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.

Seminario d'introduzione
alla meditazione Vipassana
con pratica di Raja Yoga

L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA

Gustare pienamente la vita attraverso un
approccio contemplativo

L.C.Y.
Laboratorio
Cultura
Yoga

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga
Associazione Culturale per lo studio e la pratica dello Yoga

con il patrocinio del Comune di Lodi

Città di Lodi

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, da un lato è sempre presente, ma, da un altro punto di vista, in generale, non viviamo nel 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 pratica della Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Samatha-Vipassana), con particolare riferimento al Satipatthana Sutta e al Anapanasati Sutta.
Utilizzeremo inoltre le posizioni (asana) e le tecniche di respirazione (pranayama) della tradizione dello Yoga, per preparare il corpo alla meditazione ed espandere la nostra energia vitale.

Domenica 24/03/2013
h.10/13 - 14,30/17,30

Villa Braila
Via Tiziano Zalli,5 Lodi
(interno parco, primo piano)
Richiesta la prenotazione
tel.0371 770737
info@laboratorioculturayoga.it

Conducono
Meditazione: 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 ricerca interiore come un processo attraverso il quale riscoprire un modo di essere più semplice e autentico. Considera la pratica un mezzo che consente di familiarizzarsi e di riconciliarsi con la totalità dell'esperienza. 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 http://www.sedendoquietamente.org

Raja Yoga: Vito Accettura
tel.349 49 14 197
vito.accettura@gmail.com
www.laboratorioculturayoga.it

Insegnante Yoga, referente alle attività formative del Laboratorio Cultura Yoga.- Lodi.
Formazione quadriennale S.F.I.D.Y. (Milano), diploma riconosciuto da F.N.E.Y. Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (Parigi) allievo di Boris Tatzky e Patric Tomatis.
Elaborato di ricerca finale dedicato al tema del Pratyahara.
Corso quinquennale di post-formazione e aggiornamento Associazione Italiana di Raja Yoga (Milano) Insegnanti: Renata Angelini e Moiz Palaci.
Specializzazione: tecniche di consapevolezza corporea, armonizzazione delle dinamiche respiratorie, rilassamento.
Associato Y.A.N.I.
Yoga_Associazione Nazionale Insegnanti (Milano)
Collabora con le associazioni A.L.A.O. e INCONTRO sviluppando un programma Yoga per pazienti oncologici.

Si consiglia
Abbigliamento comodo, tappetino, coperta, cuscinetto (disponibile su richiesta).
Nell'intervallo, una merenda al sacco e una passeggiata nel parco per ossigenare il corpo e mantenersi in sintonia con la pratica.