

conduce
Pietro Thea

Segue le vie del Buddhismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80.

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 www.sedendoquietamente.org

quando:

La domenica mattina dalle **9,30 alle 12,30**

I primi tre seminari del ciclo si svolgeranno nei seguenti giorni: **23 Febbraio, 23 Marzo, 15 Giugno**

Sede incontri:

LA NUOVA ACCADEMIA

Via Venezia 14/3 – 16035 Rapallo

Tel 347.4609418 (Irene) – 329.2161651
(Germana)

nuovaccademia@gmail.com

Contributo associativo:

Euro 30.00 a seminario

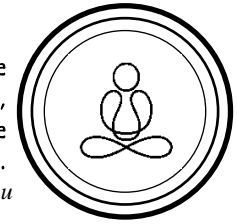
Quando hai capito che la destinazione è la strada e che tu sei sempre sulla strada, non per giungere a destinazione, ma per godere della sua bellezza e della sua saggezza, la vita cessa di essere un dovere e diventa semplice e naturale, una beatitudine in sé e per sé.

Sri Nisargadatta Maharaj – Io sono quello.

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 Kushi



L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA



LA NUOVA ACCADEMIA

Associazione Culturale per la ricerca dell'antica e
nuova conoscenza

Via Venezia 14/3 – 16035 Rapallo

Tel 347.4609418 (Irene) – 329.2161651 (Germana)
nuovaccademia@gmail.com

LA PROPOSTA

Questo ciclo di sei incontri è rivolto a coloro che desiderano intraprendere un percorso di conoscenza teorico-esperienziale, regolare nel tempo, che conduca ad un reale approfondimento riguardo alle tematiche e alle dinamiche meditative, seguendo un programma definito e un approccio pedagogico coerente.

Sebbene la coltivazione della consapevolezza sia presente in molte tradizioni contemplative, le tecniche proposte e l'inquadramento generale della pratica faranno riferimento al Buddhismo, e in particolare alla tradizione Vipassana.

IL PROGRAMMA DEI SEMINARI

Durante i seminari riscopriremo e coltiveremo un atteggiamento contemplativo verso il costante fluire della vita, un atteggiamento che si fonda sulla nostra naturale sensibilità ai processi mente-corpo, unita ad una spaziosità che accoglie senza giudicare. Coltiveremo un approccio contemplativo attraverso il quale costantemente ritornare a dimorare nel momento presente, nell'immediatezza e freschezza del qui-e-ora.

In generale, ogni seminario prevede sessioni di pratica meditativa nelle quattro posizioni classiche: meditazione seduta, in piedi, sdraiata e camminata; verranno proposte riflessioni su vari temi attinenti alla pratica meditativa e al Buddhismo, e ci saranno degli spazi dedicati a domande e risposte.

I seminari sono aperti sia ai principianti che vogliono avvicinarsi alla meditazione di consapevolezza e sia alle persone che hanno già esperienza e che desiderano approfondire la propria pratica.

Primo Incontro: SEMPLICITÀ

Mantieni la pratica semplice, e aderisci al momento presente (Achaan Chah)

Introduzione alla pratica contemplativa Buddista: il metodo della presenza mentale (*Satipatthana sutta*). La presenza consapevole come processo di semplificazione e di appagamento interiore.

Come coltivare un atteggiamento contemplativo?

Secondo Incontro: SPAZIOSITÀ

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

I 4 fondamenti della consapevolezza come via per riconciliarci con la nostra esperienza immediata e, allo stesso tempo, come metodo per sviluppare e allenare la continuità della consapevolezza. Interesse e spaziosità come chiavi della trasformazione interiore.

Dove orientare la consapevolezza?

Terzo Incontro: MERAVIGLIA

La meraviglia è l'alba della saggezza. Stupirsi costantemente è un sadhana. (Nisargadatta Maharaj)

Il cammino è la già la meta: l'atteggiamento contemplativo è sia la via che il risultato della via; detto altrimenti: se coltivi carote, raccogli carote, se coltivi zucchine raccogli zucchine. Sintonizzarsi con la tranquillità e la meraviglia per risvegliarsi al mondo.

Perché intraprendere un cammino di conoscenza?

Quarto Incontro: GENTILEZZA

La gentilezza è la mia religione (Dalai Lama)

La coltivazione delle 4 dimore celestiali: gentilezza-benevolenza (*metta*), gioia compartecipe (*mudita*), compassione (*karuna*), equanimità (*upekkha*); pratiche complementari e, nello stesso tempo, essenziali.

Cosa facciamo ha la sua importanza, ma il come lo facciamo è di maggiore importanza

Che cosa "facciamo" quando pratichiamo la meditazione?

Quinto Incontro: RICETTIVITÀ

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

L'essenza del Buddhismo: impermanenza (*anicca*), non-sostanzialità (*anatta*) e sorgere interdipendente (*paticcasamuppada*). La coltivazione di una consapevolezza sveglia e ricettiva. Utilizzare la consapevolezza del respiro naturale per rimanere nel presente e, contemporaneamente, aprirsi al mondo (*Anapanasati sutta*).

Chi si risveglia?

Sesto Incontro: ESSER-CI

Se l'occhio non dorme, i sogni svaniscono da soli (Hsin Shin Ming)

La pratica nella vita di tutti i giorni: come sviluppare la continuità della consapevolezza. Non costruiamo nulla: riposare nell'esser-ci come punto di partenza e come coronamento finale di tutta la pratica. Il respiro come filo conduttore della Vita e della pratica contemplativa.

Quando coltivare la consapevolezza?