

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.

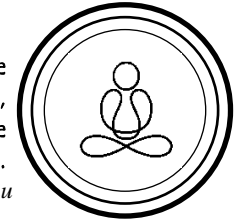
Achaan Sumedho

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



Seminario residenziale estivo
**L'ARTE DELLA
CONSAPEVOLEZZA**
VIPASSANA E YOGA

Il ROCCARO – Casa di Yoga -
Sanremo (IM)
6 - 8 Luglio 2012

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, in generale, è sempre presente, ma, da un altro punto di vista, noi non viviamo nel continuo 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 del seminario sarà la *Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Samatha-Vipassana)*, con particolare riferimento al Satipatthana Sutta e al Anapanasati Sutta.

Oltre alla pratica della *meditazione seduta e camminata*, utilizzeremo le *posizioni (asana)* e le *tecniche di respirazione (pranayama)* della tradizione dello Yoga.

La quiete e la bellezza del posto, una alimentazione naturale ed equilibrata, ed una pratica centrata sull'abitare con tranquillità e agio il momento presente, saranno gli ingredienti di questo seminario.

Non è richiesta una esperienza precedente di meditazione o di yoga per partecipare al seminario.

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.

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:

dal 6 al 8 di Luglio

Il seminario inizia venerdì 6 Luglio alle ore 18.00 con la registrazione e l'assegnazione delle camere e termina domenica 8 Luglio alle ore 13.00.

costi e iscrizione:

Il costo totale del seminario, comprendente vitto e alloggio in camere doppie o triple dotate di servizi privati e il contributo per il seminario, è di 220 €.

Per iscriversi occorre versare una caparra di 50 € che dovrà pervenire almeno un mese prima dell'inizio del seminario.

presso:

Il Roccaro – Casa di Yoga

via Senatore Ernesto Marsaglia 344
18038 Sanremo (IM)

(nel parco naturale di S.Romolo, a due km
oltre San Giacomo)

tel. 338 68 19 175

e-mail stefaniaredini@yahoo.it

www.ilroccaro.it

Per raggiungere il Roccaro:

in auto, uscita Autostrada Arma di Taggia, scendere seguendo lo svincolo fino a che sulla destra compare la freccia Sanremo; fare la piccola discesa e quindi percorrere tutta l'Aurelia Bis (sono cinque gallerie). All'ultima uscita, la strada porta verso sinistra e poi prosegue in via G.Galilei (strada a senso unico - indicazione visiva : ufficio postale all'inizio della via). Dopo 50 mt seguire i cartelli con indicazione San Giacomo-San Romolo. Oltrepassare prima il Santuario Madonna della Costa e poi San Giacomo (chiesetta piccola sulla vs sinistra). Al bivio, prendere la strada di destra, e dopo 2 km si arriva al cancello nr 344 (lato destro). Chiamare il 338 68 19 175 per dissipare eventuali dubbi.

in treno, scendere alla stazione di Sanremo, e prendere il Bus in Piazza Colombo (10 minuti a piedi dalla stazione), oppure, previo accordo e avendo comunicato in anticipo l'orario di arrivo, l'organizzazione vi porterà al Roccaro.

Per iscriversi e per ottenere ulteriori informazioni contattare:

Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

pietro.thea@sedendoquietamente.org

www.sedendoquietamente.org