



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

*Relatrici e Relatori presenti al Convegno
che guideranno le sessioni di meditazione:*

ALESSANDRO BARBAN

LAURA LINZI

CHIARA MASCARELLO

SVAMINI SHUDDHANANDA GHIRI

FRANCESCO TORMEN

Altri Relatori presenti al Convegno:

MACIEJ BIELAWSKI

MARCELLO GHILARDI

PAOLO SCQUIZZATO

*Relatori via Zoom su temi pertinenti
al Convegno:*

CYPRIAN CONSIGLIO

ANTONIO RIGOPOULOS

CONVEGNO D'AUTUNNO

Dal 22 AL 25 OTTOBRE 26

PADERNO DEL GRAPPA



www.liberareluomo.it

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "LIBERARE L'UOMO" DI TREVISO

Tel. 338-1104831 - info@liberareluomo.it - www.liberareluomo.it - [@liberareluomo](https://www.instagram.com/liberareluomo)



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

RELATORI E STRUTTURA

ALESSANDRO BARBAN

teologo, già priore generale dei camaldolesi
(guiderà la meditazione secondo la Tradizione Vipassana)

LAURA LINZI

allieva di Swami Veda Bharati nella Tradizione di Yoga e Meditazione Himalayana, traduttrice,
insegnante Yoga Teachers Training Program - Himalayan Institute Firenze
(guiderà la meditazione secondo la Tradizione dello Yoga Himalayano)

CHIARA MASCARELLO

ricercatrice in studi buddhisti tibetani presso l'Università Ca' Foscari di Venezia;
membro del comitato ordinatore del Master in Contemplative Studies dell'Università di Padova;
consulente scientifica del Centro Studi dell'Unione Buddhista Italiana
(guiderà la meditazione secondo la Tradizione Buddhista Tibetana)

SVAMINI SHUDDHANANDA GHIRI

monaca induista - Matha Gitananda Ashram - Altare (SV)
(guiderà la meditazione secondo la Tradizione Induista)

FRANCESCO TORMEN

direttore scientifico del Centro Studi dell'Unione Buddhista Italiana e
coordinatore scientifico del Master in Contemplative Studies dell'Università di Padova
(guiderà la meditazione secondo la Tradizione Buddhista Tibetana)

MACIEJ BIELAWSKI

studioso di spiritualità, scrittore, pittore, insegna letteratura russa e slava all'Università di Verona,
fondatore dell'Associazione "Meditatio", ha pubblicato "Panikkar. La vita e le opere"

MARCELLO GHILARDI

ordinario di Estetica e Filosofia dell'Interculturalità,
vicedirettore del Master in Contemplative Studies - Università di Padova

PAOLO SCQUIZZATO

teologo, docente di Antropologia teologica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore,
formatore spirituale, scrittore, esperto di mistica, fondatore della Associazione "Scuola Diffusa del Silenzio"

CYPRIAN CONSIGLIO

monaco camaldolese, compositore musicale a supporto della meditazione,
Segretario generale del movimento per il dialogo interreligioso monastico con le religioni orientali

ANTONIO RIGOPOULOS

ordinario di Indologia e Tibetologia, docente di Lingua e Letteratura Sanscrita - Università Ca' Foscari, Venezia

La struttura di questo Convegno di carattere esperienziale è un po' diversa da quella degli altri convegni sino ad ora da noi proposti: sono infatti previste a rotazione 4 Sessioni di Meditazione secondo le diverse tradizioni. Pensiamo così di offrire una importante opportunità di avvicinarsi non solo con una introduzione teorica, ma anche e soprattutto con una pratica guidata, all'esperienza meditativa.

Vi saranno ben 9 Relazioni, ma una parte di queste avrà carattere propedeutico alle esperienze concrete di meditazione, che costituiranno il vero centro focale del Convegno. Inoltre 5 Relatori saranno nel contempo anche le nostre Guide spirituali per la meditazione. Al termine della parte esperienziale vi sarà una Tavola rotonda (ottavo Intervento) dedicata all'esperienza svolta proprio per un confronto vivo tra i partecipanti e le Guide spirituali e i Relatori

Il carattere particolare del Convegno non pare adatto alla partecipazione parziale per una singola giornata o per parte di essa, ma questo resta comunque possibile. Le "Relazioni" (Interventi dall'1 al 10) potranno anche essere trasmesse in streaming via Zoom, e successivamente saranno pubblicate, su YouTube generalmente in area riservata, accessibile soltanto a chi si è iscritto.

