

## SHAMATHA

### Il primo ritiro intensivo in Italia guidato da Elio Guarisco

**Essere rilassati e presenti nell'occhio del ciclone  
e riconciliarsi con i propri pensieri e emozioni**



*Nella suggestiva località del Monastero San Leonardo  
Villa San Leonardo al Palco, Via del Palco 228, 59100 Prato, Toscana*

**24 maggio - 2 giugno 2020**

*Shamatha non è il modo di aver una mente concentrata*

*Shamatha non è il modo di aver meno pensieri e una mente calma*

*Shamatha è scoprire lo spazio della mente che è indisturbato dal sorgere dei pensieri e delle emozioni. In questo spazio tutti i pensieri e emozioni riportano allo stato indisturbato stesso. Per scoprire questo spazio della mente sono necessari un allenamento e una pratica rigorosi che implicano il coltivare presenza e consapevolezza con e senza punti di riferimento.*

E' una occasione straordinaria per apprendere la pratica dello Shamatha da Elio Guarisco, uno dei più qualificati istruttori di meditazione a livello mondiale (biografia aggiornata <https://gelegling.org/elio-guarisco/>)

All'inizio e durante di ogni sessione Elio Guarisco introdurrà le istruzioni necessarie alla pratica. Nei primi giorni del training si utilizzerà un riferimento visivo per far sì che le distrazioni esterne e interne vengano notate chiaramente, ed affrontate secondo I principi legati alla pratica di Shamatha. Una volta compreso come lavorare con le distrazioni e i fattori antagonistici a Shamatha si procederà a scoprire e sperimentare la condizione non perturbata innata della mente. Nei giorni successivi si imparerà a staccarsi dal riferimento visivo supporto del training di Shamatha senza perdere l'esperienza di quella condizione. Questo ci renderà in grado di rimanere lucidi e non-perturbati nelle varie situazioni complesse che affrontiamo ogni giorno, nel lavoro, nelle relazioni sociali e familiari.

Le istruzioni e metodi di pratica sono quelli che Elio Guarisco stesso ha imparato da grandi maestri di questa disciplina e ha praticato per molti anni.

## Orario Giornaliero

- Ore 05-7.30 sessione di pratica
- Ore 07.30-08 scioglimenti e esercizi di respirazione
- Ore 08 colazione
- Ore 09-11.30 sessione di pratica
- Ore 11.30-12.30 scioglimenti e esercizi di respirazione
- Ore 12,30 pranzo vegetariano
- Ore 14.30-16.30 sessione di pratica
- Ore 16.30 -17 scioglimenti e esercizi di respirazione
- Ore 17-19 sessione di pratica
- Ore 19.19.30 scioglimenti e esercizi di respirazione
- Ore 20 cena vegetariana

Il primo giorno, 24 maggio, le sessioni avranno inizio alle ore 18.

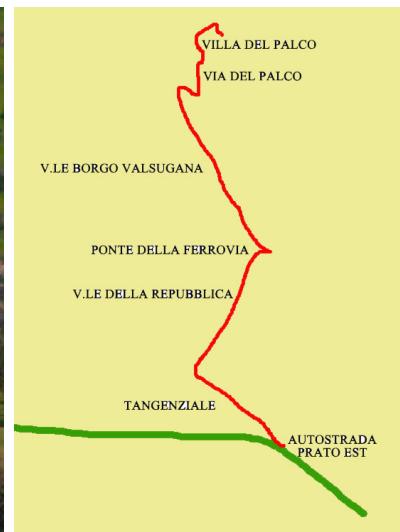
Il ritiro terminerà il 2 giugno alle ore 12.

Per creare le condizioni ideali per una esperienza ottimale di Shamatha, il ritiro si svolgerà per tutta la sua durata nel più assoluto silenzio e non si potranno portare telefonini nella sala di meditazione.

