

TREKKING YOGA  
*Meditativo . Filosofico . Mistico*

*Sabato 9 maggio 2009*  
**MONTE TUSCOLO (ROMA)**  
**IL MONASTERO ORTODOSSO DI SAN NILO**  
**ESICASMO E MEDITAZIONE**  
*Incontro-lezione con Lucio Saviani, filosofo, studioso di ermeneutica*



– NATURA –

**BOSCHI E VALLATE, CON RADURE E TERRAZZE NATURALI**  
*da cui ammirare sorprendenti panorami sulla piana verso Roma, verso il mare e sugli scorci dei Pratonni del Vivaro.*

– STORIA –

**LE MISTERIOSE ROVINE DELL'ANTICA CITTÀ DI TUSCOLO**  
*fondata dagli etruschi nel II secolo a.C. e ferocemente distrutta dal popolo romano il 17 aprile del 1191.*  
**L'ATMOSFERA MISTICA DI SANTA MARIA (SAN NILO)**  
*il monastero ortodosso fondato a Grottaferrata nel 1004.*

– KUNDALINI YOGA E MEDITAZIONE –

**ESICASMO**  
**UNA VIA FILOSOFICA E UNA PRATICA MEDITATIVA CHE UNISCE ORIENTE E OCCIDENTE**  
*Una ricerca sull'inscindibile relazione tra silenzio e parola.*

**PROGRAMMA**

*a cura di*  
**PIER LUIGI AYMERICH – AGNESE MICOZZI – PAOLO RICCI**

**SABATO 9 MAGGIO**

*Ore 10,30 incontro dei partecipanti all'Eremo dei Camalodoli di Monte Porzio Catone*

*Ore 10,45 salita al Monte Tuscolo attraverso un sentiero nel bosco*

*Ore 12,15 arrivo alla vetta*

*Ore 12,30 LECTIO di Lucio Saviani sul tema «ESICASMO E MEDITAZIONE»*

Ore 13,30 **YOGA, RILASSAMENTO, MEDITAZIONE** guidati da Paolo Ricci

Ore 14,15 pranzo al sacco

Ore 15,00 discesa verso l'Eremo dei Camaldoli e trasferimento in macchina a Grottaferrata

Ore 17,00 arrivo e visita guidata del Monastero Esarchico di Santa Maria di Grottaferrata

Ore 19,25 partecipazione alla **MEDITAZIONE COMUNITARIA** e ascolto dell'**INNO AKÀTHISTOS** nel monastero

Ore 20,00 rientro a Roma

**IL MONASTERO ESARCHICO** di Santa Maria di Grottaferrata, noto anche come Monastero di San Nilo, è retto dai Monaci Basiliani, che praticano il rito italo-bizantino, proprio della Chiesa di Bisanzio. nella sua versione più antica, con l'intera liturgia in lingua greca.

**L'ESICASMO** (dal greco hesychia, calma, pace, tranquillità, assenza di preoccupazione) è una dottrina e pratica ascetica diffusa tra i monaci dell'Oriente cristiano fin dai tempi dei Padri del deserto (IV secolo). Scopo dell'esicasmò è la ricerca della pace interiore, in unione con Dio e in armonia con il creato. Considerata come pienamente ortodossa da molti maestri e uomini di chiesa, tale pratica spirituale – che taluni paragonano a una forma di yoga cristiano – ha influenzato il rinnovamento monastico in tutto l'Oriente cristiano e in particolare nel mondo slavo.

**LUCIO SAVIANI**, filosofo e scrittore, è uno degli esponenti di maggior rilievo dell'ermeneutica in Italia. Autore di numerosi libri, attualmente insegna Estetica presso l'Università di Roma, La Sapienza. Nei suoi studi si è occupato del dialogo tra filosofia e teologia, con particolare attenzione al cristianesimo d'Oriente. Ha visitato diversi monasteri sul Monte Athos, dove ha soggiornato praticando l'Esicasmò e ricavando da quell'esperienza il libro *Sull'Athos. Tracce di una via filosofica*, Edizioni Saletta dell'Uva, Caserta, 2003. Recentemente, per la cura di Matteo di Giovanni, è uscito un e-book dal titolo *Un filosofo sulla Sacra Montagna che raccoglie immagini, suoni e racconti, raccolti da Saviani durante questa sua esperienza sull'Athos*.

## INFORMAZIONI – DA LEGGERE CON ATTENZIONE

**IL COSTO** dell'incontro è di **30 EURO**. Include tutte le attività, non include i trasporti, eventuali biglietti di ingresso e pranzo al sacco.

È **INDISPENSABILE** venire a questo incontro attrezzati con un comodo **TAPPETINO PER SEDERSI PER TERRA**, con un **TELO DI COTONE** per coprire il tappetino e con una **COPERTA DI LANA** per il rilassamento e la meditazione.

**PER IL TREKKING** è bene portare degli scarponcini o delle buone scarpe da ginnastica, zainetto da giornata con borraccia per l'acqua, mantella impermeabile ed eventualmente bastoncini telescopici.

**TESSERA**. Per partecipare alle attività è necessario essere soci della "Chaikhand". **LA TESSERA** costa 20 euro e dà la possibilità di partecipare a tutte le attività proposte dall'associazione: seminari, corsi di yoga, incontri culturali e di meditazione, trekking yoga, ecc.

**INDICAZIONI STRADALI PER EREMO DI CAMALDOLI**. Dal raccordo anulare, prendere l'uscita per la via Anagnina (SS 511) in direzione Grotta Ferrata. Proseguire per circa 10 km, oltrepassare l'incrocio che a sinistra porta a Frascati, e a destra al centro di Grotta Ferrata, e andare dritto in direzione **ROCCA PRIORA – TUSCOLO** seguendo la SS 215. Dopo circa 800 m. (oltrepassati alcuni ristoranti), svoltare a sinistra (SP 73b) seguendo il cartello marrone che indica **TUSCOLO**. Arrivati all'ingresso delle rovine, proseguire in direzione Monte Porzio Catone. Dopo circa 800 m., svoltare a destra ed entrare in un vecchio cancello che porta all'Eremo di Camaldoli. Parcheggiare. Rispettare il silenzio perché si tratta di un eremo di clausura.

---

«... un percorso che lascia emergere le radici, spesso nascoste, di un antico senso della filosofia: filosofia come 'via' esperienziale, methodos, disciplina (come senso, direzione, guida), nel senso di cammino – regola di comportamento, condotta morale – di percorso spirituale che presuppone una radicale 'conversione': un essere diverso, più che un conoscere».

(dalle note di copertina di *Sull'Athos* di Lucio Saviani)



Icona di San Nilo da Rossano.