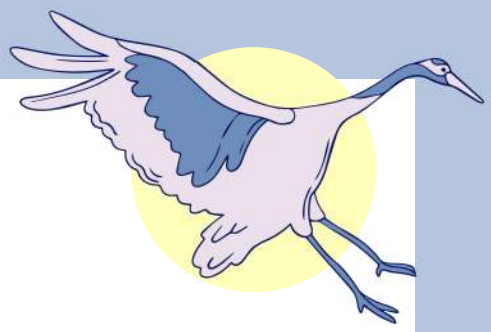


3-5 Febbraio 2023

Seminario
Dolore e sofferenza

Programma del primo giorno

h 16.30
Arrivo e sistemazione

h 17.00
Essere consapevole come strumento per liberarci dalla sofferenza

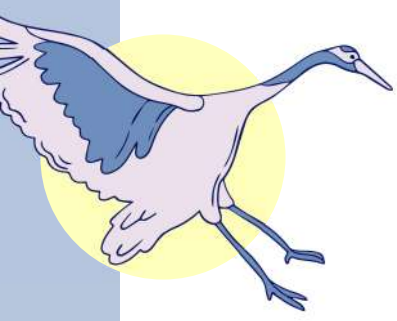
h 18.00
Pausa

h 18.30 - 19.30
Meditazione guidata

h 20.00
Cena

h 20.30 - 21.00
Zazen

Programma del secondo giorno



h 6.00
Sveglia

h 6.30 - 7.30
Zazen e recitazione sutra

h 8.00 - 9.30
Colazione libera

h 10.00 - 12.00
Dal senso di colpa alla gentilezza

h 13.00
Pranzo

h 15.30
Entrare in contatto con le emozioni

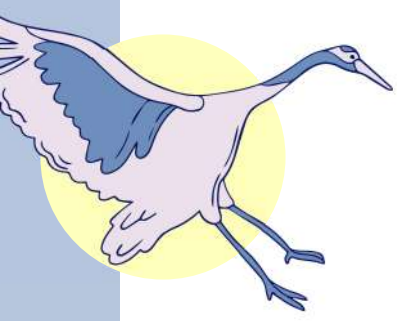
h 17.00
Pausa

h 18.00
Meditazione sui Tre veleni

h 19.30
Cena

h 20.30 - 21.00
Zazen

Programma del terzo giorno



h 6.00
Sveglia

h 6.30 - 7.30
Esercizi del Bodhisattva

h 8.00 - 9.30
Colazione libera

h 10.00 - 12.00
Il nostro potere curativo

h 13.00
Pranzo

h 15.30 - 16.30
Meditazione e condivisione

Continuità del percorso:
dispensa di approfondimento e ciclo di colloqui online di counseling Zen con l'insegnante di Dharma Koren Montemurro

Informazioni utili

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.

Per informazioni e prenotazioni
+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it
www.monasterozen.it

Come raggiungerci

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 Pradaiolo 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 840222223 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