

RITIRO INTENSIVO DI MEDITAZIONE VIPASSANA

[8 giorni: 400 Euro; 16 giorni: 680 Euro]

Condotta da **Henk Barendregt**

con l' assistenza di **Antonino Raffone** e **Mirjam Hartkamp**

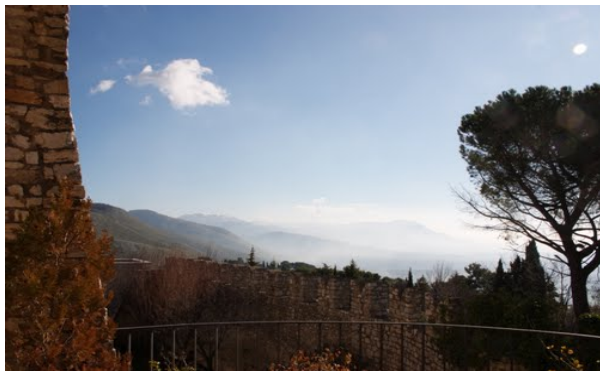
Da Venerdì 19 Agosto, h.19:00 a Domenica 4 Settembre, h.14:00, 2016

Monastero delle Clarisse Eremita

Via Santa Maria in Castello

Fara in Sabina

Lazio - Italia



La meditazione è un esercizio mentale alla concentrazione e alla consapevolezza. Inizialmente si può conseguire uno stato di temporanea serenità mentale, il che è già un notevole beneficio. Col tempo, una pratica più profonda di meditazione di consapevolezza può condurre ad una pace durevole: con se stessi, con gli altri e con l'universo.

Sebbene la meditazione possa essere considerata come un cammino che dura l'intera vita, durante un ritiro intensivo possono essere fatti passi avanti essenziali.

Il metodo è semplice ed efficace. Ci si siede in una postura confortevole, rilassata e con un'attitudine dignitosa. L'esercizio di base consiste nel portare l'attenzione al proprio corpo, in particolare notando la dilatazione e la contrazione dell'addome mentre si respira. In seguito, si impara a osservare e a riconoscere ciò cui la mente sta dando attenzione momento per momento.

Se l'attenzione si distrae dal respiro, ci si rende conto di ciò e anche di quale sia il "tema" della distrazione; quindi si riporta l'attenzione in modo gentile all'esercizio di base. Questa attività ci pone davanti ad un quadro più chiaro dei condizionamenti ai quali siamo soggetti. Spesso tali condizionamenti sono mentali e interagiscono con il corpo o il comportamento. Considerandoli come un'energia impersonale possiamo imparare, un passo alla volta, ad addomesticare queste forze interiori, conseguendo una maggiore

flessibilità e possibilità di scelta. Una realizzazione importante che scaturisce da questo percorso è che non abbiamo un controllo totale sul nostro corpo e sulla nostra mente. Acquisendo consapevolezza di ciò, il praticante è in grado di agire in una maniera più saggia e dignitosa: senza paure e senza condizionamenti inconsci. Sboccia allora la triplice pace con se stessi, con gli altri e con l'universo.

Gli arrivi sono previsti fra le 14:00 e le 19:00 il 19 o il 27 Agosto. Le partenze dopo il pranzo del 27 o del 4 Settembre.

Henk Barendregt ha studiato meditazione Zen presso Kobun Chino Roshi (1938-2002) dal 1972 al 1979 e meditazione Vipassana dal 1979 al 2006 con Phra Mettavihari (1942-2007). Insegna Vipassana dal 2001 e dal 2006 ritiri Vipassana secondo la tradizione di Mahasi Sayadaw. Barendregt è professore di matematica e informatica presso l'università Radboud, Nijmegen, Olanda, e visiting professor, presso la Facoltà di Psicologia, Università La Sapienza, Roma. Dal 1992 è membro dell'Accademia Europea e dal 1997 dell'Accademia Reale Olandese delle Scienze. Dal 1998 conduce ricerche interdisciplinari nel campo della Insight Meditation e delle sue applicazioni cliniche (mindfulness) in collaborazione con ricercatori in neurofisiologia, psicologia e psichiatria. Nel 2002 ha vinto il premio Spinoza, il più importante premio scientifico Olandese. Nello stesso anno ha ricevuto dalla Corona il titolo di "Cavaliere dell'Ordine Leone Olandese".

Antonino Raffone, dottore di ricerca, professore associato presso il Dipartimento di Psicologia della Sapienza Università di Roma, pratica meditazione buddhista intensivamente dal 2004, avendo iniziato con la pratica della meditazione Samatha con Peter Harvey presso l'Università di Sunderland. Da novembre 2005 pratica al Centro Zen l'Arco di Roma (affiliato al San Francisco Zen Center) con Dario Doshin Girolami nella tradizione Soto Zen, dove ha ricevuto un'ordinazione laica nel 2009. Pratica inoltre meditazione Vipassana con in ritiri intensivi di meditazione con Henk Barendregt, dopo aver praticato in precedenza con ispirazione dalla Tradizione della Foresta Tailandese. Ha coordinato diverse iniziative per promuovere la meditazione e la mindfulness, inclusi università e prigione, ed è correntemente direttore di "Consciousness, Mindfulness, Compassion – CMC – International Association" e del Master in Mindfulness presso la Sapienza Università di Roma.

