

# IL RITIRO MENSILE

OGNI PRIMO SABATO DEL MESE

(da ottobre a giugno compreso)

## PROGRAMMA

**05.00** zazen dell'alba (2 sedute di 40 minuti), ascolto del Vangelo,  
lode al sorgere del sole

**08.00** pulizie locali e riordino, colazione

**09.00** insegnamento dello Zen ("Divenire l'essere" di E. Dogen),

**09,40** zazen (3 sedute di 30 minuti)

**11.30** lavoro in silenzio

**13.00** pranzo in silenzio, riordino, tempo personale in silenzio

**15.00** condivisione, tè

**16.30** zazen

**17.00** celebrazione eucaristica, vigiliare della domenica

**18.00** termine del ritiro

*Tutto il ritiro si svolge in silenzio, eccetto il tempo di condivisione.*

---

Si richiede di norma l'arrivo il venerdì sera (cena ore 20,00) e pernottamento presso la casa. Solo per serio impedimento possibile la partecipazione di mezza giornata.

Portare il Vangelo ed eventuali libri ritenuti utili, un abito comodo per lo zazen, lenzuola e altri effetti personali.

Si richiede il contributo libero di circa Euro 40,00 per la partecipazione da cena a cena. Grazie.