

# Ritiro di Ferragosto

Dal 13 al 15 agosto 2023 | Monastero Sanboji

## Programma

domenica 13 agosto 2023

**10:30**

Inizio e introduzione al ritiro

**11:30 - 12:30**

Insegnamenti con il Maestro Tetsugen Serra

**13:00**

Pasto del giorno

**15:30 - 18:00**

Tè e tempo personale

**18:00 - 19:00**

Zazen

**20:00 - 21:00**

Pasto consapevole

**21:00**

Tempo personale - Meditazione libera

# Programma

lunedì 14 agosto 2023

**6:00**

Sveglia Shin-Rei

**13:00**

Pasto del giorno

**6:30 - 7:00**

Zazen del mattino

**15:30 - 16:30**

Zazen

**7:00 - 7:30**

Sutra del mattino

**16:30**

Pausa tè

**8:30**

Colazione

**17:00 - 18:00**

Insegnamenti sui  
Koan

**10:00 - 11:00**

Insegnamenti sul  
respiro - Zazen

**18:00 - 19:00**

Banka, Cerimonia  
serale Sutra

**11:00**

Pausa tè

**20:00**

Pasto

**11:30 - 12:30**

Samu - lavoro in  
consapevolezza

**21:00 - 21:30**

Zazen serale

# Programma

martedì 15 agosto 2023

**6:00**

Sveglia Shin-Rei

**11:30 - 12:30**

Zazen

**6:30 - 7:00**

Zazen del mattino

**13:00**

Pasto del giorno

**7:00 - 7:30**

Sutra del mattino

**15:30 - 16:00**

Mondo

Condivisione

esperienza nel Koan

**8:30**

Colazione

**16:30**

Chiusura - tè

conviviale

**10:00 - 11:00**

Insegnamenti sui

Koan

**11:00**

Pausa tè

# 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. E 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**

**Per maggiori informazioni contattare la segreteria  
cerchio@monasterozen.it**