



DISCIPLINE BIONATURALI
ORIENTALI ED OCCIDENTALI

Piazza Alfano 1, 7 - 84125 Salerno
tel/fax 089 222401



INCONTRO CON

Maestro Zen Carlo Tetsugen Serra

26 febbraio 2011 alle ore 18.00

"Percorrendo la Via dello Zen, chiunque può superare i condizionamenti e gli attaccamenti dietro cui si nasconde la realtà e immergersi nella vita attimo dopo attimo, per cogliere la Verità Assoluta e viverla liberamente e creativamente"

(Maestro Tetsugen)

Praticheremo assieme la meditazione zen perché questa porta grande beneficio a un'ampia gamma di circostanze nella nostra vita quotidiana:

- * Essere recettivo e aperto
- * Essere presente qui e ora
- * Essere ben centrato e radicato – con i piedi per terra
- * Essere calmo e attento
- * Avere la capacità di concentrare la propria mente focalizzando l'attenzione in un singolo punto.
- * Avere chiarezza mentale - l'arte di vedere con chiarezza
- * Essere a proprio agio con se stessi, permeati da una gioia profonda

Assieme ad una guida, il Maestro Tetsugen, cammineremo nel nostro silenzio interiore, spesso anche rumoroso, per ritrovare la nostra armonia, la nostra pace, il nostro vero Essere. In zazen, la nostra meditazione è strettamente collegata al respiro. Il lavoro sul respiro aiuta a "mettere la mente nella giusta direzione" ovvero a "collocare la mente nella condizione adeguata"; aiuta la concentrazione e focalizza la nostra attenzione sul momento presente, aiuta all'ascolto di chi Vera-mente siamo.... Se la mente si calma, diviene limpida e possiamo scorgerne la sorgente: Noi Stessi

Sabato 26, alle ore 18 presso il Centro Natura l'Arca

P.zza Alfano I, n. 7 (di fronte al Duomo)

Incontro introduttivo aperto a tutti coloro i quali desiderano conoscere lo zen e le sue applicazioni pratiche nella nostra vita di tutti i giorni. All'incontro seguirà un té di benvenuto.

Per info e adesioni: 089 222401 la segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 16 alle 20

Oppure: 340 2981491(Filippo Pavone)