Per le Sessioni di Meditazione sarà possibile solo condividere alcune registrazioni audio. È possibile e pure probabile che - nel tempo - dai contenuti degli approfondimenti del Convegno possa nascere un testo a più autori da pubblicare con l'Editore Gabrielli.



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

PRESENTAZIONE

Dopo aver considerato a maggio scorso (*Convegno di Primavera 2026*) il tema del VUOTO dal punto di vista della *Scienza* con tutte le sue *infinite potenzialità generatrici*, diamo ora spazio alla centralità del VUOTO dal punto di vista della *Spiritualità* e per questo – di necessità – dobbiamo relazionarci con la ricchezza delle Tradizioni Orientali, dove il vuoto non è negazione, non è assenza, ma principio generativo, e la Meditazione è la via per farne esperienza diretta; è la pratica attraverso la quale si può entrare in questo Vuoto Vivo, dove l'Io lascia lo spazio a una forma più ampia di Coscienza.

Queste visioni contemplative, insieme alla ricchezza sapienziale che le caratterizzano, sono attestate dalle loro Tradizioni religiose secolari, antecedenti al cristianesimo stesso.

La loro visione spirituale costituisce una delle intuizioni più profonde dell'umanità. Lo Spirito è da sempre ed è "oltre"; soprattutto non è una realtà statica, ma un campo di relazioni e di unità: e lo Spirito non è sostanza – un'entità separata – ma respiro, energia, relazione: in altre parole, movimento.

Nel Convegno faremo riferimento alla Spiritualità del Vuoto, allo Spirito e alla Meditazione delle Tradizioni religiose orientali e cercheremo di comprendere la loro inter-azione, e soprattutto di *fare esperienza* della loro spiritualità attraverso la proposta di diversi metodi di meditazione.

Il paradosso fecondo del Vuoto e dello Spirito

Ogni grande tradizione religiosa orientale ha elaborato, in forme differenti, una dialettica tra Vuoto e Spirito. Non si tratta di due concetti opposti, ma di due modalità complementari dell'essere vitale.

Il Vuoto indica l'apertura della sorgività, l'emersione dell'energia vitale e creatrice, il dispiegamento e la manifestazione di tutto, invisibile e visibile.

Lo Spirito indica la dinamica, il soffio, la forza che attraversa e anima quella apertura. Lo Spirito è circolazione, flusso, ritmo, un'esperienza profondamente relazionale.

Il Vuoto non è inteso come nulla, e lo Spirito non è mai pura sostanza: entrambi sono modi di dire la fecondità relazionale dell'*energia cosmoteandrica*, che non contempla l'esistenza di un "Io" separato.

Induismo e Yoga, il Vuoto come pienezza senza forma

Brahman è vissuto e inteso come Vuoto luminoso. In senso stretto, non è propriamente "vuoto", ma *Brahman nirguna*: reale senza attributi, pura possibilità.

Le *Upaniṣad* (VIII-II sec. a.C.), testi sapienziali parte dei *Veda*, ricche di intuizioni metafisiche, descrivono il *Brahman* come *neti neti* ("non questo, non quello"): un vuoto di determinazioni che non è privazione, ma pienezza senza forma. Il Vuoto è ciò che permette al reale di non essere chiuso in sé.

Atman, è l'identità profonda dell'essere umano, identità da intendersi non-duale, non identità separata. "E' Colui che dimora nel cuore di tutti gli esseri, esente dalle nozioni di "Io" e "Mio", autoluminoso per natura".

La *Bhagavadgita* (composta probabilmente nel II sec a.C., parte del grande poema epico indiano *Mahabharata*) interpreta le *Upaniṣad* in chiave più esistenziale, sintesi tra vie diverse: conoscenza (*jnana*), azione (*karma*) e devozione (*bhakti*). E introduce un Dio personale: *Kṛṣṇa*.

Con lo *Yoga Sutra di Patanjali* (II-IV sec. d.C.) si ha una fenomenologia della coscienza e del vuoto mentale (*nirodha*), riprendendo il fondamento della filosofia *Sankhya* basato sulla distinzione tra la coscienza pura, *purusa* e la materia, *prakṛti*.

Distinzione che troviamo superata e trascesa nell'*Advaita Vedanta* (il Vedanta non duale), una delle tre correnti principali del *Vedanta* (letteralmente "compimento dei *Veda*"), dottrina metafisica dell'unità assoluta, *kaivalya*, assoluto "senza secondo".

Taoismo: il Vuoto come principio operativo del Tao

Il *wu* (non-essere) è la sorgente del *you* (essere). Il Vuoto è ciò che rende possibile il funzionamento: la cavità della ruota, lo spazio della stanza, il silenzio nella musica. Il Vuoto è funzionale, non metafisico: è la condizione per cui il mondo può respirare. Il *Tao* è Vuoto perché è indefinibile, e non si può oggettivizzare. È la possibilità di ogni possibilità.

