

La lampada nascosta

Programma

venerdì 2 giugno 2023

h 16:00 - 17:40

Con Susan Moon,
Koren Montemurro,
Laurie Senauke, Myoen
Raja e Florence
Caplow: introduzione al
fine settimana e
cerchio di
presentazione

h 20:00

Cena

h 21:00 - 21:30

Banka (sutra della
sera)

h 21:30 - 22:00

Zazen

h 17:40 - 18:00

Pausa te

h 18:00 - 19:30

Con Reigetsu Susan
Moon e Laurie Shley
Senauke, lavoro di
gruppo sulla lettura:
Asan batte entrambe le
mani o l'illuminazione
della vecchia

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La lampada nascosta

Programma

sabato 3 giugno 2023

h 06:00 | Sveglia

h 06:30 - 07:00 | Zazen

h 07:00 - 07:30 |
Meditazione camminata
Kin Hin

h 08:00 | Sutra

h 08:30 | Colazione

h 10:00 | Guidati da
Reigetsu Susan Moon o
Zenshin Florence Caplow
con Laurie Shley Senauke:
Dharma talk e discussioni
sugli insegnamenti delle
anziane donne sagge del
libro "La lampada
nascosta"

h 11:00 | Pausa

h 11:15 | Lettura
contemplativa: la luna e
l'acqua svanite di Chiyono

h 13:00 | Pasto in
consapevolezza

h 15:30 - 17:00 | Guidati
da Koren Sabrina
Montemurro: esercizi
energetici, Dharma talk e
lavoro di gruppo sulla
lettura "La non
coltivazione di Manseong"

h 17:30 - 18:30 | Pausa

h 18:30 - 19:00 | Banka
(sutra della sera)

h 19:30 | Cena conviviale

h 21:00 - 22:00 | Zazen

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

La lampada nascosta

Programma

domenica 4 giugno 2023

h 06:00

Sveglia

h 06:30 - 07:00

Zazen

h 07:00 - 07:30

Meditazione camminata

h 08:00

Sutra

h 08:30

Colazione

h 10:00 - 12:00

Guidati da Myoen Rosa
Raja: Dharma talk e
lavoro di gruppo sulla
lettura "Il gallo di Asan
(versione breve)"

h 13:00

Pranzo in
consapevolezza

h 15:00 - 16:30

Guidati da Reigetsu
Susan Moon o
Zenshin Florence
Caplow: lavoro di
gruppo su un koan
a scelta.

Per informazioni e prenotazioni

+39 333 773 7195 | cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it

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.

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 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 la 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

Ti aspettiamo!