

[To read the English version click here](#)

Centro di Meditazione Pian dei Ciliegi

PROGRAMMA da gennaio ad agosto 2010

29 Dicembre 09 – 6 Gennaio - ritiro di meditazione Vipassana guidato da **Bhante Sujiva**, adatto sia a principianti che a meditanti esperti. Il ritiro prevede sessioni alternate di meditazione seduta e camminata, colloqui regolari con l'insegnante e discorsi di Dhamma giornalieri. Verrà chiesto a tutti i partecipanti di prendere gli otto o i cinque precetti. Il ritiro è in inglese con traduzione in Italiano. **Bhante Sujiva** è un monaco Theravada di origine cinese ma cresciuto in Malesia che, dopo essere stato per molti anni abate del Monastero di Santisukharama in Malesia, ha iniziato a viaggiare in tutto il mondo offrendo insegnamenti di Dhamma. Da Settembre '06 risiede più stabilmente in Europa dove segue vari gruppi di meditanti e guida ritiri di Metta, Vipassana e seminari di studio sull' Abhidhamma

06– 24 Gennaio – ritiro “privato” di Meditazione Vipassana con Bhante Sujiva -Questo ritiro si svolge secondo le modalità del “**ritiro per piccoli gruppi**”, e cioè:

- La partecipazione è subordinata al parere dell'insegnante e degli organizzatori;
- I partecipanti dovrebbero avere una certa esperienza (preferibilmente);
- Il programma giornaliero è flessibile;
- I colloqui e i discorsi di Dhamma sono a discrezione dell'insegnante
- E' consentita la partecipazione per un periodo parziale.

30 – 31 Gennaio - Giornata di consapevolezza con la comunità della tradizione zen vietnamita di **THICH NHAT HANH** . Questi incontri sono aperti anche alle persone nuove che sono interessate ad avvicinarsi agli insegnamenti del maestro Thich Naht Hahn. La giornata è scandita dal suono della campana che invita alla meditazione seduta e camminata, alla lettura dei Sutra, all'ascolto dei discorsi del maestro, al lavoro comune, (fare con gioia) ai pasti formali. Alla base di questa pratica c'è l'impegno a sviluppare una cultura della pace e della gioia nella vita quotidiana, con se stessi e nelle relazioni.(www.esserepace.org).

6-7 febbraio - Week-end di pratica di Consapevolezza per principianti.

La presenza mentale o consapevolezza può essere descritta come il prestare attenzione al momento presente senza essere trascinati nelle solite elaborazioni mentali di giudizio, dialogo interno e reazioni emotive. È uno strumento per controbilanciare tutte le forze che tendono a trascinarci fuori da noi stessi e finiscono per farci perdere di vista le cose più importanti. Ci lasciamo catturare tanto immediatamente dalle cose che abbiamo da fare, dai pensieri e da ciò che ci sembra importante, che è molto facile cadere in uno stato cronico di tensione e di ansia e vivere la nostra vita con il pilota automatico. La consapevolezza è un efficace ed affidabile contrappeso allo stress, per garantire e rafforzare la salute, il benessere e il nostro equilibrio psichico. In questo due giorni “alleneremo” la presenza mentale attraverso pratiche di yoga, meditazione, continuum di consapevolezza, condivisioni. Partiremo da un livello base di pratica, seminario particolarmente indicato per principianti.

Luisa Lazzarotto: Insegnante di yoga da oltre 20 anni, formata presso la Scuola di Yoga Satyananda Italia (Torino). Ho seguito per molti anni gli insegnamenti di Swami Gurupujananda

Saraswati su: Asana (posizioni), pranayama (tecniche di respirazione), Yoga Nidra (rilassamento profondo), tecniche di purificazione, Nada Yoga, Kriya Yoga e tecniche di meditazione. Praticante di meditazione Vipassana.

Elsa Chiesa: Counselor transpersonale, formata presso la Scuola di formazione Mindfulness Project. Ha completato il Mindfulness Professional Training, Corso fondativo di formazione per istruttori di protocolli mindfulness-based, riconosciuto e patrocinato dall'AIM – Associazione Italiana Mindfulness. Praticante di meditazione Vipassana

20-21 Febbraio - Giornata di consapevolezza con la comunità della tradizione zen vietnamita di **THICH NHAT HANH** .(Vedi sopra)

26-28 Febbraio-Cerimonia del Lhà e rituale di lunga vita-La via tibetana alla cura del trauma.

