

Il Sentiero dell'ombra e della luce



VENERDÌ

- 17.00** Arrivo e sistemazione nelle stanze
- 18.00** Entrare nell'ombra – La Via di Mezzo e la cessazione della sofferenza
- 19.30** Cena
- 21.00 – 21.30** Meditazione di consapevolezza del respiro

SABATO

- 7.00** Sveglia
- 7.30 – 8.00** Meditazione Zen
- 8.30 – 9.00** Colazione in consapevolezza
- 10.00 – 12.00** Il Nobile Silenzio del Buddha e la Via della Liberazione
- 13.00** Pranzo in consapevolezza
- 15.00 – 16.30** La Gioia Rivelata nello Zen - La pratica Zen tra impermanenza e compassione
- 16.30 – 17.00** Pausa tè
- 17.00 – 18.30** Insegnamenti koan
- 19.30** Cena
- 20.30 – 21.00** Meditazione Zen



DOMENICA

7.00	Sveglia
7.30 – 8.00	Meditazione guidata Luce e Ombra
8.30	Colazione in consapevolezza
10.00 – 11.00	Il nostro potere curativo – Il Samu nello Zen
13.00	Pranzo in consapevolezza
14.30 - 15.30	Condivisione finale e saluti



SANBOJI
MONASTERO ZEN