

PIETRO THEA

ESTRATTO  
GRATUITO

# SEDENDO QUIETAMENTE



*"Sedendo quietamente  
senza fare nulla.  
La primavera giunge  
e l'erba cresce da sé."*



## INTRODUZIONE ALLA SECONDA EDIZIONE

**C**i vogliono sempre molte condizioni, molte circostanze favorevoli affinché qualcosa si realizzi: questa seconda edizione del libro ovviamente non fa eccezione.

La prima edizione era stata pubblicata autonomamente e una seconda edizione non era stata inizialmente programmata: è stato l'incontro un po' casuale con l'editore, che ringrazio per la fiducia e l'amicizia, che ha innescato tutto il processo di revisione del libro, sfociato in questa seconda edizione.

Sono passati più di otto anni dalla sua prima stesura e quindi, sebbene il libro mantenesse intatto il suo "pensiero", ho ritenuto opportuno ampliarlo e aggiornarlo. La struttura è rimasta in generale la stessa, con le seguenti eccezioni:

- ho eliminato il primo capitolo e aggiunto tre capitoli completamente nuovi all'inizio
- ho aggiunto una postfazione, cioè un capitolo alla fine del libro, il quale lo riassume e lo sintetizza, mettendo in luce alcuni aspetti essenziali della spiritualità indiana
- nelle appendici ho inserito tre nuovi capitoli tratti da articoli scritti in questi ultimi anni. I capitoli "*Il corpo - Un giardino nel giardino*" e "*Noi siamo la nostra attenzione*" sono rielaborazioni rispettivamente dei capitoli "*Familiarizzarsi con il corpo*" e "*Familiarizzarsi con la mente*": benché contengano alcune ripetizioni forniscono anche nuovi e interessanti spunti

di riflessione e di approfondimento. Il capitolo “*Mindfulness: una introduzione completa*” offre una presentazione originale ed esaustiva del “mondo” della mindfulness.

Oltre a questi sette nuovi capitoli ho controllato tutto il libro effettuando, con il prezioso aiuto della casa editrice, una serie di modifiche e correzioni che lo hanno reso più leggibile e accurato.

Marcel Proust ha scritto:

«L’opera dello scrittore è soltanto una specie di strumento ottico che è offerto al lettore per permettergli di discernere quello che, senza libro, non avrebbe forse visto in se stesso».

Spero che questo libro, oltre che letto, possa essere utilizzato attivamente come “strumento ottico” per vedere più chiaramente se stessi e il mondo, e per ritrovare la pace e l’armonia di cui tutti abbiamo bisogno.

## CHIARIMENTI SU CITAZIONI E NOTE

Voglio anche fornire al lettore una breve avvertenza su citazioni e note.

Il libro contiene molte citazioni che sono parte integrante del “pensiero” presentato, frasi particolarmente significative e incisive su cui il lettore è invitato a riflettere.

Dove ci sono riferimenti a testi in inglese, significa che la traduzione è stata eseguita personalmente dall’autore; per le poesie e, in generale, per tutte le citazioni dove mancano riferimenti a un libro specifico, significa che il materiale è stato reperito sul web.

Il lettore scuserà l'autore se, in alcune situazioni, ha utilizzato una citazione più di una volta. Occorre però considerare che, sia dal punto di vista didattico che della pratica meditativa, la ripetizione non è vista in modo negativo, ma anzi come fattore indispensabile e fondante (*repetita iuvant*). Inoltre il libro, considerando la prima e la seconda edizione, ha avuto un periodo di gestazione durato una decina di anni: questo ha portato a qualche ripetizione che si è scelto di non modificare per mantenere l'integrità e l'originalità del capitolo.

Riguardo alle note, è stata una mia precisa scelta quella di non appesantire inutilmente la lettura del testo con note a piè pagina o al fondo del libro: ciò che si è ritenuto importante trasmettere è stato detto in modo diretto e il più possibile semplice.

Nelle mie letture ho spesso riscontrato come parti importanti e addirittura, in alcuni casi, informazioni essenziali, siano contenute nelle note: questo costringe a leggere il testo e poi ad andare continuamente alle note per comprendere in profondità il messaggio del libro. È interessante anche osservare come, in alcuni casi, le note arrivino a essere anche più di un terzo del libro stesso; oppure alcune pagine sono formate per la maggior parte dalle note che in teoria dovrebbero essere a piè di pagina. Senza giudicare le scelte di questi autori, alcuni dei quali ammiro e ho citato, io semplicemente ho scelto altrimenti.

