

ritiro **VANGELO** e **ZEN** a Galgagnano

dal 3 (venerdì) al 5 (domenica) novembre

per partecipare telefonare a Luca 328.5842130 o a Marco 333.6756401

- **Venerdì**

19.30 cena – sistemazione – introduzione

21.30 compieta – zazen - riposo

- **Sabato**

05.00 alzata

05.30 zazen (2 sedute di 40 minuti) – lode (cappella) – pulizia – colazione

08.30 ascolto comunitario del Vangelo – meditazione personale

10.00 zazen (3 sedute di 30 minuti)

11.50 preghiera del mezzogiorno (cappella)

12.00 pranzo – tempo personale

13.20 – 16.00 lavoro

16.00 riordino – tè

16.30 riflessioni comunitarie fra i partecipanti

17.30 preghiera del vespro – zazen (3 sedute di 30 minuti)

20 cena – condivisione con p. Luciano

22.00 compieta – riposo

- **Domenica**

05.00 alzata

05,20 zazen (2 sedute di 30 minuti)

06.30 lode ed eucaristia nella cappella

07.30 colazione

08.00 studio dei mistici (De visione Dei di Nicolò Cusano cap. 17) – studio personale

10.00 zazen (3 sedute di 30 minuti)

12.00 pulizia della casa e riordino

13.15 pranzo