Mirjam Hartkamp pratica meditazione Vipassana intensivamente dal 2009 e insegna correntemente secondo la tradizione di Mahasi Sayadaw con la supervisione di Henk Barendregt. E' inoltre attivo membro del direttivo della Fondazione Olandese per la Meditazione Vipassana (SIM), che ha lo scopo di promuovere e sostenere la conoscenza e la pratica della meditazione Vipassana. Ella è inoltre impegnata nella pratica e nello studio del Dhamma a livello personale (con la propria pratica), a livello interpersonale (con

l'insegnamento e il counseling) e a livello impersonale (conducendo ricerche scientifiche) e si propone di approfondire la nostra conoscenza su come andare oltre noi stessi e i nostri ostacoli interiori verso la liberazione.

Raccomandazioni di vita

Durante il ritiro viene richiesto di rispettare le cinque regole di condotta: utilizzare un linguaggio rispettoso (che nel nostro caso significa non parlare, eccetto durante i colloqui o per domande), rispettare la proprietà di altre persone, rispettare la vita, mantenere un atteggiamento amichevole e a-sessuale (nel comunicare, vestire e nel comportamento), e astenersi dall'uso di droghe (incluso alcol e tabacco; il caffè è permesso così come medicinali necessari).

Programma

Sono previste istruzioni quotidiane al mattino e insegnamenti serali di supporto alla meditazione. Dopo la sveglia sono previsti esercizi di prosternazione. Il resto del programma consiste di meditazione seduta e camminata. Nell'ultimo giorno del ritiro è data particolare attenzione al rientro nella vita quotidiana. La lingua utilizzata nel ritiro è l'inglese, con traduzioni in italiano. E' possibile rivolgere domande anche in olandese, tedesco e francese. Ciascun partecipante tiene colloqui con gli insegnanti per ricevere feedback. A parte tali colloqui, il tempo del ritiro deve essere trascorso in silenzio. Ciò implica anche il non utilizzo di telefono e sms, così come non leggere e non scrivere, eccetto eventualmente su un diario su cui scrivere annotazioni rilevanti (solo poche righe al giorno) per il colloquio o durante l'insegnamento della sera. In caso di emergenza è possibile far chiamare il telefono dell'insegnante o il monastero.

Per chi

Il ritiro è per meditanti che intendono approfondire la loro pratica. Si raccomanda di avere avuto esperienza di pratica della meditazione vipassana. A persone che sono seguite da o in trattamento con uno psichiatra, o che assumono farmaci psicoattivi, è richiesto di parlare con uno degli insegnanti in merito all'appropriatezza della loro partecipazione al ritiro in questo momento. E' inoltre in tal caso obbligatorio discutere la partecipazione al ritiro con lo psichiatra di riferimento.

Arrivo, costi e partenza

Il ritiro dura 8 o 16 giorni. I partecipanti alloggeranno in stanze singole con bagno privato. Il ritiro avrà inizio il 19 agosto per 8 o 16 giorni e il 27 agosto per 8 giorni. Il costo con pensione completa (vegetariana) è di 400 euro per 8 giorni; per l'intero periodo di 16 giorni è di 680 euro. Sono disponibili voli economici da molte parti d'Europa a Roma, che devono essere prenotati da ciascun partecipante. I dettagli per il pagamento sono disponibili al sito: <https://farasabina.wordpress.com/vipassana-2016/>.

Dana

I costi di soggiorno degli insegnanti sono ricoperti dalle quote dei partecipanti. L'insegnamento è offerto gratuitamente sulla base di gratitudine. Alla fine del ritiro i partecipanti avranno la tradizionale opportunità di praticare la generosità verso gli insegnanti.

Ricerca scientifica

Per rendere la vipassana e i suoi effetti meglio conosciuti, sarà offerta ai meditanti la possibilità di partecipare a una ricerca scientifica. A coloro che sono interessati saranno forniti ulteriori dettagli in seguito. Sulla base di tale informazione il meditante potrà decidere se partecipare o meno alla ricerca.

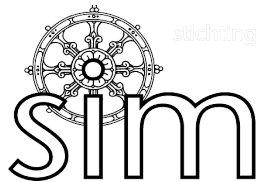
Informazioni dettagliate

E' richiesto a ciascun partecipante di portare il proprio tappetino di meditazione, insieme a un cuscino (da meditazione) e/o un panchetto. Altre informazioni pratiche su cosa portare saranno fornite due settimane prima dell'inizio del ritiro.

La registrazione ha luogo attraverso il sito

<http://barendregt.wordpress.com/vipassana>;

per domande è possibile contattare l'indirizzo email: mhartkamp@gmail.com.



www.simsara.



[La via di mezzo](#)