

Una domenica Zen al Monte Diviso

Pubblicato: Venerdì 21 Luglio 2017



Una domenica all'insegna di "saggezza e compassione nel vivere quotidiano": l'invito arriva da Enso-ji il Cerchio Monastero Zen Onlus, che organizza la giornata a cura della monica zen R.Myoen Raja.

L'appuntamento è alla Cascina Monte Diviso (accesso da via Brennero, Cajello di Gallarate) **domenica 23 luglio dalle 9.30 alle 12.30**. «È il primo di una serie di incontri chiamati domeniche Zen programmati di domenica mattina, fino a domenica 10 settembre, ad eccezione della data del Ferragosto che vedranno alla cascina un programma diverso». «La partecipazione è aperta a tutticoloro che siano interessati a vivere un'esperienza di serena consapevolezza nello stile semplice ed essenziale della pratica zen»

S'inizia con esercizi di risveglio energetico Zen, si prosegue con meditazione seduta e kihnin (meditazione in cammino), poi con la lettura e ascolto di brevi testi della tradizione zen. Consigliato abbigliamento comodo e coperta o cuscino per sedersi. Info: 334 3697236

Dopo la mattinata di meditazione segue il convivio Zen (con diversi piatti, 20 euro, prenotazione allo stesso numero).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

