

Sacro Eremo di Camaldoli  
**Incontro con il silenzio**

Meditazione e istruzioni per praticarla – 15/16 ottobre 2022

---

*“L’atteggiamento essenziale per una corretta meditazione è quello di mettersi in ascolto” Swami Kriyananda*

La meditazione accompagna l’uomo da millenni, sia in oriente che in occidente. Nel corso dei secoli ha assunto forme differenti adeguandosi alle diverse culture, filosofie e religioni, ma la sua radice ed essenza resta immutata e trascende forme e tradizioni: è un ascolto profondo di sé e del creato. Axel Bayer, Giorgio Raspa e Giancarlo Shinkai Carboni ci guideranno verso l’esperienza della meditazione, al di là di ogni etichetta, o forma, che ne impedisca il suo ruolo originario di strumento di conoscenza.

### Programma

#### Venerdì 14 ottobre

Arrivo dei partecipanti nel corso di tutto il pomeriggio

- γ 19.30            cena
- γ 20.45            incontro conviviale con Giorgio Raspa e Giancarlo Shinkai Carboni

#### Sabato

- γ 6.00            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            introduzione al tema del ritiro: testimonianza di Pratica  
                     meditazione sull’ascolto  
                     meditazione sul respiro  
                     meditazione sull’ascolto del corpo
- γ 10.00           pausa
- γ 10.30           riflessioni sugli esercizi di meditazione
- γ 11.30           esercizio di meditazione con visualizzazione
- γ 12.30           pranzo e riposo
- γ 15.30           domande e risposte  
                     ripetizione esercizio di meditazione sul respiro  
                     meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)  
                     meditazione sul respiro e sulla gentilezza
- γ 17.15           pausa
- γ 17.30           riflessioni sugli esercizi di meditazione
- γ 19.00\*           *riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica*
- γ 19.30           cena
- γ 20.45           incontro conviviale con chi guida il ritiro

Sacro Eremo di Camaldoli  
**Incontro con il silenzio**

Meditazione e istruzioni per praticarla – 15/16 ottobre 2022

---

Domenica

- γ 6.00 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 meditazione sull'ascolto  
meditazione sul respiro  
meditazione sull'ascolto del corpo  
meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)
- γ 9.30 riflessioni sugli esercizi di meditazione
- γ 11.00\* *ripasso attività svolta e domande/risposte o possibilità di partecipazione alla messa della comunità monastica*
- 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*

*Giorgio e Giancarlo*

*Giorgio Raspa*

Già presidente dell'Unione Buddhista Italiana, è garante della Fondazione Maitreya, Istituto di Cultura Buddhista. Allievo del prof. Corrado Pensa, ha praticato fino dal 1987 la meditazione secondo la Tradizione buddhista Teravada. Attualmente è impegnato nello studio e nella pratica del buddhismo antico sotto la guida del venerabile Bhikku Analayo.

*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](http://www.questomomento.it)