

*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.*

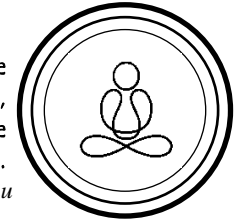
*Achaan Sumedho*

*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*



## **MEDITAZIONE BUDDHISTA DI CONSAPEVOLEZZA (VIPASSANA)**

**dal 18 al 20 Gennaio presso  
CASA PER FERIE LA CONCHIGLIA  
Vico Santa Caterina 3  
17028 Spotorno (SV)**

## ***L'approccio proposto***

Alcune volte la meditazione viene presentata come un insieme di tecniche più o meno complicate o esoteriche per raggiungere certi 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 capacità di essere in intimità con se stessi, 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 ci fermiamo e osserviamo la nostra esperienza possiamo constatare come essa fluisca contemporaneamente su più dimensioni, comprenda molteplici aspetti, da quelli più grossolani relativi al corpo e ai cinque sensi, fino a quelli più sottili, mentali. La meditazione di consapevolezza permette di familiarizzarci e di riconciliarci con la totalità della nostra esperienza, fino a riscoprire ciò che siamo più autenticamente.

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.

Durante gli incontri si alterneranno sessioni di meditazione seduta e camminata, e sarà richiesto di mantenere il silenzio.

## ***quando:***

**18- 20 Gennaio 2019**

I ritiri iniziano il venerdì alle 17 con la registrazione e l'assegnazione delle camere e terminano la domenica alle 16.00.

## ***conducono:***

### ***Daniela Morando***

Frequenta gli insegnamenti dello Yoga e del Dharma da più di trenta anni. Ha praticato la meditazione Vipassana con insegnanti laici e con monaci della tradizione Theravada.

Laureata in Filosofia e Psicologia, ha una formazione in psicologia analitica. Ha lavorato per molti anni come psicoterapeuta presso l'ASL 3 genovese occupandosi prevalentemente di Disturbi della Condotta Alimentare.

Tiene incontri di Meditazione Vipassana presso lo spazio Synthesia

<https://www.spaziosynthesia.it/meditazione/>

### ***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 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 [www.sedendoquietamente.org](http://www.sedendoquietamente.org).

## ***presso:***

**CASA PER FERIE LA CONCHIGLIA**  
**Vico Santa Caterina 3**  
**17028 Spotorno (SV)**

**Tel. 019 745850 - Cell. 342 9420000**

[laconchiglia.spotorno@gmail.com](mailto:laconchiglia.spotorno@gmail.com)

<http://www.fondazionecarpoforo.it/fondazione/le-nostre-strutture/la-conchiglia-spotorno>

La Casa è situata in Spotorno, in posizione tranquilla, soleggiata, circondata da un vasto giardino. In auto, è raggiungibile uscendo dall'autostrada al casello di Spotorno, e poi proseguendo per il paese; venendo in treno, la casa dista solo pochi minuti a piedi dalla stazione.

## ***iscrizione:***

Per iscriversi è necessario inviare una mail indicando il proprio nome e cognome, la città di provenienza e un recapito telefonico, insieme a una breve descrizione della propria eventuale esperienza meditativa, di yoga e di altre tecniche psicofisiche.

È richiesto il pagamento di una caparra di 50 euro.

## ***contributo e generosità (dana):***

Il contributo complessivo per il ritiro è di 160 €: copre la quota per il vitto e l'alloggio, e inoltre tutte le spese di organizzazione.

Gli insegnamenti, seguendo l'antica tradizione Buddista, vengono offerti gratuitamente, in spirito di generosità: alla fine del ritiro sarà data la possibilità di offrire una libera donazione (dana) agli insegnanti.

Per l'iscrizione e ulteriori informazioni contattare:

***Pietro Thea***

tel. 328 88 26 212

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

[www.sedendoquietamente.org](http://www.sedendoquietamente.org)