuore dello Yoga)

Viale Sauli 4/7 scala A, 16121 Genova

<http://ilcuoredelloyoga.weebly.com/>

quando:

la Domenica, ore 10-13 e 14.30-17.30

date:

23 Ottobre e 18 Dicembre 2022

29 Gennaio e 26 Marzo 2023

iscrizione:

Per partecipare ai seminari inviare una mail a
Pietro Thea

conduce: Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

pietro.thea@sedendoquietamente.org

www.sedendoquietamente.org

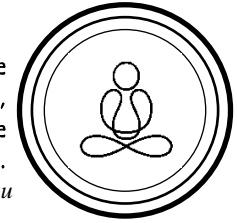
Segue le vie del Buddismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80. Vive la ricerca interiore come un processo attraverso il quale riscoprire un modo di essere più semplice e autentico. Insegna Yoga dal 1995 e dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Samatha-Vipassana).

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 Buddismo, lo Yoga e la pace interiore](#)": scarica un estratto del libro al link <https://www.gruppomacro.com/estratto/sedendo-quietamente>.



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



L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA

*Come ritrovare serenità e
benessere attraverso un
approccio contemplativo
alla vita*

RITIRI URBANI

L'APPROCCIO

La meditazione non è affatto una attività, ma è una rivoluzione del modo di vedere la vita e del modo di viverla. (Vimala Thakar)

Alcune volte la meditazione viene presentata come un insieme di tecniche complicate o esoteriche per raggiungere determinati obiettivi mentali o spirituali: pur essendo non completamente errato, questo modo di vedere è parziale e limitato.

In modo più appropriato, la meditazione di consapevolezza può essere descritta come un modo di vivere, una particolare qualità-sensibilità, un modo di essere svegli e ricettivi a ciò che accade nel momento presente. La consapevolezza, cioè la facoltà basilare di percepire-conoscere, la capacità di essere in intimità con l'esperienza immediata, di momento in momento, in modo aperto, non giudicante ed empatico, è sempre disponibile perché già presente in ognuno di noi e, nello stesso tempo, va coltivata con continuità e intensità.

Se ti preoccupi di vivere solo ciò che stai vivendo, cioè il presente, potrai vivere il tempo che ti rimane fino alla morte, senza turbamento, con benevolenza e serenità. (Marco Aurelio)

LA PROPOSTA

Questi ritiri urbani sono rivolti sia a chi desidera avvicinarsi al cammino meditativo e sia a chi ha già maturato un'esperienza personale e desidera approfondirla: fornisce l'opportunità di **familiarizzarsi** e di **affinare** la **pratica contemplativa** nel **silenzio**.

IL PROGRAMMA

- Ore 10.00: Benvenuto e introduzione
- Ore 10.15: Movimenti di scioglimento
Meditazione seduta
- Ore 10.50: Riflessioni
- Ore 11.20: Breve pausa
- Ore 11.45: Meditazione seduta
Meditazione camminata
Meditazione seduta o distesa
- Ore 12.50: Domande e risposte
- Ore 13.00: Pausa pranzo
- Ore 14.30: Meditazione seduta
Meditazione camminata
Meditazione seduta o distesa
- Ore 15.40: Domande e risposte
- Ore 15.55: Breve pausa
- Ore 16.10: Riflessioni
- Ore 16.50: Rilassamento in posizione distesa
- Ore 17.20: Condivisione finale

TEMI TRATTATI

NON-DISTRAZIONE

La non-distrazione è il cammino di tutti i Buddha, è l'amico e l'insegnante della virtù, è il migliore di tutti gli insegnamenti. La non-distrazione, questa consapevolezza del continuum mentale, è la via di mezzo dei Buddha dei tre tempi. (Daniel Brown)

VEDERE CHIARAMENTE

L'errore innocente che ci tiene catturati nel nostro particolare stile di ignoranza, mancanza di gentilezza e chiusura è che noi non siamo mai incoraggiati a vedere chiaramente le cose così come sono, con gentilezza. (Pema Chodron)

SPAZIOSITÀ

Quando molliamo la presa, sorge una sensazione naturale di spazio: questa è meditazione. (Sogyal Rinpoche)

MERAVIGLIA

La meraviglia è l'alba della saggezza. Stupirsi costantemente è una pratica. (Nisargadatta Maharaj)

GENTILEZZA

La gentilezza è la mia religione. (Dalai Lama)

GIOIA

Poiché gustiamo con gioia ogni aspetto della vita come una manifestazione della grande mente, non ci interessa alcuna gioia straordinaria. (Suzuki Roshi)

RICETTIVITÀ

La meditazione non è una prestazione, è la disponibilità a lasciar fluire le cose. (R. C. Fulford)

LIBERAZIONE

Sai che cosa è la liberazione (moksha) Arnaud? Il rilassamento completo di tutte le tensioni fisiche, emozionali e mentali. (A. Desjardins)

NON-MEDITAZIONE

Non pensare al passato. Non pensare al futuro. Non pensare al presente. Non analizzare. Non meditare. Riposa nel presente. (sei consigli di Tilopa a Naropa)

NON-DUALITÀ

Un poeta, guardando questa pagina, si accorge subito che dentro c'è una nuvola. Senza la nuvola, non c'è pioggia; senza pioggia, gli alberi non crescono; e senza alberi, non possiamo fare la carta. Possiamo allora dire che la nuvola e la carta inter-sono. (Thich Nhat Hanh)