

*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 ondeggiano 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.*

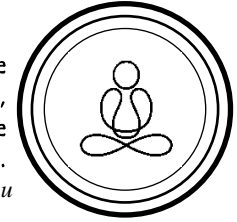
*J.Krishnamurti - The book of life*

*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 Kushu*



## **Corsi settimanali di RAJA YOGA**

**Uno spazio di vitalità  
e semplicità interiore**

## 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 esercizi appartenenti sia alla tradizione dello **Yoga Classico (Raja Yoga)** che a quella della **Meditazione di Consapevolezza Buddista (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

Il giovedì 13.00-14.30

Inizio delle lezioni:  
giovedì 5 ottobre 2017

presso

**La Finestra sul Mondo**

Via Cesarea 103R - 16121 Genova

tel. 010 541594

[info@lafinestrasulmondo.it](mailto:info@lafinestrasulmondo.it)

[www.lafinestrasulmondo.it](http://www.lafinestrasulmondo.it)

conduce

**Pietro Thea**

tel. 328 88 26 212

[pietro.thea@sedendoquietamente.org](mailto:pietro.thea@sedendoquietamente.org)

[www.sedendoquietamente.org](http://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 dal 1995 ed è membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (YANI). Dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddista (Vipassana). È laureato in Matematica e ha conseguito il Diploma in Filosofia Orientale e Comparativa.

Ha pubblicato il libro "Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddhismo e sullo Yoga", che può essere scaricato o letto on-line sul sito <http://www.sedendoquietamente.org>.