



**DISCIPLINE BIONATURALI  
ORIENTALI ED OCCIDENTALI**

Piazza Alfano I, 7 - 84125 Salerno  
tel/fax 089 222401



## **INTRODUZIONE ALLO ZEN CON MAESTRO CARLO TETSUGEN SERRA (monaco zen)**

**venerdì 4 Novembre alle 18.30**

L'incontro è aperto sia a chi già pratica la meditazione zen che a coloro che desiderano avvicinarsi ad essa per la prima volta.

Per questioni organizzative è gradita la prenotazione allo 089 222401.

### **Ritiro per l'approfondimento della pratica Zen**

**5 e 6 Novembre**

Di seguito i temi e il programma:

Conoscenza e coscienza nello zen.  
Inizio di un per-Corso di studio e meditazione zen  
Aperto a Tutti

Conoscere studiare e praticare da vicino, Da Cuore a Cuore lo Zen

Primo incontro meditativo  
Gli archetipi zen  
i Tre Gioielli:  
Il Buddha/Il Maestro, Il Dharma /gli insegnamenti, Il Sangha/La Comunità: Noi.

**BUDDHA, DHARMA E SANGHA, PRENDERE SE STESSI COME MAESTRI.**

il messaggio originario del Buddha, senza tempo, nel valore di oggi ci porta ad una dimensione di grande spiritualità e rispetto di noi, degli altri e del mondo.

La pratica buddhista zen come "sostenibilità dell'essere e dell'esserci".

Il Maestro Tetsugen Serra ci condurrà per mano alle parole del Buddha, e alla pratica delle meditazioni Zen per conoscere meglio noi stessi e gli altri.

**PROGRAMMA**

#### **SABATO**

Mattina

Ore 9.00 Arrivo

Ore 9.30 studio del movimento energetico delle Tre Forze per una buona circolazione energetica della meditazione zen. L'energia di terra, l'energia dell'Hara, l'energia del cielo.

Meditazione Zazen sulla presenza dell'essere nella vita.

Ore 13.00 pasto vegetariano in consapevolezza

Pomeriggio:

Ore 15.00 insegnamenti e meditazione di zazen sui Tre Archetipi originari: Buddha-Dharma e Sangha.

Ore 17.00 te in meditazione

Ore 17.30 meditazione zazen e insegnamenti personali: DOKUSAN/ Intervista privata con il Maestro Tetsugen.

Ore 18.30 te di chiusura del giorno

SERA:

ore 21.00 facoltativo, cena informale con il maestro Tetsugen, conversazione sullo zen e il valore della vita.

## **DOMENICA**

Mattina

Ore 07.00 meditazione zazen del mattino.

Ore 08.00 Taiso/esercizi energetici: Saluto zen al mondo

Colazione in consapevolezza

Ore 10.00 meditazione zazen e insegnamenti sui Tre Gioielli

Ore 13.00 pasto in consapevolezza

Ore 15.00 meditazione zazen e insegnamenti personali: DOKUSAN/ Intervista privata con il Maestro Tetsugen.

Ore 18.00 te di chiusura dello Zenkai.

**Per adesioni e maggiori informazioni sul ritiro telefonare in segreteria allo 089 222401.**