

Sanboji Tempio dei Tre Gioielli

Ritiro Zen Kai

Insegnamenti dallo Zen



Un discepolo chiese al maestro Zen:

"Qual è l'obiettivo della vita?"

Il maestro rispose:

"Il fiore sboccia al mattino."

Il discepolo, confuso, chiese ancora:

" Il significato di questo fiore?"

Il maestro rispose:

**"Non chiedere al fiore, osserva
mentre sboccia."**

VENERDÌ

Ore	15,30 – 16,00	Introduzione al ritiro
Ore	16,00 – 17,00	Te conviviale
Ore	17,00 – 18,30	Introduzione allo Zazen: med. seduta. Kinhin: med. camminata. Sutra, Samu il lavoro nello Zen.
Ore	19,30	Cena Conviviale





Ritiro Zen Kai

SABATO

Ore	06,30	Shin Rei - Sveglia
Ore	07,00- 08,00	Il Saluto del Bodhisattva: esercizi energetici mente/corpo. Zazen
Ore	08,30	Colazione <u>silenziosa</u>
Ore	10,00 - 11,00	Zazen
Ore	11,30 - 12,30	Samu-lavoro meditativo
Ore	13,00	Pasto Consapevole <u>Silenzioso</u>

POMERIGGIO

Ore	15,30 – 16,30	- Zazen – kin-hin - zazen
Ore	16,30 – 17,00	- Te conviviale
Ore	17,00 – 18,00	- Insegnamenti dallo Zen
Ore	18,30 - 19,30	- Zazen/Sutra
Ore	20,00	- Cena Silenziosa

Sera

Ore	21,00 – 21,30	- Zazen
Ore	22,00	Silenzio

RISPETTARE IL SILENZIO DEGLI ALTRI



Ritiro Zen Kai

DOMENICA

Ore	06,30	Shin Rei - Sveglia
Ore	07,00- 08,00	-Il Saluto del Bodhisattva: esercizi energetici mente/corpo. Zazen
Ore	08,30	Colazione <u>silenziosa</u>
Ore	10,00 - 11,00	Zazen
Ore	11,30 - 12,00	- Te conviviale
Ore	12,00 - 13,00	Insegnamenti dallo Zen
Ore	13,30	Pasto Conviviale

POMERIGGIO

Ore	15,30 - 16,30	Mon-Do domande libere al Maestro
-----	---------------	----------------------------------