Seminario proposto dalla Dott.ssa Bertino e dal Dott. Pasang . La cerimonia sarà eseguita da un gruppo di monaci tibetani del monastero di Gandhen. *Ven. Geshe Giangciub , Ven. Thupten Lama, Ven. Tentzin Lama.*

Per informazioni e iscrizioni contattare dott.ssa **Gabriella Bertino 0118123635** oppure istituto New Yuthok **022536266**

5-7 Marzo – ritiro di Meditazione Vipassana condotto da Letizia Baglioni. Il ritiro, con la presa di precetti e sessioni di meditazione seduta e camminata, è preferibilmente per persone che abbiano già una certa esperienza nella pratica di Vipassana. **Letizia Baglioni** coltiva un interesse per lo studio del Buddismo e la pratica della Vipassana fin dagli anni universitari, ispirandosi particolarmente alla **tradizione thailandese della foresta di Ajahn Chah**. Per sei anni ha vissuto come laica con otto precetti presso monasteri theravada facenti capo al Sangha di Ajahn Sumedho, in Inghilterra e in Italia. Traduttrice di testi di Dharma e psicologa con una formazione umanistico-esperienziale, insegna meditazione presso l'A.Me.Co dal 1999.

1°aprile – 2 maggio - ritiro di meditazione Satipatthana Vipassana guidato dal **Ven. U-Vivekananda** e dagli insegnanti di Dhamma laici **Beate Gloeckner e Hannes Huber**. Il ritiro è aperto a tutti, in lingua inglese con traduzione in italiano, e prevede momenti alternati di meditazione seduta e camminata, colloqui individuali quotidiani e Dhamma talk tutte le sere. Verrà chiesto a tutti i partecipanti di prendere gli otto precetti. Il ritiro è diviso in quattro parti: **1-9 aprile** insegnante **Beate Gloeckner**, **9-16 aprile** insegnante **Ven. U-Vivekananda** (assistente Beate Gloeckner), **16-30 aprile** insegnante **Ven. U-Vivekananda** (assistente **Hannes Huber**). E' consentito l'ingresso solo nelle seguenti date: **1, 9, 16, e 23 aprile**. L'ultimo week-end sarà condotto solo da Hannes Huber.

Segue un breve profilo degli insegnanti:

Il Ven. U-Vivekananda è un monaco di origine tedesca che ha iniziato il suo training monastico sotto la guida di Sayadaw U Panditabhivamsa della Birmania nel 1988. Dal 1998 insegna meditazione vipassana nella tradizione del Ven. Mahasi e ha condotto ritiri in Europa, Israele e negli Stati Uniti. E' l'Abate del Panditarama Lumbini International Meditation Centre, in Nepal. Profondo conoscitore delle scritture, il Ven. U-Vivekananda insegna il Dhamma in modo completo e accurato, sa infondere interesse ed entusiasmo per la pratica ed è molto incoraggiante.

Beate Gloeckner è un'insegnante tedesca di meditazione vipassana, che si è formata nella tradizione birmana di Mahasi Sayadaw, sotto la guida del Ven. U-Pandita, U-Vivekananda U-Sassana e altri. Possiede una lunga esperienza di pratica personale che approfondisce attraverso lunghi ritiri intensivi che segue regolarmente in Nepal e Birmania. Il suo approccio, pur restando fedele agli insegnamenti originali del Buddha di cui possiede una solida conoscenza, è consono alla mentalità occidentale grazie anche alla sua formazione come psicoterapeuta della scuola Gestalt.

Hannes Huber è un insegnante di Dhamma austriaco con una solida formazione alle spalle. Ha cominciato a meditare nel 1985 con Godwin Samararatne dello Sri Lanka e ha una lunga esperienza di ritiri nella tradizione Mahasi con il Ven. U-Pandita e il Ven. U-Vivekananda, da cui è stato autorizzato a insegnare. Riporta gli insegnamenti di questa tradizione molto fedelmente pur offrendo un approccio accessibile alla mentalità occidentale, grazie anche alla sua formazione in psicointegrazione con l'insegnante Sascha Dönges. Insegna Meditazione Vipassana in Austria e altri paesi europei.

