



con il patrocinio del Comune di Lodi



L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga

Associazione Culturale per lo studio e la pratica dello Yoga

SEDENDO QUIETAMENTE

Esperienze e riflessioni sul Buddhismo e sullo Yoga

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

Oggi termini quali Yoga e Buddhismo sono ormai entrati nella nostra cultura: da una parte questo è un fatto molto positivo perché permette di avvicinarci a queste tradizioni senza paura e senza avere la sensazione di "fare qualche cosa di strano"; d'altro canto, nel nostro mondo frenetico e consumistico, c'è il pericolo di perdere di vista il vero senso, lo scopo originale di questi insegnamenti. Allora è utile riflettere e porsi qualche domanda: che cosa significa per me, ora, praticare Yoga? Con quali atteggiamenti, con che obiettivi mi avvicino ad un cammino di ricerca interiore come il Buddhismo? È possibile integrare la pratica della Meditazione di Consapevolezza nella vita di tutti i giorni? In che modo queste tradizioni "orientali" sono utili e salutari a noi "occidentali"?

Mercoledì 14 Dicembre, Ore 21

Pietro Thea Vi invita alla presentazione del proprio libro
"Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddhismo e
sullo Yoga", presso

Villa Braila, Via Tiziano Zalli 5 Lodi
sala C.A. dalla Chiesa al primo piano

L'incontro, oltre alla presentazione del libro e ad una serie
riflessioni sullo Yoga e sul Buddhismo, comprenderà anche
momenti di pratica meditativa e una sessione di domande e
risposte.

Entrata libera soci L.C.Y. ...e aspiranti soci
info 0371 770737 / info laboratorioculturayoga.it