

31 dicembre: giorno di ritiro silenzio e digiuno

08.00 – 11.00 Zazen di purificazione (5 meditazioni di 30 minuti, intercalati da brevi passeggiate)

11:10 ascolto del Vangelo – 12.00 tempo personale

13:30: Zazen di ringraziamento (5 meditazioni di 30 minuti.....)

16:40 ascolto del vangelo e condivisione

18:00 eucaristia

19:00 preparazione della cena – cena – attorno al fuoco

21,00 ascolto musica sacra

23:00 Zazen – 24:00 ascolto del Vangelo delle beatitudini – preghiera – auguri

1 gennaio 2015

pratica dello zazen di inizio anno (orario e modo da stabilire con i partecipanti)

11,10 santa messa

pranzo – eventuale visita alle mostre d'arte a Milano, oppure pellegrinaggio a una qualche chiesa romani delle Prealpi