

# M I S S I O N

I cammini del silenzio vogliono essere una piattaforma di scambio e di approfondimento intorno alla tematica dei percorsi contemplativi presenti nelle varie tradizioni religiose viventi e nei diversi percorsi umanistici e curativi. L'intenzione è quella di aprire a Camaldoli uno spazio di dialogo sui differenti metodi di meditazione e sul significato spirituale delle singole pratiche, creando un ambiente in grado di accogliere ricercatori e interessati provenienti da qualsiasi retroterra religioso e/o filosofico. Con questo spirito, i cammini del silenzio propongono un approccio alla meditazione sia teorico che pratico, prevedendo ampi spazi per l'esperienza personale attraverso la pratica meditativa condivisa, la possibilità di partecipare alla liturgia monastica, i piccoli spazi rituali condivisibili da tutti, la cucina vegetariana, lo scambio con i relatori, il silenzio delle foreste casentinesi, l'amicizia conviviale.

## > Coordinazione e moderazione:

**Paolo Trianni**, docente alla Pontificia Università Gregoriana e responsabile della sezione Religioni e culture dell'Asia per il Centro Studi Interreligiosi

**Massimo Gusmano**, ex presidente dell'Associazione "Mindfulness Project" e docente della Scuola "Mindfulness Counseling"

**Axel Bayer**, monaco di Camaldoli e insegnante di yoga e meditazione H.Y.I.

# A D E S I O N E

## ■ Orari Foresteria

Colazione 8:00 Pranzo 13:00 Cena 19:30  
Chiusura portone 22:30

## ■ Quote di partecipazione

Le quote di partecipazione sono calcolate su tre giorni completi, dalla cena del giovedì al pranzo della domenica. La proposta prevede la partecipazione a tutti i tre giorni, per cui non è possibile accettare detrazioni per giorni di assenza o pasti non consumati.

## ■ Contributo per il Convegno

€ 50,00 iscrizione al corso

## ■ Soggiorno comprensivo di iscrizione

€ 310,00 in camera singola  
€ 290,00 in camera a più letti

## ■ Caparra (non rimborsabile, da detrarre al momento del saldo, da versare entro 15 gg. dalla prenotazione): € 80,00 a persona

Le camere vengono assegnate in ordine di precedenza di iscrizione, con particolare attenzione ai bisogni dei partecipanti. Tutte le camere hanno il servizio interno.

## ■ Prenotazioni e informazioni

FORESTERIA del MONASTERO  
52014 CAMALDOLI (AR)  
Tel. 0575 556013 - Fax 0575 556001  
foresteria@camaldoli.it



[www.camaldoli.it](http://www.camaldoli.it)

MONASTERO DI CAMALDOLI

## I CAMMINI DEL SILENZIO



INCONTRI ANNUALI DI PRATICA CONTEMPLATIVA

con il patrocinio della  
Pontificia Università Gregoriana  
e in collaborazione con  
l'Associazione Mindfulness Project



PONTIFICIA  
UNIVERSITÀ  
GREGORIANA

Centro Studi Interreligiosi della Gregoriana  
Gregorian Centre for Interreligious Studies

# Cos'è la meditazione?

## Uno sguardo introduttivo

### I CONVEGNO

2	1	GIOVEDÌ SETTEMBRE	DOMENICA SETTEMBRE	2	4
2	0	2	3		

P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M  
A

> **Giovedì 21 settembre**

Arrivi nel pomeriggio

20:30 **Benvenuto e presentazione**

> **Venerdì 22 settembre**

9:00 **La meditazione nel contesto Induista**

GIOIA LUSSANA

9:45 **La meditazione nel contesto Buddhista**

GABRIELE PIANA

11:00 **La meditazione nel contesto Cristiano**

MACIEJ BIELAWSKI

12:15 **Pratica meditativa**

Pomeriggio a cura di GIOIA LUSSANA

15.00 **L'āsana come attitudini contemplativa**

La via non duale al risveglio nell'India tantrica del Medioevo in Kashmir  
*Relazione teorica e pratica meditativa*

