

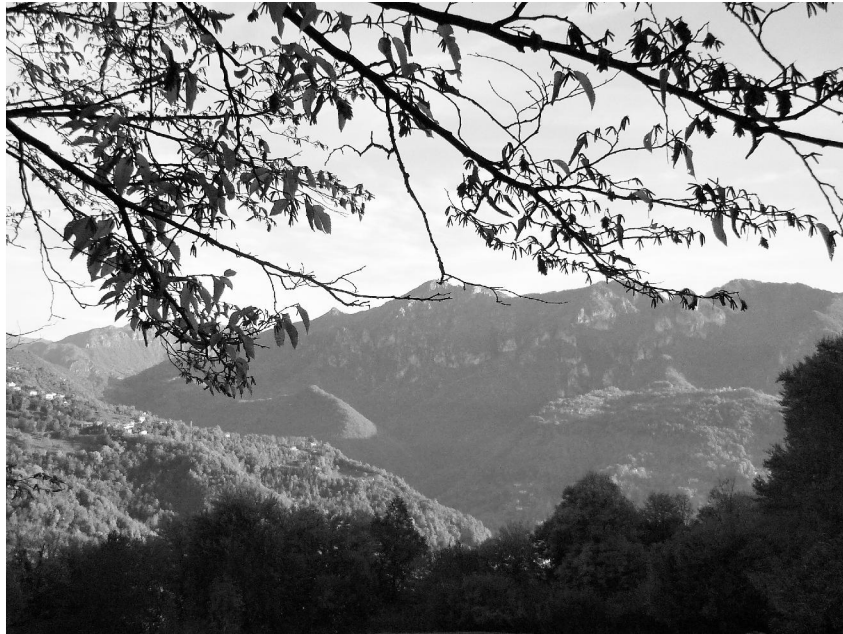
# SESSHIN ZEN

19-21 ottobre 2018

## BERBENNO

*Diretta dal Maestro*

**RoĻand Yuno Rech**



*L'unico Zen che trovi in cima alle montagne,  
è lo Zen che porti lassù.*

## Gruppo Zen Kosen

**c/o Hoshado – Via Longuelo, 146, 24129 Bergamo**

**Informazioni e iscrizioni: [zazenbg@yahoo.it](mailto:zazenbg@yahoo.it) - +39-333-4400313**

Membro dell'AZI - Associazione Zen Internazionale - Fondata dal Maestro Deshimaru  
Membro dell'ABZE - Associazione Buddhista Zen d'Europa - Fondata dal Maestro Yuno Rech

## Sesshin

Fin dall'epoca del *Buddha Shakyamuni* le *sesshin* sono il cuore dello zen. È un periodo consacrato alla pratica intensiva di *zazen*, alternata a *mondo* (domande-risposte con il maestro), *samu* (lavoro manuale), momenti di studio e pasti. *Sesshin* significa "toccare l'autentico spirito", diventare intimi con se stessi, con il proprio corpo e mente, 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 dal **Maestro Roland Yuno Rech**, monaco Zen, anziano discepolo del Maestro Taisen Deshimaru. Ha ricevuto la trasmissione del dharma (*shiho*) dal Maestro Niwa Zenji, superiore del tempio zen di Eihei-ji nel 1984. Abate del tempio Gyobutsuji di Nizza (Francia) insegna tutto l'anno a Nizza e in molte *sesshin* in Francia e in Europa. È vicepresidente dell'Association Zen Internationale.

## Programma

La *sesshin* dura due giorni e mezzo. L'arrivo è previsto il giovedì 18 ottobre nel pomeriggio. La cena sarà servita alle 20.30 circa. La partenza è prevista la domenica 21 dopo il pranzo e dopo il *samu* generale. I posti sono limitati e sarà data priorità ai praticanti che si iscrivono per tutta la durata della *sesshin* dando precedenza a seconda dell'ordine d'arrivo delle iscrizioni. Occorre portare un sacco a pelo con lenzuolo e federa, una ciotola con tovagliolo per i pasti e, per la pratica di *zazen*, abiti comodi di colore scuro (un kimono o una tuta) e uno *zafu* (cuscino da meditazione).

## Luogo

24030 Berbenno (Bg), Via Kennedy 96, tel. 035-296066.

## Come arrivare

- **In auto:** Autostrada Milano/Venezia, uscita Dalmine, prendere la SS470 in direzione della Valle Imagna, dopo 15 km attraversare Almenno San Salvatore e continuare sulla SP14; attraversare Ponte Giurino e continuare sulla SP17 fino a Berbenno. Appena prima della chiesa, girare a destra e seguire le indicazioni per CAT.
- **In treno:** fermata alla stazione di Bergamo, poi autobus di fronte alla stazione (circa un'ora).
- **In aereo:** aeroporto di Milano Orio al Serio (Bergamo).

Per maggiori informazioni, chiedere al momento dell'iscrizione e per organizzare un passaggio in auto.

## Prezzo

Si paga all'arrivo, 105€ (5€ di quota associativa all'Associazione Zen Kosen inclusi).

## Informazioni ed iscrizioni

Gruppo Zen Kosen Bergamo – Via Longuelo, 146, 24129 Bergamo – tel. (+39) 333-4400313  
e-mail [zazenbg@yahoo.it](mailto:zazenbg@yahoo.it)

---

### Dati da comunicare al momento dell'iscrizione (entro sabato 13 ottobre)

Nome ..... Cognome ..... Dojo di .....  
Indirizzo ..... Codice Postale ..... Città .....  
Tel ..... E-mail .....

Sono sprovvisto di *zafu* (cuscino)       È la prima volta che pratico *zazen*

Se ordinati:    Monaco    Monaca    Bodhisattva

Giorno e ora di arrivo      /      Giorno e ora di partenza