

# Il ritiro settimanale

ogni sabato, eccetto primo sabato del mese (vedi ritiro mensile)

## programma

08.00 accoglienza

08.30 introduzione

09.00 zazen (2 sedute di 40 minuti inframmezzate dalla camminata)

10,30 ascolto e meditazione del Vangelo

11,30 lavoro in silenzio (possibile colloquio personale con p. Luciano)

13.00 pranzo conviviale, tempo personale

pomeriggio personalizzato

16,50 zazen (2 sedute di 30 minuti)

18,00 eucaristia comunitaria, vigiliare della domenica

19.00 preparazione della cena, cena

Il ritiro settimanale della comunità è un servizio aperto a chiunque desidera partecipare, un'occasione di socievolezza.

A chi viene da lontano è data la possibilità di arrivare il venerdì sera e pernottare.

E' possibile partecipare solo al ritiro della mattinata o del pomeriggio. Si richiede ai partecipanti un contributo in denaro, dato in forma libera, a sostegno della nostra opera. Grazie.