20 – 23 maggio - Seminario di purificazione secondo la medicina Tibetana condotto dalla Dott.ssa **Gabriella Bertino** e dal Prof. **Pasang Yonten Arya**, professore di medicina tibetana formatosi presso l'istituto medico di S.S. Dalai Lama a Dharamsala (India). Un efficace sistema terapeutico basato su una giusta alimentazione naturale ed assunzione di erbe medicinali al fine di riequilibrare le funzioni di assimilazione e l'eliminazione delle tossine, integrato da attività di gruppo come Yoga, e massaggio. Per informazioni e iscrizione contattare dott.ssa **Gabriella Bertino** 0118123635 oppure istituto **New Yuthok** 022536266 .

29 - 30 maggio - Giornata di consapevolezza con la comunità della tradizione zen vietnamita di **THICH NHAT HANH** .(Vedi sopra)

11 – 20 giugno - Ritiro di meditazione Vipassana condotto da **Bhante Bodhidhamma**. Il ritiro prevede momenti alternati di meditazione seduta e camminata, con colloqui individuali quotidiani e Dhamma talk tutte le sere. E' in lingua inglese con traduzione in italiano, e verrà chiesto a tutti i partecipanti di prendere gli otto o i cinque precetti per tutta la durata del ritiro. **Il week-end iniziale**, dalla sera di venerdì 12 giugno al pranzo di domenica 14 giugno, sarà specificatamente dedicato a coloro che stanno iniziando il percorso della meditazione Vipassana, che potranno, eventualmente proseguire con il ritiro fino alla fine.

Bhante Bodhidhamma è stato originariamente discepolo del Ven. **Sayadaw U Janaka** (Birmania) e si è ordinato monaco nella tradizione di Mahasi nel 1986. Successivamente ha seguito anche gli insegnamenti del ven. **Sayadaw Rewata Dhamma** , del ven. **Sayadaw U Pandita** e un lungo periodo di training al Kandubada Centre della tradizione Mahasi nello Sri Lanka. Dal 2001 al 2005 è stato insegnante residente al centro di ritiri Gaia House in Inghilterra. Dal 2006 è direttore spirituale del Centro di Meditazione Satipanya Buddhist Trust, nel Galles (Regno Unito). Per ulteriori informazioni consultare il sito: www.satipanya.org.uk

26 – 27 giugno - Giornata di consapevolezza con la comunità della tradizione zen vietnamita di **THICH NHAT HANH** .(Vedi sopra)

2 – 4 luglio - Seminario condotto da **Andrea Huber** sulla **riduzione dello stress attraverso la pratica della Presenza Mentale**, secondo il metodo **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction). L'M.B.S.R. è stato ideato e proposto da **Jon Kabat-Zinn**, un biologo americano che ha portato i benefici della meditazione negli ospedali e nelle cliniche, oltre che a innumerevoli persone sofferenti da stress psico-fisico. Il seminario è particolarmente indicato a coloro che lavorano in ambito socio-sanitario, che interagiscono quotidianamente con persone malate e/o sottoposte a stress di vario genere, e che vogliono integrare la pratica della consapevolezza nel loro lavoro. **Andrea Huber** è una trainer MBSR proveniente dall' Austria, che si è formata presso l' *Institut of Mindfulness and Stress Rreduction* della Dott.ssa. Linda Lehrhaupt a Bedburg, Germania. Ha una solida esperienza di Meditazione Vipassana secondo la tradizione di Mahasi Sayadaw, avendo praticato per lunghi periodi sotto la guida di Sayadaw U Pandita e Sayadaw U Vivekananda. Il ritiro sarà in tedesco con traduzione in italiano. Per saperne di più consultare il sito dell'insegnante (in tedesco) www.andrea-huber.at o del Centre for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (in inglese) www.umassmed.edu/cfm

