

## Programma attività ISYCO primavera 2018

Sabato 16 giugno 2018 – sala yoga ISYCO di via Malta, 36/12  
14,30/18,30

Seminario condotto da PIERO URBAN

### BUDDHI, IL PROCESSO DI DEIPNOTIZZAZIONE DELLA MENTE, LA NASCITA DELLA CONSAPEVOLEZZA STABILE

*Buddhi* è un termine sanscrito che indica quella capacità\facoltà mentale che "discerne, giudica, comprende."

Deriva dalla radice *budh*, che letteralmente significa "risvegliarsi, essere all'erta, osservare, accudire, occuparsi, imparare, diventare consapevoli di, conoscere, essere ripetutamente consapevoli."

Il termine appare ampiamente nel *Rigveda* e in altra letteratura vedica.

La stessa radice è la base della forma maschile più frequente *Buddha* e il nome astratto *Bodhi*.

*Buddhi* è distinto da *manas*, che significa "mente", e da *ahamkara* che significa "io-mio". Indica quindi qualcosa di profondamente diverso, altro.

Questa facoltà mentale, si può sviluppare e far crescere, "addestrare", esattamente come si allena un muscolo del corpo.

Questa "nuova competenza", frutto di un processo di addestramento personale, è indicata come la via diretta per un processo di de-ipnotizzazione della mente.

Quindi, *la consapevolezza stabile e non giudicante come strumento primario indispensabile di liberazione\guarigione dalla sofferenza esistenziale* che accomuna tutti gli esseri senzienti.

Verranno presentati accenni teorici\storici e date istruzioni\linee guida per la pratica personale.

**Agli iscritti verrà inviato in pdf un attestato di partecipazione.**

Quota di partecipazione: € 60,00 da inviare con bonifico entro il 5 giugno a ISYCO al seguente iban  
IT21C0558401002000000003099

Indicando come causale SEMINARIO URBAN 16 GIUGNO

---

Piero Urban è laureato presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Bologna con una tesi su "Lo Yoga e il suono: osservazioni sugli stati di coscienza". Diplomato in "Educazione allo Yoga" presso l'Istituto di Psicosomatica e Yoga Integrata Kuvalayananda di Torino, affiliato al Kaivalyadhama Institute S.M.Y.M. Samiti - Lonavla - India sotto la guida del: Dr. Porrovecchio, Dr. Shrikrishna, Dr. M.L.Gharote, Dr. Vijayendra Pratap, insegnanti di cui è stato interprete nei corsi di formazione per oltre 10 anni. Membro dell' International Association of Yoga Therapists, è attivo come insegnante di Yoga da 25 anni, ed è stato consulente del Comune di Torino, nell'ambito delle attività di assistenza socio-sanitaria ai portatori di handicap al di sopra dei 14 anni.

Pratica la meditazione Vipassana dal 1993, e si è formato sotto la guida di insegnanti di estrazione Orientale e Occidentale, monaci e laici.