

**P**regare e meditare è la preziosa arte vissuta in ogni religione.

La **meditazione cristiana** è quella sapienza di lunga e provata tradizione che la pone, senza confondersi, accanto alle antiche tradizioni orientali.

Alcune pratiche di meditazione sono presenti nel vissuto religioso in modo trasversale, tra oriente e occidente.

Metodi ispirati, in particolare, all'Induismo e al Buddismo trovano nella pratica alcune forme di relazione con la meditazione cristiana. **Non conoscendo la tradizione cristiana dell'Oriente e dell'Occidente**, tali metodi vengono considerati novità assolute.

In questa «giornata di studio» viene offerta una proposta che ha come **attenzione principale il *Respiro***.

È un tentativo di comprendere le definizioni che spesso vengono citate: «**La preghiera è il respiro dell'anima**».

Ponendo attenzione a questo, desideriamo esplorarne il segreto: **il respiro è alimento della preghiera e il ritmo è la sua guida**.

Nell'espressione cristiana, **il respiro richiama il principio vitale, il soffio dello Spirito Santo**, origine del credere e del pregare. Così, secondo un'antica e sempre nuova visione, l'ultimo alito di Amore totale che viene donato dal respiro di Gesù, elevato sulla croce, è **sua Vita per ogni credente** che, attraverso la preghiera, la restituisce al Cielo con la lode, l'intercessione, la gratitudine.

## Sabato 1 giugno 2024

Ore 9.00: Saluto e presentazione  
Momento di lode e di preghiera

✦ 9.30: Presentazione della I sessione:  
Come un respiro. Il nutrimento del corpo e dell'anima. Coniugare meditazione e preghiera  
(Antonio Bertazzo)

✦ 10.45: Respirare e pregare. La tradizione cristiana ci ha nutrito da sempre. Lettura di testi scelti  
(Marzia Ceschia)

*Dialogo*

12.15: Spazio di quiete guidato

13.00: *Pausa*

✦ 15.00: Laboratorio di esperienza  
Corpo, respiro, respirazione, ritmo  
(Per questo laboratorio viene chiesto l'uso di un abbigliamento comodo)  
(Gigliola Masoch)

✦ 17.00: Respirare. L'antica sapienza diffusa nella storia delle religioni  
(Sara Noventa)

*Segue Tempo lungo e ampio di silenzio.*

## Domenica 2 giugno 2024

✦ Ore 9.00: «Soffiò e disse loro: Ricevete lo Spirito Santo». Il respiro vitale del Risorto  
(Daniele La Pera)

✦ 10.30: Preghiera e vita. Respirare la vita di ogni giorno.  
Raccogliendo i frutti della giornata di studio  
*Dialogo*

11.30: s. Messa

## INFORMAZIONI

- **Quota di iscrizione:** 40 € (anche per *online*)
- **Pensione completa:** 70 € (camera singola)  
65 € (camera doppia)
- **Permanenza per 1 e 2 giugno:** 85 €
- **Singolo pranzo o cena:** 15 €
- **Notte e colazione:** 40 € (camera singola)  
35 € (camera doppia)
- **Prenotazioni e pagamento**

Da effettuarsi presso la segreteria  
della Casa di Spiritualità

### IL CORSO PUÒ ESSERE SEGUITO ANCHE *ONLINE*

L'iscrizione al corso online si effettua via email utilizzando questo indirizzo: [spiritualita@itsad.it](mailto:spiritualita@itsad.it)

Il pagamento della quota di iscrizione online è di 40 Euro. Per il versamento si utilizza il n. IBAN

**Banca Monte dei Paschi**

**IBAN n. IT 58 E 01030 12197 000 000 470255**

Intestato a:

ISTITUTO TEOLOGICO "S. ANTONIO DOTTORE"-Scuola

Indicare: - **Causale** (Corso Meditazione 1-2 giugno 2024)  
**Nome e Cognome**

Il *link* di collegamento sarà inviato per *email*.  
Sono previsti i collegamenti per gli interventi  
dei vari relatori di sabato e domenica e del  
laboratorio di sabato pomeriggio.

ISTITUTO TEOLOGICO  
S. ANTONIO DOTTORE  
[www.itsad.it](http://www.itsad.it)

Via s. Massimo, 25 35129 Padova  
0498200711 [info@itsad.it](mailto:info@itsad.it)  
[spiritualita@itsad.it](mailto:spiritualita@itsad.it)  
[formazioneteologica@itsad.it](mailto:formazioneteologica@itsad.it)

CASA DI SPIRITUALITÀ  
"OASI SANT'ANTONIO"

Via s. Antonio 2 35012 Camposampiero (PD)  
[www.casadispiritualita.it](http://www.casadispiritualita.it)  
[Info@casadispiritualita.it](mailto:Info@casadispiritualita.it)  
049.9303003

La *Giornata di Studio* prevede l'assegnazione  
di **crediti formativi per gli insenanti di**  
**Religione** della Diocesi di Padova



Istituto Teologico S. Antonio Dottore

*Scuola di Formazione Teologica*  
*Scuola di Spiritualità*

## **Giornata di Studio**



## **Respiro...**

**Meditazione e respiro**

**Preghiera e meditazione cristiana**

Il edizione

**1 e 2 giugno 2024**



Casa di Spiritualità  
"Oasi sant'Antonio"  
Camposampiero (PD)