

## PASSI IN PACE

### Corso introduttivo alla meditazione camminata

#### Programma

- In silenzio e concentrati, ma in cammino: il senso e l'importanza di una meditazione in movimento.
- Come abbinare il passo al ritmo del respiro: il metodo buddhista della meditazione camminata.
- “Va’ nel paese che io ti mostrerò”: il lungo viaggio di Israele seguendo la voce di Dio.
- Il passo lieve e risoluto di Gesù: i Vangeli ci mostrano come trovare un senso e un ritmo per il nostro cammino.
- Pregare camminando felici: i *Racconti di un pellegrino russo* e l'incantata memoria della sua peripezia.
- “Partendosi di là...”: che cosa ci insegna il meravigliato racconto di viaggio del *Milione* di Marco Polo.
- Portare pace, respirare pace: il passo rasserenante e consapevole della meditazione camminata.

#### Finalità

Facendo riferimento ad alcuni testi religiosi e letterari, il corso intende proporre – anche con l'ausilio della scrittura autobiografica – alcuni metodi di base per praticare la meditazione camminata, sia in gruppo che in solitudine, sia a casa che all'aperto.

#### Metodo

Durante il corso si alterneranno insegnamenti teorici ed esercitazioni pratiche di meditazione camminata. Non è richiesta alcuna conoscenza preliminare di pratiche meditative. Occorre calzare scarpe comode e 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 2, 9, 16 e 23 ottobre 2017; dalle ore 19 alle 21.** In tutto 4 incontri di 2 ore ciascuno. Le riunioni si terranno presso la Libreria Claudiana (Sala Arcobaleno).

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.