## Luogo del ritiro

Monastero San Leonardo

Villa San Leonardo al Palco, Via del Palco 228, 59100 Prato, Toscana



## Come raggiungere il luogo del ritiro

Dall'autostrada uscire al casello di Prato Est; seguire a sinistra per il centro; uscire alla prima uscita: viale della Repubblica; proseguire fino in fondo a viale della Repubblica e passare sotto al ponte della ferrovia. Dopo il ponte della ferrovia imboccare la seconda uscita della rotonda immettendosi su viale Borgo Valsugana (la rotonda ha una forma particolare, molto ovale...percorrerla come se si dovesse tornare indietro e uscire prima di passare nuovamente sotto il ponte della ferrovia). Alla quinta rotonda imboccare la prima uscita immettendosi su via Miniati: la seconda a sinistra è via del Palco. Proseguire fino in fondo alla via e percorrere tutta la salita. Al primo bivio prendere a destra: il secondo cancello sulla destra è quello della villa.

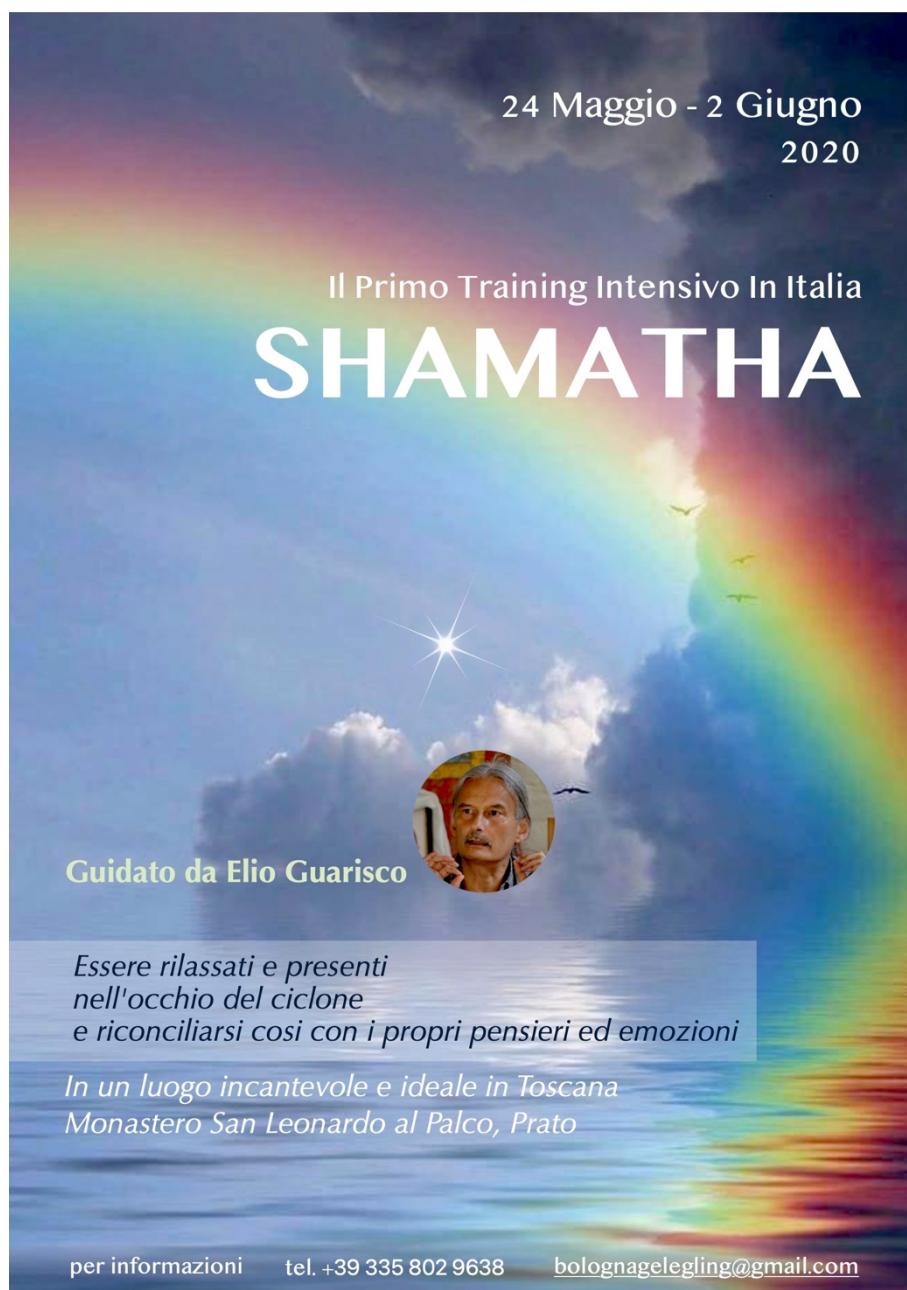
## **Costo del ritiro**

- Euro 770 (comprensivi di iscrizione, vitto e alloggio)
- Iban IT14E0335901600100000157051, Intesa San Paolo SpA  
Comunità Dzogchen Internazionale di Gelegling
- Causale: Ritiro Shamatha Elio Guarisco 2020

⇒ E' richiesta la pre-registrazione al ritiro

## **Informazioni**

paolo@robertidisarsina.org  
tel. +39-335-8029638





## SHAMATHA

### the first intensive retreat in Italy led by Elio Guarisco



**24 May- 2nd June 2020**

Being Relaxed and Present  
In the Eye of the Storm  
Thus Reconciliation With Our Thoughts and Emotions  
In a beautiful and ideal environment in Tuscany

*Shamatha is not a way to have a focused mind*

*Shamatha is not to have lesser thoughts and a calm mind*

*Shamatha is to discover a mind space that is undisturbed by the arising and passing of thoughts and emotions.*

*In that space all thoughts and emotions are good in so far they lead back that undisturbed state itself.*

*Yet to discover such a mind space provisionally we go through a rigorous training involving object and objectless cultivation of presence and awareness. A training that has been validated by the real experience of many meditators during many centuries.*

Come to experience this unique opportunity to learn how to practice Shamatha from Elio Guarisco, one of the most worldwide renowned instructor of meditation (updated biography <https://gelegling.org/elio-guarisco/>)

