

Anicca Dukkha Anatta



VIPASSANA ITALIA

Anicca Dukkha Anatta



Ritiro Breve Residenziale di

## MEDITAZIONE VIPASSANA

nella tradizione di Sayagyi U Ba Khin e J. E. Coleman

Insegnante: *Edoardo Parisi*

La meditazione Vipassana è un'antica tecnica trasmessa da Gothama Buddha circa 2550 anni fa, mantenuta intatta nella sua originale purezza fino ad oggi.

Consiste in un processo di progressiva purificazione della mente che ci rende abili a confrontarci con i nostri problemi senza conflitto, coinvolgendoci nella responsabilità della vita e della sua natura costantemente mutevole.

Gli studenti cominciano dapprima a mantenere la mente stabile e tranquilla, concentrata tramite l'osservazione del respiro (Anapana). Poi viene insegnato loro a penetrare l'intera struttura psichica e fisica dell'essere, così che tramite l'esperienza personale comincino a sviluppare una comprensione sempre più profonda di se stessi e degli altri (Vipassana). Questo tipo di comprensione della Verità basata sulla propria esperienza è la fonte della vera libertà.

L'insegnante di questi ritiri è Edoardo Parisi, autorizzato a dare gli insegnamenti da J. E. Coleman, a sua volta autorizzato dal maestro birmano Sayagyi U Ba Khin, discendente da un lignaggio che risale a Buddha stesso.

I ritiri di "brevi" sono strutturati per dare un assaggio della meditazione Vipassana, in modo che gli studenti possano sperimentarne la validità ed essere incoraggiati a frequentare un corso tradizionale di 9 o 10 giorni che consente di vivere pienamente il processo di purificazione della meditazione Vipassana.

**17-23 Marzo 2017**

(7 giorni)

**c/o "Casa San Giuseppe"  
Quercianella (LI)**

**arrivo:** venerdì 17, tra le 16:00 le 18:30.

Sarà servita una cena leggera alle 19:45.

La pratica inizierà alle 20:30.

**Termine:** giovedì 23, alle 12.00 (dopo il pranzo)

**Costo di vitto, alloggio, organizzazione:**

- Camera doppia o tripla 360€

- Camera singola, **se disponibile**, supplemento 10€/giorno

**L'insegnamento è gratuito.**

Alla fine del ritiro gli studenti potranno esprimere la loro generosità e gratitudine per l'insegnamento ricevuto facendo una libera offerta (Dhana) in base alla propria disponibilità, all'insegnante.

Si consiglia un abbigliamento comodo.

**Portarsi cuscini e un tappetino per meditare in sala.**

### COME ARRIVARE

**Indirizzo:** Casa San Giuseppe - Via Mario Puccini, 68  
57128 - Quercianella (LI)

Telefono della struttura: +39 0586 491060

**Auto:** vedere [la mappa](#)

Parcheggio incustodito nel piazzale della vicina stazione ferroviaria o lungo la strada davanti alla struttura.

**Treno:** Stazione Quercianella-Sonnino (poi 5 minuti a piedi)

Per le regole di un ritiro, i costi e iscrizioni online fare riferimento al sito [www.vipassanaitalia.it](http://www.vipassanaitalia.it)

Prima di iscriversi occorre che i "nuovi studenti", abbiano un breve colloquio preliminare con l'insegnante Edoardo Parisi, cell. 347 718 9261.

E-mail [info@vipassanaitalia.it](mailto:info@vipassanaitalia.it)