9 – 24 luglio ritiro di Samatha - Vipassana condotto da Marcia Rose . La prima parte del ritiro sarà dedicata allo sviluppo della concentrazione, un abile mezzo per arrivare alla meditazione dell'insight (vipassana) con una consapevolezza più chiara e più precisa. Il ritiro è aperto a tutti, in lingua inglese con traduzione in italiano, e prevede momenti alternati di meditazione seduta e camminata, colloqui individuali quotidiani e Dhamma talk tutte le sere. **Marcia Rose** studia e pratica gli insegnamenti buddisti e la meditazione dal 1970, con insegnanti sia orientali che occidentali, principalmente nella tradizione Theravada-Vipassana (Insegnamento degli anziani). Il suo stile di insegnamento riflette l' influenza dei lignaggi della tradizione **birmana di Mahasi** e del monastero della foresta di **Pa-Auk**. Inoltre la sua formazione comprende gli insegnamenti tibetani dello **Dzogchen**, avendo studiato con maestri quali Tulku Urygen Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, e Tsoknyi Rinpoche. Dal 1991 al 1995 Marcia è stata insegnante residente presso l' **Insight Meditation Society (IMS)** di Barre, Massachussetts (USA). Attualmente è insegnante non residente al Forest Refuge di Barre, MA. e guida spirituale del "*The Mountain Hermitage*" in Taos, New Mexico, U.S. (www.mountainhermitage.org.)

28 luglio -1 agosto - ritiro di Meditazione Vipassana condotto da Letizia Baglioni. (vedi sopra).

1 -22 agosto - ritiro di Metta (dall'1 all'8 agosto) e di Vipassana (dall'8 al 22 agosto) guidato da Bhante Sujiva. Questo ritiro, adatto sia ai principianti che ai meditanti esperti, sarà diviso in tre parti: la prima sarà specificatamente dedicata alla pratica di **Metta**, la seconda e la terza saranno dedicate alla pratica di **Vipassana**.

Metta è una parola della lingua Pali che significa gentilezza amorevole, benevolenza e amicizia. In un ritiro di Metta dedicheremo il nostro tempo a irradiare pensieri amorevoli e buoni auspici alle persone care, ai nostri amici, insegnanti, conoscenti, persone difficili e a tutti gli esseri. L'intensità della pratica può portare ad una trasformazione della mente profonda e duratura. **Metta**, la pratica dell'amore incondizionato, si integra molto bene con la **Vipassana**, lo sviluppo dell'intuizione profonda, o insight. E' possibile partecipare anche solo a una parte del ritiro, ma gli ingressi sono possibili solo nelle giornate dell' **1 – 8 – 15 agosto**. Il ritiro, in inglese con traduzione in italiano, prevede momenti alternati di meditazione seduta e camminata, colloqui regolari con l'insegnante e discorsi di Dhamma giornalieri. Verrà chiesto a tutti i partecipanti di prendere gli otto o i cinque precetti. (Per la biografia dell'insegnante vedere sopra).

ALCUNE NOTE AGGIUNTIVE

- La quota di partecipazione ai ritiri non è da intendersi come pagamento di un servizio ma come contributo dei soci per coprire le spese organizzative e di gestione del Centro, e varia a seconda della tipologia del ritiro; verrà comunicata al momento della prenotazione.
- Non è previsto il rimborso della quota di partecipazione al ritiro in caso di rinuncia o partenza anticipata dopo l'inizio del ritiro stesso.
- In caso di rinuncia alla partecipazione a un ritiro, comunicata nelle 48 ore precedenti, la persona è invitata ad effettuare una donazione al Centro, congruente al disagio creato, sul conto corrente dell' Associazione Pian dei Ciliegi (per i dati bancari vedere sotto)
- Ricordiamo che per i ritiri formali e per l'accesso al centro troverete tutte le informazioni nel sito www.piandeiciliegi.it
- Nel sito troverete anche insegnamenti e istruzioni per la pratica di Vipassana (sez. insegnamenti).
- Per il calendario degli insegnamenti del Ven. Sujiva potete consultare il sito www.sujiva.wz.cz
- sito del Monastero Santacittarama www.santacittarama.org con aggiornamenti del programma e insegnamenti <http://www.santacittarama.org>

- sito del centro di U-Vivekananda di Lumbini www.panditarama-lumbini.info
- sono sempre benvenuti gli aiuti per tradurre i colloqui e i Dhamma talk durante i ritiri.
- alcune borse di studio sono messe a disposizione dall'associazione per la partecipazione gratuita o a quota ridotta ai ritiri di Vipassana.
- sono disponibili le registrazioni degli insegnamenti degli ultimi ritiri di Vipassana, in forma di file audio, scaricabili dal sito
- vi preghiamo di passare il programma alle persone che ritenete interessate e/o a quelle che non hanno la posta elettronica
- per le donazioni al centro vi ricordiamo che è nata **un'Agenzia di Sostegno** preposta a questo scopo; è prevista la possibilità di un contributo regolare tramite R.I.D. bancario con le seguenti coordinate:

