

Il ritiro mensile

ogni primo sabato del mese
(da ottobre a giugno compreso)

programma

05.00 zazen dell'alba (2 sedute di 40 minuti), ascolto del Vangelo,
lode al sorgere del sole

08.00 pulizie locali e riordino, colazione

09.00 insegnamento dello Zen ("Divenire l'essere" di E. Dogen),

09,40 zazen (3 sedute di 30 minuti)

11.30 lavoro in silenzio

13.00 pranzo in silenzio, riordino, tempo personale in silenzio

15.00 condivisione, tè

16.30 zazen

17.00 celebrazione eucaristica, vigiliare della domenica

18.00 termine del ritiro

Tutto il ritiro si svolge in silenzio, eccetto il tempo di condivisione.

Si richiede di norma l'arrivo il venerdì sera (cena ore 20,00) e pernottamento presso la casa. Solo per serio impedimento possibile la partecipazione di mezza giornata.

Portare il Vangelo ed eventuali libri ritenuti utili, un abito comodo per lo zazen, le lenzuola e altri effetti personali.

Si richiede il contributo libero di circa Euro 40,00 per la partecipazione da cena a cena. Grazie.