

Docente: 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

Curatore evento: Vito Accettura

Referente alle attività formative dell'associazione Laboratorio Cultura Yoga di Lodi.

Insegnante Yoga dal 1996 con formazione quadriennale S.F.I.D.Y. (Milano) e diploma riconosciuto da F.N.E.Y. Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (Parigi), approfondisce gli studi conseguendo l'attestato di partecipazione al corso quinquennale di formazione presso l'Associazione Italiana di Raja Yoga (Milano). Membro della Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti - Milano), collabora con l'associazione Incontro e Azienda Ospedaliera di Lodi sviluppando un programma di pratica Yoga per pazienti oncologici.

"Attività professionale disciplinata ai sensi della Legge 14/01/2013 n.4 (G.U. n.22 del 26/01/2013)"

Quando:

Primo ciclo seminari intensivi

1/3/2014 - 12/4/2014 - 10/5/2014

Pausa di integrazione e lavoro personale

giugno - luglio - agosto 2014

Secondo ciclo seminari intensivi

20/09/2014 - 18/10/2014 - 15/11/2014

Dove:

Lodi - C.na San Leone, località Bargano

Orario lezioni:

10,00 13,00 - 14,30 17,30

Contattare la segreteria L.C.Y. per un colloquio e/o per ogni informazione inerente l'iscrizione e il contributo associativo per la partecipazione.

(ricevimento iscrizioni entro 15/02/2014)

Al termine del ciclo completo di incontri verrà rilasciato ai partecipanti un attestato di partecipazione.

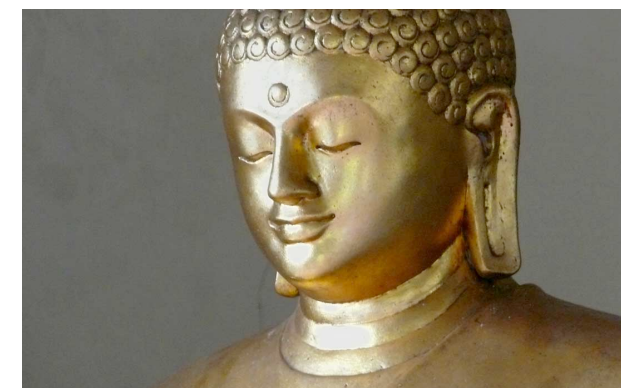
Evento patrocinato dal Comune di Lodi



Marzo 2014 - Novembre 2014

Percorso formativo
teorico esperienziale sulla
Meditazione di Consapevolezza

L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA



Associazione Culturale L.C.Y.
Laboratorio Cultura Yoga
Tel. 0371-770737 - Lodi
info@laboratorioculturayoga.it
www.laboratorioculturayoga.it



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; durante i seminari verrà evidenziato come tale approccio meditativo sia compatibile e sinergico rispetto al percorso tracciato dal Raja Yoga.

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 CICLO SEMINARIO INTENSIVO

Primo Incontro: SEMPLICITÀ

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

Introduzione alla pratica contemplativa Buddhista: 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?

SECONDO CICLO SEMINARIO INTENSIVO

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?