

## **RITIRO DI DHARMA E MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA**

### **“SVILUPPARE L’INTUIZIONE LIBERANTE ALL’INTERNO DELLA CONDIZIONE UMANA”**

Condotta da **HENK BARENDREGT**  
20 - 23 novembre 2014



Casa Don Guanella, P.za Don Guanella 43 - 21027 Barza D’Ispra (Varese - Italia)  
traduzione dall’inglese di Christine Meier

#### **TEMA**

Nella nostra vita, quando agiamo, noi siamo spinti e tirati in alcune, precise, direzioni. A volte ciò è salutare (portandoci all’equilibrio e alla gioia), altre volte no (ci conduce alla sofferenza). Spesso ci aggrappiamo alle azioni non salutari. Perché? Utilizzando vipassana ciascuno esamina le forze interne che producono questo; sono gli stati-mentali che, nel loro insieme, determinano il nostro comportamento. Gli esercizi di meditazione favoriscono lo sviluppo di stati-mentali salutari e addomesticano quelli non salutari. Si scopre che gli stati mentali non salutari si basano su una visione sbagliata, che ci vede come qualcosa che è fissato per sempre, mentre invece noi siamo un intricato processo di energie non-personali. Questa intuizione, in un primo momento, è insopportabile. Il cercare di sopprimere questa visione ci porta altra sofferenza. Tuttavia è possibile addomesticare l’insopportabile: guardando attraverso le reificazioni di mente, corpo e mondo, attraverso una piena, rilassata e bilanciata esperienza “dell’infondato fondamento” della nostra coscienza.

*E poi ognuno è realmente capace di cambiare ciò che può essere cambiato,  
di avere la pazienza per ciò che non può essere cambiato.  
e di sviluppare la libertà di sapere la differenza tra questi due.*

Il ritiro è rivolto a meditatori che vogliono approfondire la loro pratica, combina meditazioni sedute e camminate nello stile di Mahasi Sayadaw, con istruzioni pratiche e insegnamenti sulla visione del Dhamma e si svolge nella pratica del nobile silenzio,



## HENK BARENDREGT

Nato ad Amsterdam nel 1947, ha studiato e ottenuto il dottorato PhD all'Università di Utrecht in logica matematica. Al momento è professore della **Foundations of Mathematics and Computer Science** alla Radboud University, Nijmegen, in Olanda. Per i suoi fondamentali contributi al Lambda-calculus ha ricevuto numerosi riconoscimenti internazionali, tra cui il premio Spinoza, il più importante premio scientifico olandese.

Henk Barendregt ha studiato meditazione Zen in California dal 1972 al 1979 con **Kobun Chino Roshi** e successivamente la meditazione Vipassana dal 1979 al 2006 sotto l'insegnamento del venerabile maestro **Phra Mettavihari**. Sin dal 2001 insegna Vipassana e dal 2006 ha ottenuto la trasmissione dharmica ad insegnare da Phra Mettavihari **e la qualifica** a dirigere **ritiri Vipassana** nello stile di **Mahasi Sayadaw**.

Con colleghi in Olanda e all'estero Barendregt studia le basi neurofisiologiche e psicologiche della meditazione vipassana e le sue applicazioni attraverso la mindfulness. Ispirandosi alla vipassana disegna modelli computazionali della mente che spiegano i condizionamenti e le intuizioni che la liberano. (<http://barendregt.wordpress.com/cv/>).



## **Sede del ritiro**

Casa Don Guanella - P.zza Don Guanella, 43 - 21027 - Barza D'Ispra (Varese).

<http://www.vareseconvegni.it>

La residenza del ritiro è una grande villa del Settecento edificata sulle fondamenta di un antico castello medievale di cui oggi resta visibile la torre.

Ex-seminario trasformato recentemente in una casa per ferie, Casa Don Guanella è aperta tutto l'anno (con servizi standard di un albergo 3 \*) ed è strategicamente situata a breve distanza dalla riva lombarda del lago Maggiore, a circa 10 km dall'autostrada A26 Genova Voltri - Gravedona (uscita Sesto Calende) che collega la villa in meno di 30 minuti direttamente con l'aeroporto internazionale di Milano Malpensa e in un'ora con il centro di Milano.

