



Programma | Primo giorno

h 10.30 | Arrivo
Accoglienza

h 10.30 - 11.00 | Introduzione
Oltre il passo

h 12.30 | Pasto silenzioso
Il silenzio del presente

h 13.00 - 14.00 | Caffè con il Maestro
Le differenze uniscono

h 14.00 - 16.00 | Tempo personale
Esplorare il silenzio

h 16.00 - 17.30 | Meditazione consapevole
Imparare ad ascoltare cuore/mente

h 19.30 | Pasto conviviale
Gli altri e noi

h 20.30 - 21.00 | Meditazione Zazen
Prendersi la luna



Programma | Secondo giorno

h 6.30 | Sveglia (shin-rei)
Ogni giorno è un buon giorno

h 7.00 - 8.00 | Esercizi Zen di risveglio e Zazen
Risvegliare l'energia di compassione

h 8.00 - 8.30 | Colazione libera
Condividere, includere

h 9.30 - 10.30 | Samu (lavoro)
Lavoro meditando, medito lavorando

h 10.30 - 11.30 | Tè conviviale
Conoscersi

h 11.00 - 12.30 | Meditazione consapevole
Imparare ad ascoltare cuore/mente

h 12.30 | Pasto silenzioso
Il silenzio del presente

h 13.00 - 14.00 | Caffè con il Maestro
Le differenze uniscono

h 15.00 - 16.00 | Meditazione in lettura
Imparare ad ascoltare cuore/mente

h 16.00 | Tè di chiusura



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.

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

Ti aspettiamo!