

真如寺

PRATICA A SHINNYOJI

ZAZENKAI - RITIRO

Il Ritiro si svolgerà in **silenzio completo**.

Arrivo entro le 06:50, partenza ore 20:00.

Zazen durata 30 minuti. Kin-hin durata 10 minuti.

Compiti Samu (lavoro) affissi in bacheca.

Donativo €30.

Nota sui pasti:

- Colazione a buffet con: fette biscottate, marmellata, biscotti, tè e caffè. Per esigenze particolari provvedere personalmente.
- Pranzo condiviso, ognuno porta qualcosa. Forno e microonde disponibili per riscaldare.

Programma

06:30 : Accoglienza e iscrizione

07:00 - 08:40 : Zazen – Kin-hin – Zazen e Cerimonia del mattino

08:40 - 09:30 : Colazione

10:00 - 11:10 : Zazen – Kin-hin – Zazen

11:20 - 12:30 : Zazen – Kin-hin – Zazen

12:30 - 13:30 : Pasto in Ōryōki

13:30 - 14:00 : Samu

14:00 - 15:10 : Zazen – Kin-hin – Zazen

15:20 - 16:30 : Zazen – Kin-hin – Zazen

16:30 - 17:30 : Samu

17:30 - 18:00 : Pausa caffè/tè

18:00 - 19:20 : Zazen – Kin-hin – Zazen – Dedicazione – Foto finale

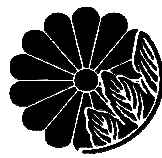
19:20 - 20:00 : Samu riordino

Tempio Sōtō Zen Shinnyoji

Sede Italiana del Monastero Tōkōzan Daijōji di Kanazawa in Giappone

Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze

+39 339 8826023 info@zenfirenze.it www.zenfirenze.it



真如寺

CODICE DI COMPORTAMENTO

1. Prima di entrare ricordarsi di spegnere il cellulare.
2. Appena entrati riporre le scarpe nell'apposito spazio.
3. Evitare di fumare o di assumere sostanze intossicanti.
4. Avere cura della correttezza della propria tenuta: pulizia del corpo e pulizia dell'abito indossato per la Meditazione, ordinato comodo e di colore scuro, se possibile usato solo per la pratica.
5. Portare un piccolo asciugamano personale per lavarsi i piedi prima di entrare nello Zendō.
6. Rispettare il luogo di pratica ricordando che il Tempio è una Scuola di miglioramento spirituale e culturale oltre che uno spazio dove vivere esperienze con persone che percorrono la stessa Via, condividendo anche i momenti dedicati alla preparazione alla pulizia e al riordino.
7. Muoversi in modo silenzioso.
8. Esercitare il Precetto del Retto Pensiero non indulgendo in negatività né su se stessi né sugli altri.
9. Negli spazi del Tempio scalzi, in Foresteria con ciabatte messe a disposizione.
10. Mantenere il silenzio nello Zendō anche durante Zazen mantenendo una respirazione naturale, né forzata né rumorosa.
11. Mantenere un comportamento e un contegno corretti e non permettersi mai posizioni o atteggiamenti scomposti, anche quando si è affaticati o sofferenti.
12. Rispettare gli orari e gli impegni assunti, coltivando il senso comunitario di condivisione.

Tempio Sōtō Zen Shinnyoji

Sede Italiana del Monastero Tōkōzan Daijōji di Kanazawa in Giappone
Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze
+39 339 8826023 info@zenfirenze.it www.zenfirenze.it