Il *qi* è lo Spirito come energia circolante, non come sostanza, ma come chiarezza, presenza e armonia. È la dinamica che attraversa il Vuoto e lo rende vivo.

Vuoto e Spirito sono i due poli del *Tao*: apertura e movimento. E la Meditazione è compresa come ritorno alla spontaneità originaria.



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

PRESENTAZIONE

Buddismo Mahāyāna

Nel *Buddhismo Mahāyāna*, la *śūnyatā* non è negazione dell'essere, ma negazione dell'essere separato: assenza di essenza propria. Ogni fenomeno è vuoto perché è interdipendente. Per cui tutti i fenomeni esistono solo in relazione, e il Vuoto apre una dimensione più significativa dell'essere, che non è né essere, né non-essere.

Lo Spirito, in questo contesto, non è un'entità, ma la Coscienza che riconosce che il Vuoto è la condizione della relazione; lo Spirito è la consapevolezza di questa condizione.

La *śūnyatā* è la struttura relazionale del reale: tutto è Vuoto perché tutto è relazione.

Lo Spirito (*citta*) è Vuoto perché non ha un sé fisso: è processo, non sostanza. Da questo punto di vista, la dimensione spirituale è la consapevolezza non appropriativa.

Il Vuoto è anche la condizione della compassione; lo Spirito è la sua espressione. Se nulla è separato, tutto è connesso. La Meditazione è il processo di dissoluzione dell'ego e riconoscimento dell'identità non-duale con il fondamento del Tutto. La Meditazione è vedere la realtà così com'è (*vipassana*), oppure nello *Zazen* è sedere nel Vuoto, lasciando emergere la natura del *Buddha*. La Meditazione si muove dalla disidentificazione all'apertura.

Meditazione: la pratica che unifica Vuoto e Spirito

La Meditazione nelle religioni orientali presenta un insieme di pratiche diverse, nate in contesti religiosi e culturali differenti. Una cosa è certa: la Meditazione non è una tecnica, ma un'arte volta alla *liberazione* o alla *trasformazione*, come via del *risveglio*. È il luogo in cui l'Io si svuota, la Coscienza si apre, e il reale appare nella sua natura originaria: *vuoto, flusso, relazione, trasparenza*.

Nell'induismo vi sono pratiche e dottrine diverse a seconda delle scuole: dalla *Bhakti* meditazione devozionale sul nome, al *Raja Yoga*, all'*Advaita Vedanta* e al *Mantra Yoga*. La Meditazione permette di sospendere le fluttuazioni mentali (*Yoga, Buddismo*); ritornare alla spontaneità originaria (*Taoismo*); creare tempo/spazio interiore (*Zen*). Ma soprattutto è *respiro*, come ponte tra corpo e Coscienza, conscio e inconscio, finito e infinito, "Io" e Vuoto. Il *respiro* non è semplicemente una funzione automatica del corpo. È in realtà un maestro della mente, e ti insegna che puoi osservare senza prendere, rilasciare senza disperdere, sospendere senza irrigidire, mantenere senza violenza, stare senza produrre... che è dinamismo unificante; senza ridurlo semplicemente all'aria che entra e che esce.

Buon Convegno e buona esperienza meditativa!

L'Associazione Liberare l'Uomo

ottobre / novembre 2026
Incontri su Zoom prima e dopo il Convegno

Cyprian Consiglio - incontro Zoom fuori Convegno

Il tempio è l'ashram: il prete e il monaco. Il Cristianesimo incontra l'Induismo

mercoledì 14 ottobre 2026 ore 21.00

Antonio Rigopoulos - incontro Zoom fuori Convegno

Uno sguardo d'insieme alle religioni e filosofie dell'India

giovedì 29 ottobre 2026 ore 20.30



www.liberareluomo.it



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

GIOVEDÌ 22 OTTOBRE

ore 14.30

Arrivo dei partecipanti iscritti sul luogo dell'incontro e prima accoglienza
Paderno del Grappa (TV) - "Istituti Filippin - Centro di soggiorno"

Assegnazione e sistemazione nelle camere
Associazione Liberare l'Uomo e responsabili casa di ospitalità

dalle ore 16.10

Introduzione al convegno

Associazione Liberare l'Uomo - Alessandro Barban
VUOTO E SPIRITO, INTRODUZIONE AL CONVEGNO

