



20122 milano, via francesco sforza 12/a, tel. 02 76021518
www.centroculturaleprotestante.info

GRAZIE A DIO, MANGIAMO! **Corso di meditazione sul cibo**

Programma

- A tavola con le religioni: il senso delle norme alimentari nelle diverse tradizioni spirituali.
- Il cibo disceso dal cielo: come la Bibbia ci insegna un'arte del buon mangiare.
- Cibo e compassione: l'ultima cena del re Saul.
- "Oggi mangerò a casa tua": quando Gesù siede a tavola con noi.
- Frugalità e dolcezza: possiamo fare nostra la dieta leggera dei Padri del Deserto?
- Mangiare soltanto il cibo che si riceve: lo stile alimentare dei monaci buddhisti.
- Mangiare con lentezza e attenzione, con gratitudine e in condivisione: piccole regole per una cucina meditativa.
- Esercizi di meditazione e di scrittura autobiografica per coltivare una buona presenza mentale a tavola.

Finalità

Il corso intende insegnare – anche con l'ausilio della scrittura autobiografica – alcuni esercizi di consapevolezza sul cibo, per praticare un'arte meditativa del buon mangiare.

Metodo

Durante il corso si alterneranno insegnamenti teorici ed esercitazioni pratiche di meditazione sul cibo, sempre accompagnati da piccoli assaggi culinari. Non è richiesta alcuna conoscenza preliminare sulle pratiche meditative. Occorre avere con sé gli strumenti per scrivere.

Docente

Giampiero Comolli, scrittore e giornalista, è membro dell'Accademia del Silenzio, presso la quale tiene seminari di meditazione. Tra i suoi libri recenti: *Pregare, viaggiare, meditare. Percorsi interreligiosi tra cristianesimo, buddhismo e nuove forme di spiritualità*, Claudiana, 2010; *Grammatica dell'ascolto. Per accogliere un racconto di fede*, Messaggero, 2011; *Una luminosa quiete. La ricerca del silenzio nelle pratiche di meditazione*, Mimesis, 2012; *La senti questa voce? Corpo, ascolto, respiro nella meditazione biblica*, Claudiana, 2014. Ultimamente ha pubblicato: *Apocalisse. Il libro del mondo rinnovato*, Claudiana, 2017.

Orari, durata e sede del corso

Lunedì 8, 15, 22 e 29 ottobre 2018; dalle ore 19 alle 21.

In tutto 4 incontri di 2 ore ciascuno. Le riunioni si terranno presso la Libreria Claudiana. Costo di partecipazione: € 80

Info e iscrizioni

Le iscrizioni si raccolgono presso la Libreria Claudiana, via F. Sforza 12/a – 20122 Milano. Tel. 02.76021518.