

## **RITIRO INTENSIVO DI MEDITAZIONE VIPASSANA**

[10 giorni: 490 Euro; 5 giorni 245 Euro]

**Condotta da Henk Barendregt**

Mercoledì 21 Agosto, h.19:00 a sabato 31 Agosto, h.14:00, 2013

**Monastero delle Clarisse Eremitte**

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.

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. Dal 2006 Phra Mettavihari gli ha conferito la qualifica di insegnante di 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. In 1992 è accettato nell'Accademia Europaea ed in 1997 nell'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. In 2002 ha vinto il premio Spinoza, il più importante premio scientifico Olandese. Nello stesso anno è stato nominato dalla Corona "Cavaliere del Ordine Leone Olandese".

Informazioni e prenotazioni: <http://barendregt.wordpress.com/vipassana/>