## INTRODUZIONE ALLA PRIMA EDIZIONE

**A** un certo punto del mio percorso, come praticante buddhista e di yoga, ho iniziato a riflettere sulla mia stessa pratica: *“Che cosa mi è rimasto, che cosa ho compreso veramente dopo tutti i corsi di yoga, i ritiri di Vipassana, gli insegnamenti ricevuti sullo Dzogchen e il buddhismo?”*

Inoltre, da qualche anno, ho iniziato a condurre gruppi di yoga e così mi trovo a dover rispondere a domande del tipo: *“Che tipo di yoga insegni? Insegni Hatha Yoga?”*

A prima vista le riflessioni sulla pratica e le domande sul tipo di yoga potrebbero sembrare due cose distinte, separate, in realtà a me pare che siano proprio la stessa cosa: in ogni caso si trasmette ciò che si è, si insegna solo ciò che si ha veramente assimilato.

Nel seguito cercherò quindi di rispondere a queste domande, non con l'intenzione di definire un punto di arrivo (*ci sono punti di arrivo?*) e nemmeno con l'intenzione di enunciare qualche verità assoluta (*ci sono verità assolute?*). L'idea è piuttosto quella che può avere un viaggiatore che, dopo un certo periodo di tempo, ha bisogno di fare il punto, di comprendere dov'è, per poter poi continuare il proprio viaggio con una direzione più chiara: invece di un punto di arrivo è più come un punto di ripartenza, un orientamento nella mia ricerca.

Nei confronti delle persone che seguono i miei corsi questo manoscritto è uno strumento per comunicare in modo più chiaro ciò che ho compreso, è l'occasione di raccontare la mia esperienza nella speranza che possa in qualche modo stimolare e dare fiducia a chi magari inizia, o ha già iniziato, un cammino di ricerca interiore.

Inoltre si è presentata un'altra "occasione" per questo scritto, cioè la tesi per il conseguimento del diploma della "Scuola superiore di filosofia orientale e comparativa" presso l'Istituto di Scienze dell'uomo di Rimini.

Poiché ritengo che la filosofia non sia separata dalla vita quotidiana né dalla ricerca interiore, pena diventare un "giocchino" della mente razionale che a nulla serve, allora mi è sembrato che ciò che stavo scrivendo, che certamente riflette un modo personale di vivere la ricerca interiore, fosse comunque appropriato per la tesi.

Ho diviso l'esposizione in tre capitoli principali che ho intitolato "Rilassamento totale", "Un tocco leggero" e "Nessun guadagno, nessuna conoscenza".

Quando guardiamo un panorama, all'inizio diamo uno sguardo d'insieme, poi esploriamo via via i dettagli e alla fine ritorniamo a uno sguardo d'insieme più consapevole: allo stesso modo, il primo capitolo presenta un quadro generale della ricerca interiore all'interno del quale sono messi in evidenza due aspetti essenziali, cioè la consapevolezza e il rilassamento; nel secondo capitolo presento la pratica spirituale descrivendola da angolature e punti di vista diversi; infine, nell'ultimo capitolo, ritorno a uno sguardo d'insieme trattando più in dettaglio l'aspetto del frutto, dei risultati della pratica.

Vorrei sottolineare però che questa suddivisione è funzionale all'esposizione: quando si scrive come quando si parla, non

si può evitare di separare il tema trattato in sezioni distinte e di dare un ordine lineare alle varie parti, ma nella realtà, nella vita, non esiste un ordine lineare, non esistono separazioni; e se è certamente possibile distinguere i vari aspetti della realtà, essi sono comunque inseparabili e in relazione reciproca.

Ognuno dovrebbe quindi sentirsi libero di leggere questo manoscritto nell'ordine e nel modo che più gli è congeniale: l'importante è leggere con presenza e apertura e, soprattutto, riflettere e comprendere per se stessi se ciò che viene letto ha un qualche senso, una qualche utilità, se “*risuona*” in qualche modo dentro di noi.

Questa è una versione preliminare di uno scritto che, per sua natura, sarà sempre in qualche modo in divenire; anche la forma è ancora da raffinare e ripulire, ma ho pensato che potesse essere comunque utile far leggere ciò che ho scritto, perché, anche se il quadro non è completo, ha comunque una sua coerenza e un suo messaggio; spero che possa contribuire allo sviluppo di una “*cultura del risveglio*”, cioè un insieme di conoscenze, sensibilità etica e pratiche che ci permettono di vivere la nostra vita in un modo pieno, vivo, gioioso, empatico, e non in una specie di *trance*, completamente assorbiti dalla frenesia di questa società.

