

Anicca Dukkha Anatta



Anicca Dukkha Anatta

VipassanaItalia



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". Essa si autogenera 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)

10 - 19 aprile 2020 (9 gg)
c/o Scuola Apostolica - Albino (BG)

La registrazione è fra le 16:30 e le 18:45

Alle 19:45 sarà servita una cena leggera .

Il ritiro inizia alle 20:30 (in sala di meditazione).

Il termine del ritiro è domenica alle 9,00. Per quell'ora le stanze devono essere state lasciate libere.

L'insegnamento è gratuito. Alla fine del ritiro i partecipanti potranno esprimere la loro generosità e gratitudine per l'insegnamento ricevuto con una libera offerta (Dhana) all'insegnante.

Il costo per organizzazione e soggiorno in camera condivisa (doppia o tripla) è di **550€**

Il supplemento camera singola (se disponibile) è di **120€**

Il contributo annuo per l'associazione obbligatoria alla ACSI è di **10€**

Portarsi il cuscino e il tappetino per meditare in sala.

Co me a r r i v a r e

Indirizzo: Scuola Apostolica - Via Padre Leon Dehon 1, 24021 - Albino (BG).

Telefoni della struttura: 035 758711 - 348 7417372

auto: vedere **la mappa**

Treno: dalla stazione di Bergamo FS prendere la linea tramviaria T1 (comprare il biglietto per Albino alla biglietteria della stazione autolinee ATB in piazza Marconi davanti alla stazione). Proseguire a piedi (circa 1 Km). Se non volete fare il tratto a piedi, invece del tram, prendete un taxi alla stazione di Bergamo prenotando un paio di giorni prima (Alex Taxi Service NCC - cell. 327 095 0954 - Aperto 24 ore su 24).

Per le regole di un ritiro, i costi e iscrizioni online consultare il sito www.vipassanaitalia.it

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

e-mail info@vipassanaitalia.it

cellulare 347.718.9261