At the beginning and during every session Elio Guarisco will introduce the necessary instructions for the practice. In the first days of the training we will be using a visual focus in order to clearly notice external and internal distractions and antagonistic factors, and deal with these according to the principles of Shamatha practice. Once one has understood how to work with distractions etc., we will proceed to discover and experiment the innate unperturbed condition of the mind. In the next days we will learn how to leave the visual focus of the Shamatha training without loosing sight of the unperturbed condition. This

will enable us to stand clear and unshaken in the face of the various complex situations of the life, in our work, social and family relations.  
The extraordinary methods and instructions employed in this training are those that Elio Guarisco learned from outstanding masters of Shamatha and that he himself practiced for many years.

### Daily Schedule

5-7.30am session of practice  
7.30-8am body loosening and breathing exercises  
8am breakfast  
9-11.30am session of practice  
11.30-12.30 body loosening and breathing exercises  
12.30pm vegetarian lunch  
2.30-4.30pm session of practice  
4.30-5pm body loosening and breathing exercises  
17-19pm session of practice  
19.19.30pm body loosening and breathing exercises  
20pm vegetarian dinner

The training will begin on the 24th May at 6PM and end on the 2nd June after lunch.

To create the ideal conditions for the maximum experience the training will take place in absolute silence and no mobile phone will be allowed in the training hall.

### Place of the Retreat

Monastero San Leonardo  
Villa San Leonardo al Palco, Via del Palco 228, 59100 Prato, Toscana



### How to reach the place of retreat

From the highway, exit at Prato Est; follow left for the center; exit at the first exit: viale della Repubblica; continue to the end of viale della Repubblica and pass under the railway bridge. After the railway bridge, take the second exit from the roundabout onto viale Borgo Valsugana (the roundabout has a particular shape, very oval ... go along it as if you were to go back and exit before passing under the railway bridge again).

At the fifth roundabout take the first exit onto Via Miniati: the second left is Via del Palco. Continue to the end of the street and follow the uphill path. At the first junction take the right: the second gate on the right is the one of the villa.

## **Cost of the retreat**

- Euro 770 (inclusive of food, lodging and participation fee)
  - Iban IT14E0335901600100000157051, Intesa San Paolo SpA  
Comunità Dzogchen Internazionale di Gelegling
  - Reason: Ritiro Shamatha Elio Guarisco 2020
- ⇒ Subscription is required

## **Information**

paolo@robertidisarsina.org  
tel. +39-335-8029638

