



*La mia vita  
è transitoria:  
questo pensiero  
ritorna sempre  
nel mio cuore*

*Ryokan*

Rohatsu in giapponese significa letteralmente l'ottavo giorno del dodicesimo mese. All'alba di questo giorno, quasi 2500 anni fa, il Buddha Shakyamuni raggiunse il risveglio, l'illuminazione, il Nirvana. Nei templi giapponesi è l'ultimo giorno di una settimana intensiva di meditazione. Noi ci limitiamo alla veglia, una notte. Una notte "santa" che condividiamo assieme gioiosamente in Zazen. Una pratica dolce e profonda la cui energia sorge dalla Pratica in comune. Siamo felici di offrire questa opportunità a chiunque voglia unirsi a noi, anche per un tempo parziale della notte.

Mercoledì 7 e giovedì 8 dicembre 2016

**20,30:** Arrivo al Dojo - Revisione ed esercizi per la postura di Zazen

**21,00 - 22,30:** Zazen - Kin hin - Zazen

**22,30 - 23,00:** Break

**23,00 - 23,40:** Zazen

**23,40 - 00,10:** Mondo/Testimonianze di Pratica

**00,10 - 01,10:** Zazen - Kin hin - Zazen

**01,10 - 01,40:** Kin hin sotto le stelle

**01,40 - 02,10:** Break

**02,10 - 03,30:** Zazen - Kin hin - Zazen

**03,30 - 04,00:** Break

**04,00 - 05,30:** Zazen - Kin hin - Zazen

**05,30 - 05,45:** Break

**05,45 - 06,45:** Zazen - Kin hin - Zazen

**06,45 - 07,00:** Cerimonia finale

Contributo spese: € 10,00

Si chiede di comunicare la partecipazione al 348 3071667 o a [zazen.udine@gmail.com](mailto:zazen.udine@gmail.com)

P.S. Gradito l'apporto di bevande e generi di conforto... :-)