

presenta

PIENA PRESENZA



**Corso con
ELIO GUARISCO**

sulla Piena Presenza.

**Allenamento residenziale intensivo
nell'applicazione della Mindfulness
in relazione al respiro e alle sensazioni.**

**Da Lunedì 10 a Domenica 16 Ottobre
presso l'Eremo di Ronzano - Bologna**

Nei primi giorni del corso si applicherà l'abilità di focalizzare la mente mantenendo la presenza nel qui ed ora, utilizzando a tale scopo il respiro. Negli ultimi giorni si applicherà la visione chiara che si pone con accettazione di fronte alle sensazioni che si sperimentano nel proprio corpo. In questo modo si acquisisce la capacità di percepire ad un livello più sottile e in modo nudo e diretto tutto ciò che noi sperimentiamo coi sensi senza le nuvole dei giudizi e abitudini passate. Questo allenamento intensivo permette di raggiungere in profondità i nodi che limitano la nostra personalità e di sbloccarli e, in questo modo, reimpostare in modo nuovo il proprio approccio alla vita. Il corso si svolgerà nel totale silenzio per evitare dispersione affinché i vari aspetti insoliti o meno di noi stessi si manifestino.

Elio Guarisco all'inizio degli anni 70 studia in India con Goenka, il maggior esponente della radiazione meditativa Birmana del Vipassana. Al suo ritorno dall'India approfondisce tale conoscenza con insegnanti occidentali che si formarono alla Scuola di U Bha Kin, tra i quali John Coleman, Mr. Hover e Ruth Denison. Poco tempo dopo si trasferisce in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua Tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione studiando con un una decina di importanti Maestri Tibetani, in particolare con uno dei consiglieri spirituali del XIV Dalai Lama. E in quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddhisti Tibetani Ghepel Ling e Terra delle Dakini a Milano. Invitato da Kalu Rinpoche, eminente Maestro di meditazione della Scuola Kagyu, Elio Guarisco si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano. Nel 1986 inizia lo studio dello Dzogchen con Chögyal Namkhai Norbu, da cui riceve l'autorizzazione di istruttore di meditazione. Contemporaneamente collabora con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della Cultura Tibetana di cui è uno dei fondatori. Dal 2003 è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter istituito dalla branca austriaca dell'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'Insegnamento Dzogchen. Ha curato numerose traduzioni dal Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali figurano testi scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della Medicina Tradizionale Tibetana e altri temi. Elio Guarisco è il docente di Medicina Tibetana al Master in "Sistemi Sanitari, Medicine Tradizionali e Non Convenzionali" dell'Università di Milano-Bicocca.

Orario Giornaliero

Ore 05-06 sessione di pratica da seduti
Ore 06-07 sessione di pratica camminando
Ore 07-07,45 sessione di pratica da seduti
Ore 08 colazione
Ore 09-10 sessione di pratica da seduti
Ore 10-10,30 sessione di pratica camminando
Ore 10,30-11,30 sessione di pratica da seduti
Ore 12,30 pranzo vegetariano
Ore 14-15 sessione di pratica da seduti
Ore 15-16 sessione di pratica camminando
Ore 16-17 sessione di pratica da seduti
Ore 18-18,45 Insegnamenti
Ore 20 cena vegetariana

Il primo giorno le sessioni avranno inizio alle ore 10

Pernottamento presso l'Eremo di Ronzano con possibilità di stanze singole

Costo per l'intero corso 550,00 euro
Iscrizioni con acconto di 100,00 euro entro il 31 Agosto, saldo entro il 30 Settembre.
Si potrà saldare l'intero importo al 31 Agosto in forma ridotta 500,00 euro.

Iban IT02V0638567684510702034673
Comunità Dzog-chen Bologna

*Info: bolognagelegling@gmail.com
Libreria Ibis 051239818*