NOME DELLA BANCA: Banca Cariparma Credit Agricole

INDIRIZZO: Via Vittorio Veneto 88 – 29028 Ponte dell'Olio (Piacenza)

CODICE IBAN: IT580 06230 65420 000030332556 (n.b. il quinto carattere è la lettera O)

Per i versamenti dall' estero: SWIFT CODE: CRPPIT2P027 (n.b. il nono carattere è uno zero)

Se siete interessati richiedete il modulo di adesione a agenzia@piandeiciliegi.it

Associazione Culturale Pian dei Ciliegi
loc. Bulla di Monte Santo
29028 Pontedellolio Piacenza (Italy)

e-mail info@piandeiciliegi.it
web www.piandeiciliegi.it
tel. 0523878948 3291269064

Pian Dei Ciliegi Meditation Centre

PROGRAM from January to August 2010

December 29 2009 – January 6 Vipassana meditation retreat led by **Bhante Sujiva**. This retreat is suitable for both experienced and beginning meditators. The retreat will have sessions of sitting and walking meditation, regular interviews with the teacher and daily Dhamma talks. All participants will be asked to take the 5 or 8 precepts. The retreat is in English with Italian translation. **Bhante Sujiva** is a Theravadin monk who was Abbot of the Santisukharama hermitage in Kota Tinggi, Malaysia from 1982 to 1996, when he decided to travel all over the world to spread the teachings of the Dhamma and of Vipassana meditation. He's been living more permanently in Europe since September 2006 where he is following groups of yogis in different countries and conducting Vipassana and Metta retreats, as well as seminars on the study of the Abhidhamma.

January 6 - 24 : private retreat with Bhante Sujiva

This is a “**small group**” retreat with the following characteristics:

- Applications are submitted to the teacher's and the organizers' approval
- Participants with previous meditation experience with the teacher are preferred
- The daily program is flexible
- Interviews and Dhamma talks are not regular
- It is possible to attend shorter periods within the retreat

Jan. 30 - 31 mindfulness day with the **THICH NHAT HANH** Community (Vietnamese Zen Tradition). These retreats are also open to beginners interested in approaching the teachings of THICH NHAT HANH. The day is ruled by the sound of the bell as an invitation to sitting and walking meditation, the reading of Sutras, listening to talks by the teacher, communal work, and meals. At the root of this practice is the commitment to develop a culture of peace and joy in everyday life, with oneself and others. the retreat is in Italian. For information check their web site: www.esserepace.org

Feb. 20 - 21 mindfulness day with the **THICH NHAT HANH** Community (Vietnamese Zen Tradition). (please read above for details)

Feb. 26 -28 The “Lha” ceremony and long life ritual – the Tibetan way to cure traumas Workshop organized by Dr. Gabriella Bertino and Dr. Pasang . The ceremony will be led by a group of monks from the Gandhen Monastery: *Ven. Geshe Giangciub , Ven. Thupten Lama and Ven. Tentzin Lama.*

For information and registration please contact **Dr. Gabriella Bertino (0118123635)** or the **New Yuthok Institute (022536266)**

March 5 – 7 Vipassana retreat led by Letizia Baglioni, with the taking of the precepts and sitting and walking sessions. The retreat is in Italian, and preferably for meditators who already have some experience in the practice. **Letizia Baglioni** has been interested in the study of Buddhism and Vipassana since her university years, with special attention to the **Thai tradition of Ajahn Chah**

(Forest Monks). For six years she lived as a lay person following the eight precepts in Theravada Monasteries connected to the Sangha of Ajahn Sumedho in England and Italy. She is also a translator of Dhamma books and a psychologist with a humanistic-experiential training. She has been teaching meditation at the A.Me.Co. (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza -Roma) since 1999. The retreat is in Italian.

April 1 – May 2 Satipatthana Vipassana retreat led by **the Ven. U–Vivekananda** and the lay Dhamma teachers **Beate Gloeckner and Hannes Huber**.

