

Sacro Eremo di Camaldoli
Incontro con il silenzio
Meditazione e perdono - 22/23 ottobre 2022

“Il perdono non cambia il passato, ma allarga il futuro” Paul Boese

Il perdono è uno dei nodi più difficili da sciogliere e può tenerci prigionieri, in diverse forme, anche una vita. Il desiderio di entrare nel perdono, di chiederci come può essere possibile farlo è un passo molto importante ed è per questo che Giancarlo Shinkai Carboni e Monica Rovatti, mettendo insieme pratica meditativa Zen, riflessioni dalla sapienza Biblica, passaggi pratici, nella cornice millenaria dell'eremo di Camaldoli e della sua sacra foresta, ci indicano una strada per aiutare il cuore a liberarsi.

Programma

Venerdì 21 ottobre

Arrivo dei partecipanti nel corso di tutto il pomeriggio

- γ 19.30 cena
- γ 20.45 incontro conviviale con Monica 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 Riflessione biblica: “ Il nodo”
- γ 11.30 esercizio di meditazione con visualizzazione
- 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 gentilezza
- γ 17.15 pausa
- γ 17.30 riflessione biblica: “A voi che ascoltate dico...l'altra sostanza del perdono”
- γ 19.00* *riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica*
- γ 19.30 cena
- γ 20.45 incontro conviviale con Monica e Giancarlo

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 riflessione biblica " Pace a voi"
- 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

Monica e Giancarlo

Monica Rovatti

Insegnante, da 35 anni approfondisce la sapienza dei testi Biblici. Inizia a collaborare nel 2009 più assiduamente con Don Luca Buccheri (biblista), attraverso i pellegrinaggi nella Terra del Santo, corsi, serate e trekking biblici, a due voci, in diverse parti d'Italia, fondando "la Parrocchia dell'invisibile". Nel 2017 si trasferisce in Casentino e viene pubblicato un libro di sue poesie "Poesie d'amore, di pane e silenzio" (ed. La tenda e la vela). www.terradelsanto.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