Casa Don Guanella è a pochi chilometri da Arona, Stresa, il lago d'Orta, Varese e la Svizzera, ed è dotata di un ampio parcheggio privato.

IN AUTOMOBILE: Autostrada A8 Milano - Laghi o A26 Genova - Gravedona Toce. Uscita Sesto Calende - Vergiate. Seguire direzione Besozzo - Laveno per imboccare la superstrada per Luino Laveno (ossia, subito dopo il casello autostradale al primo bivio a destra, al secondo bivio a sinistra e subito dopo di nuovo a destra). Al semaforo di Travedona Monate svoltare a sinistra direzione Ispra. Oltrepassare il paese di Cadrezzate e, in fondo alla discesa, svoltare a sinistra seguendo il cartello bianco per CASA DON GUANELLA. Una volta entrati nella Frazione di Barza alla prima curva a gomito a sinistra imboccare il cancello sulla destra.

IN TRENO: Da tutte le direzioni per Domodossola. Scendere alla stazione di Sesto Calende poi prendere un taxi (15' di tragitto in auto).

IN AEREO: Casa Don Guanella è distante solo 30 minuti dall'Aeroporto Internazionale di Malpensa.



### Costi del ritiro

Costo complessivo del ritiro, comprensivo di vitto e alloggio (tre notti in camera singola con bagno) dalle 19.00 (cena inclusa) di giovedì 20 novembre fino alle 13.30 (con pranzo finale incluso) di domenica 23 novembre: **Fr 617.00 - Eur 510.00** (di cui Fr. 363.00 - Eur. 300.00 per il ritiro da versare alla conferma della prenotazione alla segreteria IFCoS e Fr. 254.00 - Eur. 210.00 da saldare in loco per la parte alberghiera).  
Questo ritiro non prevede la pratica di dana.

### Come iscriversi

Il ritiro è a numero chiuso e per prenotarsi occorre inviare tempestivamente, e comunque entro il 30 ottobre, il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte all'indirizzo:

**IFCoS** - Via Capelli 28, 6900 Lugano- Cassarate

a seguire riceverete una risposta di accettazione dell'iscrizione da parte di IFCoS, che verrà confermata solo dopo il bonifico bancario:

Beneficiario: FONDAZIONE ALAYA  
Causale: Ritiro Barendregt novembre 2014  
Conto: 227725  
presso Banca: BPS (SUISSE) SA - Via Maggio 1, 6900 Lugano  
IBAN : CH91082520227725C000C  
BIC / SWIFT: POSOCH22XXX  
Clearing: 8252



È necessario portare con sé uno zafu (o un panchetto da meditazione) ed un materassino.

**Formulario d'iscrizione**  
**RITIRO DI DHARMA E MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA**  
***“SVILUPPARE L'INTUIZIONE LIBERANTE ALL'INTERNO DELLA***  
***CONDIZIONE UMANA”***

Condotto da **HENK BARENDREGT**  
20 - 23 novembre 2014

<b>Dati personali</b>	cognome		nome	
	nazionalità		sesso o femminile o maschile	
	data di nascita		attinenza	
	luogo di nascita (stranieri)			
<b>indirizzo privato</b>	via			
	NPA	località		Stato
	tel.	fax		email
<b>professione</b>				

Il ritiro è rivolto a meditatori che vogliono approfondire la loro pratica, pertanto è raccomandata una certa esperienza con la meditazione vipassana. Si consiglia alle persone che sono sotto supervisione o trattamento psichiatrico o che stanno prendendo medicinali psicoattivi di discutere con il maestro [<hbarendregt@gmail.com>](mailto:hbarendregt@gmail.com) se la partecipazione è addatta al momento. È obbligatorio discutere la partecipazione con lo psichiatra coinvolto.

**data:** .....

**firma:** .....

La presente scheda d'iscrizione è da inviare entro il 30 ottobre (via e-mail o via posta) al segretariato:

**IFCoS - Via Capelli 28, 6900 Lugano- Cassarate (CH) -**  
***formazione@ifcos.ch***