This retreat is suitable for both experienced and beginning meditators, and will have sessions of sitting and walking meditation, regular interviews with the teacher and daily Dhamma talks. All participants will be asked to take the 8 precepts and will be in English with Italian translation. It is divided in four periods: **April 1-9** (led by Beate Gloeckner), **April 9 – 16** (led by Ven. U-Vivekananda assisted by Beate Gloeckner), **April 16 – 30** (led by Vivekananda assisted by Hannes Huber). You can enter the retreat only on the following dates: **April 1, 9, 16 and 23**. The last week-end (**from Fri. April 30 to Sun. May 2nd**) will be led by Hannes Huber alone.

Here's a profile of the teachers:

Ven. Vivekananda is the resident teacher of Panditarama Lumbini International Meditation Centre in Nepal. He has trained under the Ven. Sayadaw U Panditabhivamsa since 1988 and has been teaching Vipassana in the Mahasi tradition and Loving kindness meditation at his center in Lumbini as well as abroad since 1998. With his profound knowledge of the Dhamma and his enthusiastic manner, yogis feel inspired and encouraged to progress in their practice.

Beate Gloeckner, a German teacher who started her meditation practice in 1986 and has a long experience of retreats in the Mahasi tradition under the guidance of Ven. U-Pandita and Ven. U-Vivekananda, who authorized her to give teachings. Thanks to her training as a psychotherapist, she belongs to that new generation of teachers that can pass on ancient teachings in such a way that western yogis will still find them meaningful for their lives.

Hannes Huber, is an experienced teacher who has practiced Vipassana Meditation since 1985. His teachers include Godwin Samararatne from Sri Lanka, and Sayadaw U Pandita from Burma. He has a training in Psychosynthesis with Sascha Dönges, Switzerland. He teaches Vipassana Meditation in Austria and other European countries. His approach is faithful to the traditional teachings yet suitable for western minds.

May 20 – 23 - Workshop on the purification of the body according to Tibetan Medicine, led by Prof. Pasang Yonten Arya, professor of Tibetan medicine trained at H.H. Dalai Lama's Medical Institute in Dharamsala (India). He suggests an efficient therapy based on a natural diet and herbs that balance the body functions of assimilation and toxin elimination, integrated with group activities like yoga, meditation and massage. For information and registration please contact Dr. Gabriella Bertino, tel.011-8123635 or the New Yuthok Institute tel. 02-2536266

May 29 - 30 - mindfulness day with the **THICH NHAT HANH** Community (Vietnamese Zen Tradition). (please read above for details)

June 11 – 20 - Vipassana Meditation retreat led by **Bhante Bodhidhamma** The retreat will have sessions of sitting and walking meditation, regular interviews with the teacher and daily Dhamma talks. All participants will be asked to take the 5 or 8 precepts and will be in English with Italian translation. The opening week-end, from the early evening of Friday June 12 to the lunch of Sunday June 14 will be specially dedicated to beginners, who may eventually continue their retreat until the end.

Bhante Bodhidhamma was originally a student of Ven. *Sayadaw U Janaka* from Burma and was ordained as a monk in the tradition of Mahasi in 1986. He then included in his training the teachings of Ven. **Sayadaw Rewata Dhamma** and of Ven. **Sayadaw U Pandita**, and followed a long training period in the Mahasi Tradition at the Kandubada Centre in Sri Lanka. From 2001 to 2005 he was a resident teacher at the “Gaia House” retreat centre in England. Since 2006 he’s been spiritual guide of the Satipanya Buddhist Trust Meditation Centre in Wales, (U.K.) For more information check the website www.satipanya.org.uk

June 26 – 27 - mindfulness day with the **THICH NHAT HANH** Community (Vietnamese Zen Tradition). (please read above for details)

July 2 – 4 - Seminar led by **Andrea Huber** on **stress reduction through the practice of mindfulness**, based on the **MBSR** Method (Mindfulness Based Stress Reduction). MBSR is a program developed by **Jon Kabat-Zinn**, an American biologist that has brought the benefits of meditation practice to thousands of suffering and stressed out people, in hospitals and clinics. The seminar is especially aimed at those professionals working in health settings, who want to integrate mindfulness in their daily work. **Andrea Huber** is an MBSR trainer who lives and works in Austria, and trained at the *Institut of Mindfulness and Stress Reduction* of Dr. Linda Lehrhaupt, in Bedburg, Germany. She is an experienced Vipassana meditator in the Mahasi tradition, having trained for long periods under the guidance of Sayadaw U Pandita e Sayadaw U Vivekananda. The retreat will be in German with Italian translation. For more information about the teacher please check www.andrea-huber.at (in German); for more information about MBSR please check www.umassmed.edu/cfm (in English).