# INDICE

Introduzione alla seconda edizione.....	4
Ringraziamenti.....	7
Introduzione alla prima edizione.....	9

## **PARTE PRIMA** RILASSAMENTO TOTALE

1. UN APPROCCIO ESPERIENZIALE.....	16
2. BREVE INTRODUZIONE AL BUDDHISMO.....	20
3. BREVE INTRODUZIONE ALLO YOGA .....	30
4. UN VIAGGIO INTERIORE.....	42
5. UNA QUALITÀ D'ESSERE .....	48
6. IL PROPRIO STATO NATURALE.....	53
7. CREARE LE CONDIZIONI .....	60
8. RILASSAMENTO TOTALE .....	72

## **PARTE SECONDA** UN TOCCO LEGGERO

9. LIBERI FIN DALL'INIZIO.....	81
10. CORPO, ENERGIA, MENTE.....	89
FAMILIARIZZARSI CON IL CORPO.....	94
FAMILIARIZZARSI CON IL RESPIRO.....	101
FAMILIARIZZARSI CON LA MENTE:	
COLTIVARE QUALITÀ SALUTARI .....	109
FAMILIARIZZARSI CON LA MENTE:	
LA CONTEMPLAZIONE.....	120
11. ALLENARE LA PROPRIA NATURALE SENSIBILITÀ ETICA	134
12. UN CUORE CONTENTO, UNA MENTE SPAZIOSA, UN TOCCO LEGGERO .....	146
13. ASCOLTARE, RIFLETTERE, MEDITARE .....	159



## **PARTE TERZA**

### **NESSUN GUADAGNO, NESSUNA CONOSCENZA**

14. IL CAMMINO È GIÀ LA META .....	167
15. MISTERO E MERAVIGLIA .....	179
16. INSEPARABILITÀ .....	188
17. ALCUNE METAFORE .....	198
18. NESSUN OSTACOLO, NESSUN CONFLITTO .....	204

## **PARTE QUARTA**

### **POSTFAZIONE:**

YOGA, ADVAITA, SAHAJA, TANTRA: LA TOTALITÀ DELLA VITA  
COME SPAZIO SACRO

## **PARTE QUINTA**

### **APPENDICI**

19. IL CORPO – UN GIARDINO NEL GIARDINO .....	237
20. NOI SIAMO LA NOSTRA ATTENZIONE .....	245
21. MINDFULNESS: UNA INTRODUZIONE COMPLETA...252	
22. LA PRATICA DELLE POSIZIONI (ASANA): LINEE GUIDA ESSENZIALI .....	267
23. INSEGNARE E IMPARARE YOGA .....	271
 Bibliografia ragionata .....	278
L'autore.....	285

PIETRO THEA  
**SEDENDO QUIETAMENTE**

**Esperienze e riflessioni  
sul Buddhismo, lo Yoga  
e la Pace Interiore**

In questa società frenetica e consumistica siamo come sonnambuli, né veramente svegli, né addormentati. Pietro Thea ci incoraggia a vivere totalmente presenti, con gentilezza ed empatia.

Nella prima parte di quest'opera troverai un **quadro generale** della **ricerca interiore** all'interno del quale sono messi in evidenza due aspetti essenziali: la **consapevolezza** e il **rilassamento**.

Nelle parti successive del testo la **pratica spirituale** viene descritta da angolature e punti di vista diversi, fornendo un quadro d'insieme ampio ed esaustivo sul **Buddhismo**, sullo **Yoga** e, in generale, sulla **spiritualità indiana**.

Sentiti libero di leggere questo libro nell'ordine e nel modo che più ti è congeniale: l'importante è farlo con presenza, apertura e, soprattutto, riflettere e comprendere come ciò che viene letto "risuona" dentro di te.

*PIETRO THEA dopo il Liceo Classico e la laurea in Matematica, si diploma in Filosofia Orientale e Comparativa. Dai primi anni '80 segue le vie del Buddhismo e dello Yoga. Dal 1995 insegna Yoga ed è membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (YANI).*

*Dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista in tutta Italia.*

*Vive e lavora a Genova.*

ISBN: 978-8828504412



9 788828 504412

€ 16,50

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)