

presso:

La Casa dei Pensanti

strada Cascinali Berrino 237

15010 PONZONE (AL)

<https://www.lacasadeipensanti.it/>

info@lacasadeipensanti.it

Tel 0144 090034 - Cel 345 4451944

quando: dal 15 al 17 Giugno

arrivo il venerdì dopo le ore 17
e partenza la domenica alle ore 16

iscrizione:

Per partecipare al seminario occorre iscriversi contattando Pietro Thea entro il 31 di Maggio.

conduce:

Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

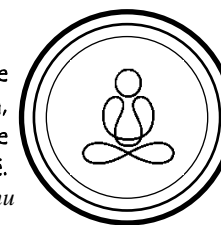
pietro.thea@sedendoquietamente.org

www.sedendoquietamente.org

Segue le vie del Buddhismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80. Vive la pratica contemplativa come un modo per riscoprire la meraviglia nelle esperienze ordinarie, un modo di essere più autentico, semplice e gioioso. 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.



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



RITIRO RESIDENZIALE

L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA

*Ritrovare serenità e benessere
attraverso la pratica della
Meditazione Buddhista di
Consapevolezza e dello Yoga*

LA CONSAPEVOLEZZA

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 Samedho

Un seminario intensivo per esplorare le possibilità di ritrovare serenità e benessere attraverso pratiche della tradizione **Buddhista** e dello **Yoga**.

Impareremo a riscoprire e dimorare nella **quiete** che è oltre l'apparente polarità movimento-quiete, e che è sempre presente, anche adesso.

Durante il seminario 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 **qui-e-ora**, nell'immediatezza e freschezza dell'esperienza nel **momento presente**.

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

I TEMI TRATTATI

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. - Nisargadatta Maharaj

Utilizzando un orientamento non settario e non dogmatico, verranno illustrate le basi teorico-pratiche del cammino meditativo, facendo riferimento a **due specifici approcci**: il primo è quello relativo alle pratiche contemplative del **Buddhismo**, con particolare riferimento alle tradizioni **Samatha-Vipassana**, mentre il secondo approccio è quello tracciato dal percorso del **Raja Yoga** negli **Yoga Sutra di Patanjali**.

I temi trattati mostreranno e chiariranno le varie dimensioni dell'esperienza contemplativa nella molteplicità delle sue sfaccettature e dei suoi aspetti: verranno indicati i possibili benefici psico-fisici, e le applicazioni riguardanti sia la pratica formale, sul cuscino, sia quella informale, nel quotidiano.

In particolare verranno trattati i seguenti temi:

**NON-DISTRAZIONE, SPAZIOSITÀ
GENTILEZZA, MERAVIGLIA
NON-FARE, FIDUCIA
GIOIA, LIBERAZIONE**

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

IL SEMINARIO

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

Il seminario si svolge durante l'arco di un fine settimana, con arrivo e sistemazione il venerdì nel tardo pomeriggio, e partenza la domenica, nel primo pomeriggio.

È aperto a tutte le persone interessate, e non è necessaria una precedente esperienza meditativa o di Yoga.

Venerdì

17 - arrivo e sistemazione nelle camere

19 - cena

20.30 - presentazione del seminario e introduzione alla pratica meditativa e yoga

Sabato

7.30 - Meditazione e Yoga

8.30 - colazione

9.30 - Meditazione, Yoga, Riflessioni e Istruzioni

13.00 - pranzo

14.00 - spazio libero a disposizione per camminata nella natura, riposo, lettura

16.00 - Meditazione, Yoga, Riflessioni e Istruzioni

19 - cena

20.30 - Meditazione e rilassamento

Domenica

Stesso programma del sabato fino alle 13

14.30 - Conclusione con meditazione finale e condivisione

Dalla sera dopo cena fino al pranzo del mattino successivo saremo invitati a praticare il nobile silenzio; dal pranzo fino alla cena coltiveremo la parola consapevole e gentile.