

Unirsi al Cielo. Itinerari del Corpo nella Preghiera

Da venerdì 21 a domenica 23 ottobre 2022

Programma del Ritiro

VENERDÌ

18.00: Accoglienza

19.00: *Dimorare nella Pura Quietè:* meditazione guidata

19.30: Celebrazione Eucaristica (per chi lo desidera)

20.00: cena (in silenzio)

21.00: *Unirsi al Cielo. Itinerari del Corpo nella Preghiera:* presentazione della proposta

21.45: *Ricorda-Rimembra-Rammenta-Ringrazia:* la Consapevolezza dei benefici sperimentati

Grande silenzio che osserviamo fino alla colazione del mattino

SABATO

07.00: Levata

07.30-08.15: *Tàijí Qìgōng.* Esercizi del Risveglio

08.30: colazione

9.45-12.45: Istruzione e Pratica personale

Armonizzare: corpo/postura, respiro, movimento

13.00: pranzo (in silenzio)

14.45 - 18.45: Istruzione e Pratica personale

Armonizzare: nell'agitazione cercare la quiete

19.00: Celebrazione Eucaristica (per chi lo desidera)

19.30: cena (in silenzio)

21.15: riflessione serale

21.45: *Ricorda-Rimembra-Rammenta-Ringrazia:* la Consapevolezza dei Benefici sperimentati

Grande silenzio che osserviamo fino alla colazione del mattino

DOMENICA

07.00: Levata

07.30-08.15: *Tàijí Qìgōng*. Esercizi del Risveglio:

08.30: colazione

09.30-10.45 Istruzione e Pratica personale

Armonizzare: l'energia vitale, l'energia spirituale

11.00 Celebrazione Eucaristica (per chi lo desidera)

12.45: pranzo

14.15: incontro finale e conclusioni

Verranno forniti ai partecipanti le indicazioni, i suggerimenti, e i sussidi didattici per la pratica e l'approfondimento personale.

Scuola di Meditazione della Sardegna, www.scuoladimeditazione.eu

Cosa propone questo ritiro:

Un'esperienza di consapevolezza degli itinerari del corpo nella preghiera, attraverso la pratica di alcuni elementi essenziali della sapienza taoista (太極氣功 *Tàijí Qìgōng*) e degli *Esercizi Spirituali* di S. Ignazio di Loyola.

Il titolo *Unirsi al cielo* (天人合一 *Tiān rén hé yī*) riassume lo scopo e la modalità della vita, il senso e il fine del vivere sia per il pensiero cinese sia per quello cristiano occidentale. Esso si riferisce alla relazione unitiva dell'umano con il Divino: Cielo (天 - *tiān*), Persona umana (人 *rén*), Armonia (合 - *hé*) Uno (一 *yī*).

Per il pensiero taoista il *tàijí* (太極), ovvero il *culmine*, corrisponde al *polo celeste* verso il quale il *polo umano* è costantemente orientato.

Il *tàijítú* (太極圖), il Diagramma del Culmine, oltre all'alternarsi dei principi complementari, *yáng* (陽) e *yīn* (陰), rappresenta questa relazione dinamica tra i due soggetti.

Nella tradizione occidentale incontriamo la figura dell'ellisse (il luogo geometrico dei punti del piano per i quali la somma delle distanze da due punti fissi, detti fuochi, rimane costante).

Viene così all'evidenza la *bi-focalità*; non più un solo centro, ma due. Così, nei due fuochi dell'*ellisse*, il rapporto di circolarità esprime una relazione privilegiata tra i due soggetti.

Interessante notare che Gian Lorenzo Bernini—che aveva fatto *gli Esercizi Spirituali* di Sant'Ignazio—utilizza questa figura come pianta della Chiesa di Sant'Andrea al Quirinale—sede allora del Noviziato dei gesuiti—la piccola chiesa fu costruita tra il 1658 e il 1678—e poi per quella del grande colonnato di San Pietro in Vaticano (1656-1667).

Guida il Ritiro p. Davide Magni SJ, che dirige i corsi della Scuola di Meditazione della Sardegna, fondata nel 1983 da p. Francesco Piras SJ (1915-2014).