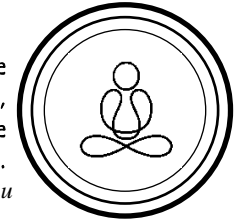


A volte in meditazione c'è una lacuna nella coscienza ordinaria, un'improvvisa e completa apertura. Questo avviene solamente quando si smette di pensare in termini di meditante, meditazione e oggetto della meditazione. È un barlume di realtà, un lampo improvviso che al principio si presenta raramente ma poi a poco a poco sempre più spesso. Può non essere affatto una esperienza dirompente e esplosiva, ma solo un momento di grande semplicità.

Chogyam Trungpa



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



L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA

**Gustare pienamente la vita attraverso
un approccio contemplativo**

[The Space]

Uno spazio per condividere, crescere, ed essere...

*Cathy O'Gara
Via A. Schiaffino, 12
16032 Camogli, GE
339/1259088*

L'Arte della Consapevolezza

Nell'accezione comune, essere consapevoli significa essere informati, rendersi conto di qualcosa.

Però, all'interno di un cammino contemplativo, quando si parla di consapevolezza non ci si riferisce a qualche conoscenza razionale, acquisitiva, ma ad una qualità di *Esserci*, ad una *Intelligenza* che è sempre presente ed è il *tessuto stesso della Vita*, come l'acqua per il pesce, come lo spazio intorno e dentro di noi, come l'aria che respiriamo.

La consapevolezza, da un lato è sempre presente, ma, da un altro punto di vista, in generale, non viviamo nel riconoscimento della consapevolezza, non la apprezziamo come valore in sé, non entriamo in azione con mente pienamente sveglia e ricettiva. Quindi, come qualità della mente, la *consapevolezza va riconosciuta e coltivata*.

Il filo conduttore dei seminari sarà la pratica della *Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Samatha-Vipassana)*, con particolare riferimento al Satipatthana Sutta e al Anapanasati Sutta.

Utilizzeremo inoltre le *posizioni (asana)* e le *tecniche di respirazione (pranayama)* della tradizione dello Yoga, per preparare il corpo alla meditazione ed espandere la nostra energia vitale.

La partecipazione agli incontri è aperta a tutti.

quando

10 incontri il **martedì**, dalle **20.30-22.00**
nei seguenti giorni: **5 e 19 Febbraio, 5 e 19**
Marzo, 9 e 23 Aprile, 7 e 21 Maggio, 4 e
18 Giugno

è richiesta la prenotazione

presso

📍 The Space

Via A. Schiaffino, 12
16032 Camogli, GE
339/1259088

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 dal 1995 ed è membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (YANI). Dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista (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>.

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

Daowu chiese: "Qual è il significato fondamentale dell'insegnamento del Buddha?"

Shitou rispose: "Nessun guadagno, nessuna conoscenza".

Daowu chiese ancora: "Puoi dire qualcosa di più?"

Shitou rispose: "Il vasto cielo non ostacola le bianche nuvole fluttuanti".

Kosho Uchiyama – Aprire la mano del pensiero.