



INTERNATIONAL MEDITATION CENTER  
(Centro Associato U.B.I. Unione Buddista Italiana)



## Ritiro Breve Residenziale di **MEDITAZIONE VIPASSANA**

nella tradizione di **Sayagyi U Ba Khin**  
secondo l'insegnamento di **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 Mr. Coleman, a sua volta autorizzato dal maestro birmano Sayagyi U Ba Khin, discendente da un lignaggio che risale a Buddha stesso.

I ritiri di due o tre giorni 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.

Leggere attentamente "indicazioni per un corso di Meditazione Vipassana" in [www.imcitalia.it](http://www.imcitalia.it)  
Per informazioni o iscrizioni: telefono 347 7189261 - e-mail [edoardoparisi@imcitalia.it](mailto:edoardoparisi@imcitalia.it)

dal 12 al 15 Marzo 2010  
in Valtellina

Località: fraz. Maroggia di Berbenno (SO)

**Inizio:** alle 19.30 del giorno di arrivo

**Termine:** lunedì alle 13.00

**Costo del solo soggiorno** (3 notti, cibo, servizio navetta da stazione): 115 €

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

Si consiglia un abbigliamento comodo.

Non occorre portare lenzuola e asciugamani.

Nella sala di meditazione sono disponibili cuscini e copertine.

### COME ARRIVARE

**In treno:** da Milano Centrale a Morbegno.  
16.20 → 18.01      17.20 → 19.01

**In auto:** Imboccata la Valtellina, dopo Morbegno proseguite verso Sondrio per 5 Km circa. Passate sopra un ponte in cemento sovrastato da 3 grandi arcate ai lati; poco dopo c'è un'indicazione per la Valmasino (da ignorare) e dopo altri 20 mt un'indicazione verso sinistra per Ardenno (da seguire). Attraversate il paese proseguendo sulla pedemontana (via Valeriana) per circa 4 Km fino alla indicazione del cartello "MONASTERO - ERE" e svoltando a sinistra salite in direzione Monastero; dopo 2 Km. circa arriverete ad una curva verso sinistra con una chiesa sulla destra: siete arrivati a Maroggia. **Prendete ora la strada in salita alla destra della chiesa** e dopo 20 mt., ignorate la piccola deviazione a sinistra ma, sempre in salita, entrate nella strettoia tra due case; proseguite per altri 100 mt circa fino all'ultima casa e siete arrivati.