July 9 – 24 Samatha - Vipassana meditation retreat led by **Marcia Rose**. The first part of the retreat will be aimed at cultivating concentration, a helpful means to move toward a clearer and more precise mindfulness based Insight/Vipassana practice. This retreat is suitable for both experienced and beginning meditators, and will have sessions of sitting and walking meditation, regular interviews with the teacher and daily Dhamma talks.

Marcia Rose has been studying and practicing Buddhist teachings and meditation with Asian and Western teachers since 1970, primarily in the Theravada-Vipassana tradition. Her own teaching reflects a clear influence from the Burmese Mahasi Vipassana and the Pa-Auk Forest Monastery lineages. She has also studied and practiced in the Dzogchen Tibetan Buddhist tradition with Tulku Ugyen Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche and Tsoknyi Rinpoche. From 1991 to 1995 Marcia was resident teacher at the **Insight Meditation Society (IMS)** in Barre, Massachusetts (USA). She is presently non resident teacher at the Forest Refuge di Barre, MA. and spiritual guide of “*The Mountain Hermitage*” in Taos, New Mexico, U.S. (www.mountainhermitage.org). **Check our web-site for more information**

July 28 – Aug.1 - Vipassana retreat led by **Letizia Baglioni** (please read above for details)

August 1 -22 agosto - Metta retreat (from aug.1-8) and Vipassana retreat (from Aug.8-22) led by **Bhante Sujiva**. This retreat, open to all, will be divided into three parts: the first week will be dedicated to the practice of **Metta**, the second and third to the practice of **Vipassana**.

Metta is a Pali word which means lovingkindness, goodwill, and friendliness. In an intensive metta retreat we will be spending all our time radiating loving thoughts and good wishes to our loved ones, friends, teachers, acquaintances, difficult ones, and all beings. The intensity of the practice can bring about a profound and lasting transformation of the mind. Metta, the practice of love, goes hand-in-hand with Vipassana, the development of insight. It’s possible to take part in a shorter

period within the retreat, but you can enter the retreat only on the following days: **August 1 – 8 – 15.**

The retreat will have sessions of sitting and walking meditation, regular interviews with the teacher and daily Dhamma talks. All participants will be asked to take the 5 or 8 precepts. The retreat will be in English with Italian translation.

(read above for the teacher's biography)

A FEW EXTRA NOTES:

- The participation fees of the retreats cover the expenses for the organization and management of the Centre and vary according to the different kinds of retreats; they will be communicated at the moment of application.
- If you cancel your booking within the 48 hours of a retreat you are invited to make a donation to the Centre congruent with the inconvenience this caused through a bank transfer on the following account number 30332556 (IBAN CODE IT58O 06230 65420 000030332556 SWIFT CODE: CRPPIT2PO27) made out to a Associazione Pian dei Ciliegi c/o Cariparma e Piacenza – Ag. Pontedellolio
- You can find information about formal retreats and how to reach the centre on our Web site www.piandeciliegi.it
- For Ven. Sujiva's teaching schedule you can go to www.sujiva.wz.cz
- Ven. U-Vivekananda's Centre in Lumbini's web site is: www.panditarama-lumbini.info
- We welcome volunteers for translations.
- Our association offers grants for free stays or reductions at our Vipassana retreats.
- You can download audio files of the latest retreats from our web site.
- In the News section of our website you can find detailed information on some of our activities, please pass on the information to whoever you think might be interested.
- For donations to the centre we'd like to remind you there is a Support Agency for this purpose; you can donate through a bank transfer made out to Associazione Pian dei Ciliegi on the following account:

BANK NAME: Banca Cariparma Credit Agricole

BANK ADDRESS: Via Vittorio Veneto 88 - 29028 Pontedellolio (PIACENZA) ITALY

IBAN CODE IT58O 06230 65420 000030332556 (please note: the fifth digit is the letter O)

SWIFT CODE: CRPPIT2P027 (please note: the ninth digit is a zero)

For more information about donations please contact us at agenzia@piandeciliegi.it

Associazione Culturale Pian dei Ciliegi

loc. Bulla di Monte Santo

29028 Pontedellolio Piacenza (Italy)

e-mail info@piandeciliegi.it

web www.piandeciliegi.it

tel. 0523878948 329126906