

SESSHIN ZEN

GHIGO DI PRALI (TO)

20 – 21 – 22 ottobre 2023

con la monaca

Emanuela Dosan Losi



Dojo Zen-Soto Mokusho,
via Principe Amedeo 37 -10123 Torino
Tel. 3357689247
e-mail mokushotorino@gmail.com

Membro della Associazione Zen Internazionale (<http://www.zen-azi.org/it>) fondata dal Maestro Taisen Deshimaru, dell'Unione Buddhista Italiana (<http://www.buddhismo.it/>) e della Associazione Buddhista Zen Europea (<http://www.abzen.eu/it>) fondata dal Maestro Roland Yūnō Rech

Sesshin

Dall'epoca del *Buddha Shakyamuni* le *sesshin* sono il cuore dello zen. E' un periodo consacrato alla pratica intensiva di *zazen*, alternata a *mondo* (domande-risposte col maestro), *samu* (lavoro manuale), ateliers e pasti. *Sesshin* significa "toccare l'autentico spirito", diventare intimi con se stessi, con il proprio corpo e spirito, abbandonando l'egoismo e armonizzandosi con gli altri, con la natura e l'ordine cosmico.

Si realizza l'azione di tutti i *buddha* non soltanto attraverso *zazen*, ma anche in ogni comportamento, in ciascuna delle azioni della vita quotidiana. In una *sesshin*, ogni azione è la continuazione di *zazen*. *Zazen*, il lavoro, i pasti, il sonno sono l'anello della via (*Dokan*), senza inizio né fine. Lo zen è concentrarsi su ogni azione con intensità, vivere pienamente il presente. Partecipando alle *sesshin*, la pratica dello zen può essere realizzata nella vita di tutti i giorni. Concentrandosi punto dopo punto, la nostra vita forma una linea armoniosa. Lo zen è l'insegnamento dell'eternità, l'eternità che non è altro che la successione di istanti.

L'insegnamento

Sarà dato dalla monaca Emanuela Dosan Losi, che ha ricevuto la trasmissione del *Dharma (Shiho)* dal maestro Roland Yuno Rech, nel 2012.

Programma

La *sesshin* dura due giorni e mezzo. L'arrivo è previsto il giovedì pomeriggio. La cena sarà servita alle ore 20.30 circa. La partenza è prevista la domenica dopo il pranzo e dopo il *samu*.

Occorre portare: una ciotola, posate e tovagliolo e, per la pratica di *zazen*, abiti comodi di colore scuro (un kimono o una tuta) e uno *zafu* (cuscino da meditazione).

Lenzuola e coperte sono fornite dalla struttura

Centro Ecumenico Agape

Si trova a Prali (TO), tel. 0121807514. Da Torino, seguire la SS. 23, passare per Pinerolo, Perosa Argentina, Perrero, Prali. Il Centro Agape è a 1600 m di quota. Portate indumenti idonei al clima che può essere freddo. L'alloggio sarà in camere da 3/6 letti..

Prezzo

120 euro. Non inviate denaro, si paga all'arrivo. **Si richiede inoltre la quota associativa dell'anno in corso (5 euro).**

Informazioni ed iscrizioni

Dojo Zen Mokusho Torino-Via Principe Amedeo 37- Tel. 3357689247

e-mail mokushotorino@gmail.com

CEDOLA D'ISCRIZIONE ALLA SESSHIN Dojo Zen Mokusho – Via Principe Amedeo 37 – 10123 Torino

Cognome.....Nome.....

Indirizzo.....Città.....Tel.....

Indirizzo..email.....

sono sprovvisto di zafu (cuscino)

è la prima volta che pratico zazen

Se ordinati: monaco monaca bodhisattva

VI PREGHIAMO DI ISCRIVERVI CON UN ANTICIPO DI ALMENO 7 GIORNI