> **Sabato 23 settembre**

Mattino a cura di GABRIELE PIANA

9:00 **Gli stadi del sentiero verso il risveglio**

10:00 Pratica meditativa

10:30 **Samatha, vipaśyanā e la natura della mente**

11:15 **Pratica meditativa**

Pomeriggio a cura di MACIEJ BIELAWSKI

15:00 **Meditazione tra metafisica e metodo**

*Relazione teorica e pratica meditativa*

> **Domenica 24 settembre**

9:00 **Tavola rotonda**

10:30 **Rito conclusivo**

Dopo pranzo partenze

**Durante il convegno verranno proposte**

7.30 Lodi (GIO-DOM)

18.30 Vespri e Celebrazione Eucaristica (GIO-VEN)

18.45 Vespri e Celebrazione Eucaristica (SAB)

21.00 Veglia (SAB)

11.30 Celebrazione Eucaristica (DOM)

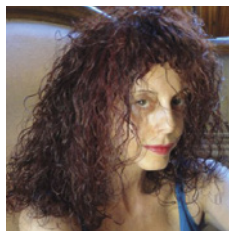
**BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- Bayer, A., *Meditazione. Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al rāja-yoga di Patañjali*, Appunti di viaggio, Roma 2017
- Bielawski, M., *La luce divina nel cuore. Introduzione alla Filocalia*, Pazzini Editore, Rimini 2020
- Bielawski, M., *Meditatio*, Etabeta, Lesmo 2019
- Bielawski, M., *Meditazione tra Oriente e Occidente. Il caso di Bede Griffiths*, Etabeta, Lesmo 2020
- Goleman, D., *La forza della meditazione. Che cos'è e perché può renderci migliori*, BUR Rizzoli, Milano 2003
- Lussana, G., *La Dea che scorre. La matrice femminile dello yoga tantrico*, Om Edizioni, Bologna 2015
- Lussana, G., *Lo yoga della bellezza. Spunti per una riformulazione contemporanea dello yoga del Kaśmīr*, Om Edizioni, Bologna 2021
- Piana, G., *Conoscenza e riconoscimento del corpo*, Mimesis Sesto San Giovanni 2005
- Piana, G., *Mahamudra secondo la tradizione Gelugpa e la meditazione sulla natura della mente*, in AA. VV., *Meditazione, mindfulness e neuroscienze*, Mimesis, Sesto San Giovanni 2020

R  
E  
L  
A  
T  
O  
R  
I



**MACIEJ BIELAWSKI**, nato 1963 in Bydgoszcz (Polonia) studioso di spiritualità, scrittore, pittore vive a Verona (Italy), insegna letteratura slava e russa all'università di Verona per le sue pubblicazioni e attività vedi: [www.maciejbielawski.com](http://www.maciejbielawski.com) e [www.associacionemeditatio.org](http://www.associacionemeditatio.org).



**GIOIA LUSSANA** è indianista, insegnante yoga (Y.A.N.I.) e docente formatrice presso diverse scuole di formazione e post-formazione per insegnanti yoga in Italia. Si è laureata in Filosofia all'Università Sapienza di Roma con Raniero Gnoli e Raffaele Torella. Nella sua tesi ha approfondito in particolare il tantrismo kaśmīro di matrice śivaita non duale. È stata co-fondatrice dell'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza) con Corrado Pensa. Ha conseguito il dottorato di ricerca in Civiltà e Culture dell'Asia con una tesi sul significato dello yoga nel tantrismo hindu delle origini. Ha vinto il Grant della FONDAZIONE INDIA-EUROPA DI NUOVI DIALOGHI (FIND). Con Eric Baret e altri esponenti della tradizione del Kaśmīr è stata docente nel biennio di post-formazione LO YOGA DEL SILENZIO a Genova. Tiene a Roma regolari corsi di yoga, ispirati alla tradizione non duale del Kaśmīr medievale.



**GABRIELE PIANA** ha svolto un dottorato di ricerca in filosofia sull'opera di Jacques Derrida, ha insegnato filosofia al liceo e all'Università come ricercatore di filosofia morale, traducendo testi, collaborando alla stesura di dizionari e manuali scolastici, scrivendo articoli e alcuni libri. Ha preso parte a due Masters Program in studi filosofici buddhisti presso l'Istituto Lama Tzong Khapa, nel 2008-2013 come studente e nel 2015-2021 come insegnante assistente, alternando lo studio e l'insegnamento con brevi ritiri di meditazione e nel 2020 con un anno di ritiro individuale. A partire dal 2010 tiene numerosi corsi sul buddhismo e guida ritiri di meditazione presso diversi centri FPMT. Insegna al Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative presso l'Università di Pisa, al Master in Meditazione e Neuroscienze presso l'Università di Udine e al Master in Contemplative Studies presso l'Università di Padova.