CENTRO ZEN ANSHIN - SESSHIN DEL VESAK
Venerdì 29 - Sabato 30 Maggio

Un ritiro di pratica intensiva in occasione del Vesak.

Il Vesak è la ricorrenza in cui si celebrano la nascita, l'illuminazione e la dipartita di Buddha Shakyamuni. Si tratta della festa buddhista più importante, festeggiata dai buddhisti di tutto il mondo e di tutte le tradizioni.

Programma:

Venerdì 29

17:00 Arrivo - Samu (preparazioni spazi e pasti)
18:30 Orientamento
19:30 Zazen, Kinhin, Zazen
20:50 Cerimonia della Sera
21:30 Cena informale e riordino
22:15 Zazen
22:45 Recita dei Voti del Bodhisattva
23:00 Riposo

Sabato 30

6:20 sveglia - piccola colazione
7:00 Zazen - Kinhin - Zazen
8:15 Cerimonia commemorativa del Vesak
8:40 coffe break
9:00 Zen Body Work
9:45 Istruzioni per Oryoki
10:30 Samu
11:30 pausa - snack
12:00 Zazen
12:45 Pranzo formale (Oryoki)
13:30 Coffe break – riordino
14:30 Dharma talk – domande e risposte
15:30 pausa
15:45 Zazen - Kinhin - Zazen
17:00 Tè – Sangha meeting
18:00 Visione di un film di Dharma

Contributo per il sesshin: 35 € .
Il contributo copre le spese di pernottamento e i pasti.

E' suggerita un' offerta per il sostegno del tempio e per gli insegnamenti .

Da portare:
cibo da condividere per il pasto dell venerdì sera
tre ciotole di dimensioni decrescenti - posate (cucchiaio e forchetta o bacchette) - tovagliolo
eventuale sacco a pelo
abbigliamento: panni comodi di colore scuro o neutro

L'attitudine fondamentale da osservare durante il ritiro è quella del silenzio e della concentrazione unita al sostegno e alla collaborazione reciproca.

Alcuni set di Oryoki (ciotole per il pasto formale) sono disponibili con un contributo di 5 € .

Comunicare eventuali intolleranze alimentari

E' necessaria la prenotazione via telefono o via mail.

Chiunque può partecipare indipendentemente dalla cultura e dal proprio credo religioso.

Centro Zen Anshin
Roma, via Ettore Rolli, 49
Tel. +39 06 5811678
zen@anshin.it
www.anshin.it