

Sesshin 接心

Ritiro Zen tradizionale

Dal 21 al 23 Luglio 2023 | Ritiro Zen a Samboji

Un ritiro Zen di stampo tradizionale che si inserisce all'interno di un percorso didattico e di pratica che quest'anno Dharma Academy ha dedicato all'approfondimento della storia e del ruolo del Buddhismo in Occidente.

Programma

Venerdì 21 Luglio 2023

14:00 | Arrivo

15:00 - 15:30 | Apertura Sesshin

16:00 - 17:00 | Zazen

17:00 - 18:00 | Tè del Silenzio, Sarei

18:00 - 19:00 | Banka, Sutra della Sera

20:00 | Pasto Consapevole

21:00 - 21:30 | Zazen Notturmo, Yaza

22:00 | Riposo - Kaichin

Sesshin 接心

Ritiro Zen tradizionale

Programma

Sabato 22 Luglio 2023

6:00

Sveglia, Kaijo

6:30 - 7:00

Zazen

7:00 - 7:30

Sutra del Mattino
- Choka

8:00

Colazione - Patsu

9:30 - 11:00

Insegnamenti

11:00 - 11:30

Tè del Silenzio, Sarei

15:30 - 17:00

Insegnamenti

17:00 - 18:30

Tè del Silenzio, Sarei

19:00 - 19:30

Sutra della Sera - Banka

20:00

Oryoki

21:00 - 21:30

Yaza - Zazen Notturmo

22:00

Riposo - Kaichin

Sesshin

接心

Ritiro Zen tradizionale

Programma

Domenica 23 Luglio 2023

6:00 | Sveglia, Kaijo

6:30 - 7:00 | Zazen

7:00 - 7:30 | Sutra del Mattino - Choka

8:00 | Colazione - Patsu

9:30 - 11:00 | Insegnamenti

11:00 - 11:30 | Tè del Silenzio, Sarei

11:30 - 12:30 | Zazen

13:00 | Pasto - Kaiseki

14:30 - 15:30 | Mon-Do

Sesshin 接心

Ritiro Zen tradizionale

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.

Sesshin 接心

Ritiro Zen tradizionale

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 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 84022223 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 maggiori informazioni scrivere a
info@dharmacademy.it