Ritiro Zen aperto a tutti

Programma

venerdì 24 marzo 2023

h 14.30
Arrivo

h 15.30 - 16.00
Introduzione al ritiro

h 16.00
Sistemazione personale

h 17.00 - 18.30
Introduzione allo zazen, meditazione seduta. Kinhin, meditazione camminata.

Recitazione dei sutra. Samu, il significato del lavoro nello Zen.

h 18.30
Pausa te

h 19.30
Cena informale

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

Ritiro Zen aperto a tutti

Programma

sabato 25 marzo 2023

h 06.30
Sveglia

h 07.00 - 08.00
Il Saluto del Bodhisattva: Esercizi di consapevolezza mente/corpo

h 08.30
Colazione silenziosa

h 10.00 - 11.30
Samu - lavoro meditativo

h 11.30 - 12.00
Pausa te - Tempo personale

h 13.00
Pasto silenzioso

h 16.00 - 17.00
Zazen - Kinhin

h 17.00 - 17.30
Pausa te - Tempo personale

h 17.30 - 18.00
Zazen

h 18.30 - 19.30
Teisho - Insegnamenti

h 20.00
Cena

h 21.00 - 22.00
Kinhin - meditazione camminata notturna

h 22.00
Silenzio

www.monasterozen.it

Ritiro Zen aperto a tutti

Programma

domenica 26 marzo 2023

h 06.30
Sveglia

h 07.00 - 08.00
Il Saluto del Bodhisattva: Esercizi di consapevolezza mente/corpo

h 08.30
Colazione silenziosa

h 10.00 - 11.00
Zazen - Kinhin

h 11.00 - 11.30
Pausa te - Tempo personale

h 11.30 - 12.30
Teisho - Insegnamenti

h 13.00
Pasto silenzioso

h 15.00 - 16.00
Zazen e Mon-do domande libere

Un monaco fece visita al maestro Zen Baso. Baso domandò: "Che cosa stai cercando?". "L'illuminazione" rispose il monaco. "Tu hai la tua stanza del tesoro. Perché vai in giro a cercare?" domandò il maestro. Il monaco domandò: "Dove è la mia stanza del tesoro?". Baso rispose: "Guarda dentro di te e aprila". Il monaco fu illuminato! Da quel momento, esortava sempre tutti i suoi amici "Aprite la vostra stanza del tesoro e usate quei tesori".

www.monasterozen.it

Ritiro Zen aperto a tutti

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

Ritiro Zen aperto a tutti

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

Ti aspettiamo!

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