

Ritiro del sabato santo 2015

Carissima/o amica/o, benvenuta/o al ritiro del Sabato Santo, 05 aprile, ore 08.00 – 20.00.

Il ritiro comprende 3 aspetti:

- 1) lo zazen (si può sostituire una o due sedute con il lavoro),
- 2) la liturgia,
- 3) il riposo

Fino a sera si invita a praticare il digiuno in modo personalizzato, ossia completo o parziale. Non è servito il pranzo. Saranno a disposizione, per chi vuole, la frutta, il miele e le bevande (tè, caffè e tisana all'erba melissa del giardino e limone). La sera, ore 19,00, è servita la cena.

Il sabato santo è il giorno di Gesù nel sepolcro. E' quindi il giorno per ciascuno di noi di vivere il silenzio di quando il proprio corpo esanime riposerà nella terra o nell'acqua. Si raccomanda il silenzio.

MATTINATA

08.00 – 11.10 4 sedute di zazen di 40 minuti intercalate dalla camminata di 10 minuti

Chi vuole può riposare una o due sedute, recarsi nel giardino per meditare camminando, oppure per offrire il servizio di raccogliere le foglie e i rametti caduti.

11,10 – 12,00 liturgia (Vangelo)

12.00 – 13.00 riposo (non è in atto alcuna pratica; chi vuole può riposare anche sul lettino in una qualche stanza)

POMERIGGIO

13,00 – 16,00 5 sedute di zazen intercalate dalla camminata ogni 30 minuti

Chi vuole può riposare una o due sedute, recarsi nel giardino per meditare camminando, oppure per offrire il servizio di raccogliere le foglie e i rametti caduti.

16.00 liturgia (Vangelo)

17,00 riti della veglia pasquale in giardino

18,00 condivisione spontanea

19,00 cena vigiliare vegetariana

Tempi in cui si può suonare il campanello da parte di chi arriva a ritiro già incominciato.

07,00 – 08,00, 08,40-50, 09,30-40, 10,20-30, 11,10, 12,00-13,00

13,30-40, 14,10-20, 14,50-15,00, 15,30-40, 17,00