

Sacro Eremo di Camaldoli
Incontro con il silenzio
Meditazione zen e yoga – 12/13 novembre 2022

“Durante la concentrazione l’anima rimane nella condizione di uno spettatore senza spettacolo” Patanjali

Axel Bayer, monaco camaldolese e Giancarlo Shinkai Carboni, monaco buddhista guidano questo ritiro che si basa sull’esperienza della pratica dello yoga e della meditazione nelle sue varie forme.

Programma

Venerdì 11 novembre

Arrivo dei partecipanti nel corso di tutto il pomeriggio

- γ 19.30 cena
- γ 20.45 incontro conviviale con Axel e Giancarlo che guideranno il ritiro

Sabato

- γ 5.45 camminata silenziosa nella foresta
- γ 7.00 rientro al Sacro Eremo e colazione
- γ 7.30* riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica
- γ 8.30 cos’è la meditazione di consapevolezza: introduzione al tema del ritiro
esercizio di meditazione sull’ascolto
esercizio di meditazione sul respiro
esercizio di meditazione sull’ascolto del corpo
- γ 10.00 pausa
- γ 10.30 esercizi di yoga
- γ 11.30 esercizio di meditazione con visualizzazione (albero)
- γ 12.30 pranzo e riposo
- γ 15.30 domande e risposte sulla meditazione e sullo yoga
ripetizione esercizio di meditazione sul respiro
esercizi di meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)
esercizio di meditazione sul respiro e sulla gentilezza
- γ 17.15 pausa
- γ 17.30 esercizi meditazione e yoga
- γ 19.00* riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica
- γ 19.30 cena
- γ 20.45 incontro conviviale con Axel e Giancarlo e meditazione della sera

Domenica

- γ 5.45 camminata silenziosa nella foresta
- γ 7.00 rientro al Sacro Eremo e colazione

Sacro Eremo di Camaldoli
Incontro con il silenzio
Meditazione zen e yoga – 12/13 novembre 2022

- γ 7.30* riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica
- γ 8.30 esercizio di meditazione sull'ascolto (nella foresta)
 esercizio di meditazione sul respiro (nella foresta)
 esercizio di meditazione sull'ascolto del corpo (nella foresta)
 esercizi di meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)
- γ 11.00* ripasso attività svolta e domande/risposte o possibilità di partecipazione alla messa della
 comunità monastica
- γ 12.00 possibilità di collaborare al riordino dei locali utilizzati per il ritiro
- γ 12.30 pranzo e chiusura del ritiro

*All'ora indicata con l'asterisco ogni partecipante potrà scegliere di seguire la Liturgia del Sacro Eremo oppure ripassare gli esercizi

Essendo la natura del ritiro un'esperienza interattiva e in divenire, il presente programma potrà subire variazioni negli orari e nei contenuti, a discrezione dei monaci che lo guidano.

Axel e Giancarlo

Axel Bayer

È monaco benedettino camaldolese del sacro eremo di Camaldoli, laureato in lingue, lettere e teologia, pratica yoga e meditazione da venti anni ed è insegnante dell'Himalayan Yoga Institute fondato da Swami Rama. Da molti anni propone corsi di meditazione e iniziative che mettono in dialogo la tradizione cristiana con la sapienza dell'Oriente.

Giancarlo Shinkai Carboni

Monaco buddhista zen, pratica la meditazione dal 1987. Si è dedicato all'insegnamento della meditazione attraverso un suo metodo d'insegnamento molto semplice che propone in Italia e in Francia. Svolge corsi di meditazione in carcere. È molto attivo sulla piattaforma Facebook nella divulgazione delle pratiche di consapevolezza. Il suo sito è www.questomomento.it