



IL CERCHIO
MONASTERI E CENTRI ZEN

Dal 30 Dicembre al 1 Gennaio

CAPODANNO ZEN

a Sanboji - Tempio dei Tre Gioielli - Pagazzano, Berceto



Per chi vuole passare tre giorni nella semplicità della vita monastica zen,
occupandosi soprattutto del proprio Nobile silenzio interiore.

Dal 30 Dicembre al 1 Gennaio

CAPODANNO ZEN

Programma | Venerdì 30 Dicembre

h 16:30 - 17:00

Inizio - Introduzione

h 17:00 - 18:30

Zazen

h 18:30 - 19:00

Sutra della sera Banka (Ryaku chōka fugin)

h 19:30 - 20:30

Pasto della Sera

h 21:00 - 22:00

Zazen (facoltativo)

h 22:00

Riposo

Dal 30 Dicembre al 1 Gennaio

CAPODANNO ZEN

Programma | Sabato 31 Dicembre

h 06:30

Sveglia - Shinrei

h 07:00 - 07:30

Zazen

h 07:30 - 08:00

Servizio Sutra Del Mattino - (Chōka fugin)

h 08:30

Pasto del Mattino

h 10:00 - 11:30

Lecture del Maestro

h 11:30

Te

h 12:30

Pasto

h 15:30 - 16:30

Zazen

h 16:30

Te

h 17:00 - 18:00

Lecture del Maestro

h 18:30 - 19:00

Sutra della sera Banka (Ryaku chōka fugin)

h 20:00

Pasto della Sera

h 23:00 - 23:45

Zazen O-Misoka

I rintocchi sono 108 e simboleggiano l'abbandono dei desideri terreni. Ad ogni visitatore è concesso di battere un rintocco a testa per entrare nel Nuovo Anno di pratica. La campana rappresenta nello zen "La voce del Buddha"

h 00:15 - 01:00

"Yoi o-toshi wo" ("Have a good New Year")

Dal 30 Dicembre al 1 Gennaio

CAPODANNO ZEN

Programma | Domenica 1 Gennaio
Shusho-e - Cerimonie dell'anno nuovo

h 07:30

Sveglia - Shinrei

h 08:30

Colazione del Mattino

h 10:00 - 11:00

Lecture del Maestro

h 11:30 - 12:00

Servizio Di Capodanno Lode al Buddha (Tanbutsu-e)

h 13:30

Pasto

h 15:30 - 16:00

Conclusione-Zazen

Dal 30 Dicembre al 1 Gennaio

CAPODANNO ZEN

Alloggio

La vita del monastero è all'insegna della semplicità così come i servizi e gli arredi. La sistemazione avverrà in camere condivise. Dormitori maschili e femminili con bagni separati. È possibile richiedere una sistemazione in camera singola versando un piccolo supplemento (fino a esaurimento disponibilità). Ogni partecipante dovrà portare lenzuola o sacco a pelo e asciugamani. Portate il vostro cuscino da meditazione se lo avete.

Vitto

I pasti sono vegetariani. Il cibo, spesso del nostro orto, è fresco, gustoso, di ottima qualità, ben cucinato e biologico. Chi soffre di allergie alimentari comprovate è pregato di comunicarlo anticipatamente.

Abbigliamento

Per i giorni di permanenza abbigliamento comodo. Per la meditazione abbigliamento comodo e scuro: pantaloni lunghi e maglietta scura. Il monastero si trova a c.a. 700 s.l.m. Scarpe comode e scarpe da passeggio per eventuali camminate nei boschi. Gli ambienti interni sono praticabili solo a piede nudo, per maggior comodità portare ciabatte adatte da esterno.

Soggiorno

SanboJi è composto da diversi edifici: una sala del Sangha (comunità) ampia e accogliente come biblioteca e dove stare in convivialità, la sala di pratica del Dharma, ampio refettorio, due dormitori, diverse aree aperte di soggiorno, un orto e dieci ettari di prati e boschi.

Durante il soggiorno è possibile richiedere un trattamento Zen Shiatsu o una seduta di Counseling Zen, previa disponibilità degli operatori.

All'interno del Monastero è presente uno shop nel quale è possibile acquistare libri e oggetti.

Il Monastero SanboJi non è fornito di pos, è utile quindi portare con sé dei contanti per qualsiasi evenienza.

Dal 30 Dicembre al 1 Gennaio

CAPODANNO ZEN

In Auto

Per chi viene dal nord può raggiungerci con l'autostrada A15 Parma la Spezia uscita Borgotaro. Per chi viene dal Sud uscita Berceto. La frazione è Pagazzano Località Pradaiole 37. Dall'uscita dei caselli dista circa 10 Km. Uscita A15 Berceto.

Usciti dall'autostrada girare a sinistra raggiungere l'abitato di Berceto, si arriva a un punto in cui la strada costeggia il giardino pubblico e si prosegue a destra risalendo sino all'incrocio con della statale della Cisa. Girare a sinistra verso Parma ci sono delle frecce di indicazione PAGAZZANO. Percorrere la strada per c.a. 3 km. Troverete a sinistra le indicazioni PAGAZZANO. Lasciare la statale e proseguire per altri 4 km prima della frazione di Pagazzano troverete una chiesetta bianca, girare a sinistra per Lago Dignano e seguire i cartelli Monastero Zen SanboJi. Arrivati.

In Treno

Linea Parma-La Spezia, stazione di Berceto.

Dalla stazione occorre prendere il pronto bus e prenotarlo prima della partenza al numero 84022223 o chiamare qualche giorno prima il Sig. Claudio Rustici (taxi privato) 3387402159.

Contatti Monastero SanboJi

Per qualsiasi necessità relativa all'arrivo, ritardi o difficoltà contattare direttamente il Monastero SanboJi: tel. 3311051743