

# ritiro Vangelo e Zen

primo sabato del mese

04,40 alzata

05,00 zazen (2 sedute)

06,50 vangelo – lode

07,30 pulizie

08.00 colazione – tempo personale

08,50 zazen (3 sedute)

10,40 lavoro

12,00 pranzo

13.30 studio di un testo dello Zen

14.20 zazen (2 sedute )

15,30 eucaristia

16,30 tè finale