

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

Meditazione e ri-nascita interiore - 10/11 dicembre 2022

---

*“Ciò che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla” Lao Tzu*

Ognuno di noi ha, o ha avuto, momenti in cui tutto pare essersi fermato. Lutti, tradimenti, malattie e sofferenza esistenziale possono condurci in uno spazio angusto dove ci sembra impossibile proseguire il nostro cammino. Elisa Chiodarelli e Giancarlo Shinkai Carboni "camminano" assieme ai partecipanti del ritiro cercando di trasmettere la loro esperienza e condividendo una piccola mappa/itinerario di guarigione.

### Programma

#### Venerdì 9 dicembre

Arrivo dei partecipanti nel corso di tutto il pomeriggio

- γ 19.30          cena
- γ 20.45          incontro conviviale con Elisa e Giancarlo

#### 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
- esercizio di meditazione sull'ascolto
- esercizio di meditazione sul respiro
- esercizio di meditazione sull'ascolto del corpo
- γ 10.00         pausa
- γ 10.30         Ri-nascere: Abitare il presente, in dialogo con la consapevolezza
- γ 11.30         esercizio di meditazione con visualizzazione
- γ 12.30         condivisione comune sull'esperienza del ritiro
- γ 12.30         pranzo e riposo
- γ 15.30         domande e risposte sul tema del ritiro
- ripetizione esercizio di meditazione sul respiro
- esercizi di meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)
- esercizio di meditazione sul respiro e sulla "amorevole gentilezza"
- γ 17.15         pausa
- γ 17.30         Ri-nascere: chi sono, in dialogo con la consapevolezza
- γ 19.00\*         *riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica*
- γ 19.30         cena
- γ 20.45         incontro conviviale con Elisa e Giancarlo oppure , per chi lo desidera, momento di dialogo individuale con uno degli insegnanti

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

Meditazione e ri-nascita interiore - 10/11 dicembre 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 esercizio di meditazione sull'ascolto  
esercizio di meditazione sul respiro  
esercizio di meditazione sull'ascolto del corpo  
esercizi di meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)
- γ 9.30 Ri-nascere: creare il proprio destino, in dialogo con la consapevolezza
- γ 11.00\* *ripasso attività svolta con domande/risposte; condivisione comune sull'esperienza del ritiro 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*

*Elisa e Giancarlo*

Elisa Chiodarelli

Laureata in sanscrito e abilitata all'insegnamento del programma intensivo MBSR Mindfulness Based Stress Reduction presso il Center for Mindfulness – University of Massachusetts. Insegna mindfulness a scuola ad insegnanti e ragazzi; è Life Coach; ha pubblicato il libro "I pensieri sono tigri di carta" Hoepli 2022. Il suo sito è [www.quietroom.it](http://www.quietroom.it)

*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)