

# ritiro **VANGELO e ZEN**

a Galgagnano

30 giugno (venerdì) – 2 luglio (domenica)

per partecipare telefonare a Luca 0341.284260 o a Marco 333.6756401

*cominciamo l'estate con un giorno di ritiro!*

- **Venerdì**

19.30 cena – sistemazione – introduzione

21.30 compieta – riposo

- **Sabato**

05.00 alzata

05.20 zazen - 06.00 preghiera di lode (cappella) – 6.30 – 9.00 lavoro nell'orto – 9.00

riordino e pulizie personali – 9.40 (3 sedute di 30 minuti) – 11.40 preghiera del mezzogiorno (cappella) - 12.00 pranzo - tempo personale - 14.00 ascolto del Vangelo e meditazione -

16.00 (3 sedute di 30 minuti) - 18.00 preghiera del vespro – lavoro di annaffiatura e altro lavoro leggero – 19.30 cena – tempo personale - 21.00 compieta – zazen - riposo

- **Domenica**

05.00 alzata

05,30 zazen (2 sedute di 30 minuti) – lode (cappella)

07.00 colazione

07.30 studio comunitario (De visione Dei di Nicolò Cusano)

08.30 eucaristia (cappella) – zazen (2 sedute di 40 minuti)

11.00 tempo personale per studio ecc.

12.15 pulizia della casa e riordino

13.15 pranzo