

# MEDITAZIONE VIPASSANA

• Ritiro breve Sabato 22 e Domenica 23 Maggio 2010 •

Il ritiro breve di Vipassana si terrà nei giorni

**Sabato 22 e Domenica 23 Maggio 2010**

con i seguenti orari :

Sabato mattina	08.30 - 09.00	accoglienza
	09.00 - 12.30	corso
	12.30 - 14.00	pranzo e riposo
Sabato pomeriggio	14.00 - 18.45	corso
Domenica mattina	08.45 - 12.30	corso
	12.30 - 14.00	pranzo e riposo
Domenica pom.	14.00 - 18.00	corso

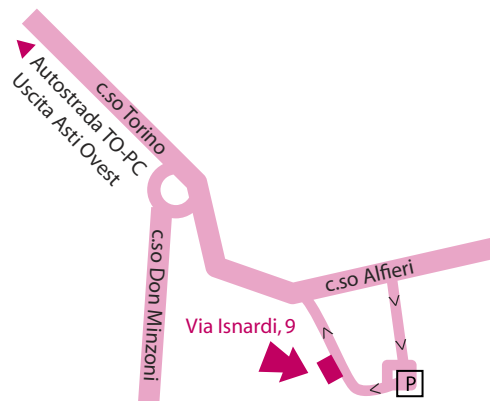
Si consiglia di indossare indumenti comodi e di portare con sé un cuscino per sedersi per terra (saranno a disposizione anche delle sedie), una copertina o scialle da utilizzare, se necessario, durante le ore di pratica.

Si consiglia di portare il necessario per uno spuntino leggero per la pausa pranzo.

Costo per spese di organizzazione : 30 €

Il ritiro breve di Vipassana si terrà ad Asti, presso Mi Zai Dojo - Via Isnardi, 9 (Zona Torre Rossa).

Come arrivare:



Per informazioni e iscrizioni:

**Nadia Biamino** tel. 0141 531946 / 329 6914884  
email: [binadia@alice.it](mailto:binadia@alice.it)

## La meditazione Vipassana

*La meditazione insegna a confrontarsi pienamente con le realtà gradevoli e sgradevoli della vita e, purificando la mente, ci libera dalle illusioni. Sviluppa inoltre compassione, così che la libertà raggiunta non può mai essere usata a detrimento degli altri e questa, da sola, è già una virtù non piccola al giorno d'oggi.*

*(Mr. John E. Coleman)*

La meditazione Vipassana è una 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 nelle 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 questo ritiro 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.

(Per ulteriori informazioni: [www.imcitalia.it](http://www.imcitalia.it))