Primo intervento

Francesco Tormen (Tradizione Buddista Tibetana)
INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE SECONDO LA TRADIZIONE BUDDISTA TIBETANA

E1 - Prima Sessione di MEDITAZIONE

(4 gruppi: Induista, Buddista Tibetana, Vipassana, Yoga Himalayano)
(Francesco Tormen guida la meditazione Buddista Tibetana)

VENERDÌ 23 OTTOBRE

dalle ore 9.00

Secondo intervento

Alessandro Barban (Tradizione Vipassana)
"ESSERE PRESENTI A CIÒ CHE ACCADE".
LA MEDITAZIONE VIPASSANA SECONDO GLI INSEGNAMENTI DI S.N. GOENKA

Terzo intervento

Svamini Shuddhananda Ghiri (Tradizione Induista)
INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE SECONDO LA TRADIZIONE INDUISTA
IL PERCORSO PER ARRIVARE ALL'ASSOLUTO

Quarto intervento

Laura Linzi (Tradizione Yoga Himalayano)
INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE SECONDO LA TRADIZIONE YOGA
DEI MAESTRI HIMALAYANI. VERSO IL SILENZIO

dalle ore 16.20

E2 - Seconda Sessione di MEDITAZIONE

(4 gruppi: Induista, Buddista Tibetana, Vipassana, Yoga Himalayano)
(Francesco Tormen guida la meditazione Buddista Tibetana)

Quinto intervento

Marcello Ghilardi (Tradizione Buddista e Taoista)
NELL'INTRECCIO DI TAOISMO E BUDDHISMO:
LA TRADIZIONE DELLO ZEN E LA SUA PRATICA



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

SABATO 24 OTTOBRE

dalle ore 09.00

Sesto intervento

Paolo Scquizzato

L'ONDA È IL MARE, LA MISTICA DI WILLIGIS JÄGER

Settimo intervento

Chiara Mascarello (*Tradizione Buddista Tibetana*)

**LA NATURA DELLA MENTE E GLI APPROCCI MEDITATIVI NON DUALI
NEL BUDDISMO TIBETANO**

E3 - Terza Sessione di MEDITAZIONE

(4 gruppi: Induista, Buddista Tibetana, Vipassana, Yoga Himalayano)

(Chiara Mascarello guida la meditazione Buddista Tibetana)

ore 16.20

E4 - Quarta Sessione di MEDITAZIONE

(4 gruppi: Induista, Buddista Tibetana, Vipassana, Yoga Himalayano)

(Chiara Mascarello guida la meditazione Buddista Tibetana)

Ottavo intervento

**TAVOLA ROTONDA - confronto e dialogo sulle esperienze di meditazione
tra i partecipanti, le Guide spirituali e i Relatori**

DOMENICA 25 OTTOBRE

dalle ore 09.00

Nono intervento

Maciej Bielawski

LA MEDITAZIONE TRA ORIENTE E OCCIDENTE: IL CASO DI RAIMON PANIKKAR

Decimo intervento

Paolo Scquizzato

LA MISTICA DEL VUOTO

ore 13.00

Pranzo festivo

ore 15.00 circa

Partenza

Incontro di bilancio del Convegno con i partecipanti - via Zoom

giovedì 5 novembre 2026 ore 21.00

Associazione Liberare l'Uomo assieme a tutti i partecipanti

**INCONTRO/SCAMBIO DI SOCIALIZZAZIONE
SUL CONVEGNO CONCLUSO DA POCO**



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

ISCRIZIONE E NOTE PRATICHE

PER LA PARTECIPAZIONE ALL'INCONTRO SI RICHIEDE A CIASCUNO L'INVIO DEL PROPRIO **MODULO DI ISCRIZIONE** E IL SUCCESSIVO VERSAMENTO DI UN **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE** di **100 € PER PERSONA SINGOLA**, o di **170 € PER LE COPPIE** che partecipano assieme (marito/moglie, padre/figlio, fratelli, ecc.) e che appartengono allo stesso nucleo familiare.

