

Anicca Dukkha Anatta



VIPASSANA ITALIA

Anicca Dukkha Anatta



**Ritiro Tradizionale Residenziale di 9 giorni**

## 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 tradizionali** sono di 9 o 10 giorni sia per vecchi studenti che per coloro che iniziano. È il tempo tecnico necessario ad avere un'esperienza e una trasformazione significativa nel processo di purificazione della meditazione.

La pratica si costruisce sulla pratica. Dall'accumulo dell'esperienza nasce la "Visione Profonda" che si crea quando si permane per un certo tempo "ardentemente consapevoli e chiaramente consci, osservando il corpo attraverso le sensazioni, i sentimenti attraverso il sentirli, la mente attraverso i suoi processi mentali e gli oggetti mentali considerandoli come oggetti mentali." (Majjhima Nikaya 10)

**28 dicembre 2018 - 6 gennaio 2019 (9 gg)**

**c/o Casa Regina Montis Regalis Vicoforte (CN)**

**Inizio:** venerdì alle 19:30. Si prega di arrivare fra le 16:30 e le 18:30. Sarà servita una cena leggera alle 19:45. Il ritiro inizierà alle 20:30.

**Termine:** domenica alle 9:00.

**Costo** (vitto, alloggio, organizzazione):

Camera doppia o tripla 540€

Camera singola supplemento 10€ /giorno

**L'insegnamento è gratuito**, si paga solo il costo di vitto, alloggio e organizzazione. Alla fine del ritiro gli studenti potranno esprimere la loro generosità e gratitudine per l'insegnamento ricevuto facendo una Dhana (libera offerta in base alla propria disponibilità) all'insegnante.

Si consiglia un abbigliamento comodo.

**Portarsi il cuscino e il tappetino per meditare nella sala.**

### COME ARRIVARE

**Indirizzo:** Santuario della Natività di Maria - Regina Montis Regalis - Piazza Carlo Emanuele I, 1  
12080 VICOFORTE (CN) - Tel. 0174 565300

**Auto:** Vedere **la mappa**. Autostrada A6 Torino - Savona: utilizzare l'uscita autostradale di Niella Tanaro/Santuario di Vicoforte, continuare su Strada Statale 28 in direzione Mondovì per 11 km. Oltrepassare il paese di San Michele Mondovì; dopo aver attraversato la galleria di Vicoforte, seguire le indicazioni per il Santuario.

**Treno, autobus e taxi:** è possibile raggiungere il Santuario di Vicoforte in treno utilizzando le stazioni ferroviarie di Mondovì o Ceva in abbinamento ad una corsa in autobus o taxi. Consigliarsi direttamente con la struttura ospitante che è aggiornata sugli orari e sui prezzi.

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

È prerequisite per i "nuovi" studenti contattare l'insegnante prima di iscriversi.

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

cellulare 347.718.9261