Per **ISCRIVERSI** al CONVEGNO in presenza occorre innanzitutto compilare individualmente il

MODULO DI ISCRIZIONE ON LINE

*(uno per ogni persona che vuole partecipare, anche nel caso di coppie;
fare attenzione a scrivere correttamente la vostra mail)*

che trovate al seguente link:

www.liberareluomo.it/paderno2026

Dopo aver compilato e inviato il modulo di iscrizione,
riceverete un'e-mail – con copia di quanto avete compilato – *che vale come conferma di iscrizione*
alla quale dovrà seguire **UN UNICO BONIFICO** comprensivo del

"Contributo di partecipazione" (vedi sopra) unitamente alla
"Quota alberghiera per il Soggiorno in Struttura" (vedi pagina seguente)

Pertanto ogni **Iscrizione online**, per avere validità, dovrà essere accompagnata dal contestuale avvenuto Bonifico effettuato tramite **bonifico bancario** sul C/C dell'Associazione Liberare l'Uomo:

IBAN IT 13 E 03069 12080 100 000 063 420

Banca Intesa San Paolo - viale Indipendenza, 16 - 31100 Treviso

Nella causale del Bonifico vanno indicati i seguenti dati:
Cognome, nome (del singolo o dei componenti la coppia)
Contributo di partecipazione Autunno 2026 - € +
Quota Soggiorno in Struttura - € 162,00

Appena effettuato il Bonifico, inviare via mail l'attestazione di avvenuto versamento all'indirizzo e-mail **org.liberare@gmail.com** o via WhatsApp al numero **338-1104831**.

**LE ISCRIZIONI SONO APERTE DAL MOMENTO DEL RICEVIMENTO DI QUESTA LOCANDINA
E CHIUDERANNO DOMENICA 20 SETTEMBRE 2026**

Il **"Contributo di partecipazione"** individuale **per ogni singola giornata**
(solo per i **pendolari occasionali**) è di **50,00 €** a persona.
Anche in questo caso occorre effettuare una regolare ISCRIZIONE.

Vi preghiamo tuttavia di segnalare - nel modulo di iscrizione - eventuali situazioni particolari, quali la presenza di persone:

- con problemi di deambulazione,
- che arrivano con i mezzi pubblici (senza auto),
- con altri particolari necessità legate a problemi di salute
- con necessità particolari di alimentazione.



VUOTO E SPIRITO

spiritualità e meditazione nelle tradizioni orientali

ISCRIZIONE E NOTE PRATICHE

STRUTTURA OSPITANTE

ISTITUTI FILIPPIN - Centro di soggiorno

Via San Giacomo, 4 - 31017 Paderno del Grappa (TV)
(Comune di Pieve del Grappa)

www.filippin.it - ospitalita@filippin.it

Pensione completa - costo intero periodo (3 gg.) a persona **162,00 €**
da versare anticipatamente con un unico Bonifico Bancario
sull'IBAN dell'Associazione Liberare l'Uomo
unitamente al proprio Contributo di Partecipazione
(vedi modalità d'iscrizione sulla pagina precedente – ISCRIZIONE E NOTE PRATICHE).

Il prezzo è unico per qualsiasi tipo di camera con bagno (singola, doppia/matrimoniale e tripla).

Per la particolare tipologia del Convegno la presenza è di norma considerata per tutto il periodo; pertanto non è funzionale la partecipazione a giornata singola o a frazioni di giornata. Tuttavia, per chi potesse partecipare soltanto per una o due giornate, il costo a persona del soggiorno per la singola giornata (compreso il pernottamento) è di **54,00 €**

Invitiamo chi viene con altre persone amiche a valutare e segnalare la possibilità di dormire in una camera doppia o tripla.

Le camere della struttura ospitante saranno attribuite – in base alle vostre richieste – sino al loro esaurimento, tenendo conto dell'ordine di arrivo delle iscrizioni.

La casa è dotata di diversi ascensori.

Nella struttura ospitante non sono ammessi animali.

Alcune informazioni utili:

- orario d'arrivo - giovedì 22 ottobre ore 14.30 (pranzo non compreso);
- orario di partenza - domenica 25 ottobre ore 15.00 (dopo il pranzo);
- chi non arriva in auto lo segnali e potrà ricevere indicazioni relative ai treni e agli autoservizi da una nostra socia esperta;
- la biancheria del letto e del bagno è compresa;
- il menù di pranzi e cene non sarà alla carta, ma sarà quello proposto dalla casa con l'erogazione dei pasti presso i banchi di distribuzione (modalità mensa / self-service);
- per usufruire di menù alternativo per celiaci o per altre intolleranze alimentari occorre segnalare (sulla scheda di iscrizione) e concordare in anticipo con l'organizzazione, che sentirà la struttura ospitante (per favore non chiamate mai direttamente la struttura).

Il pagamento dovrà essere effettuato anticipatamente, a mezzo Bonifico Bancario, come specificato nella pagina precedente – ISCRIZIONE E NOTE PRATICHE.

Per ulteriori informazioni o problemi, anche relativamente al soggiorno,
scrivere solo al seguente indirizzo mail: org.liberare@gmail.com
o chiamare il numero 338-1104831.