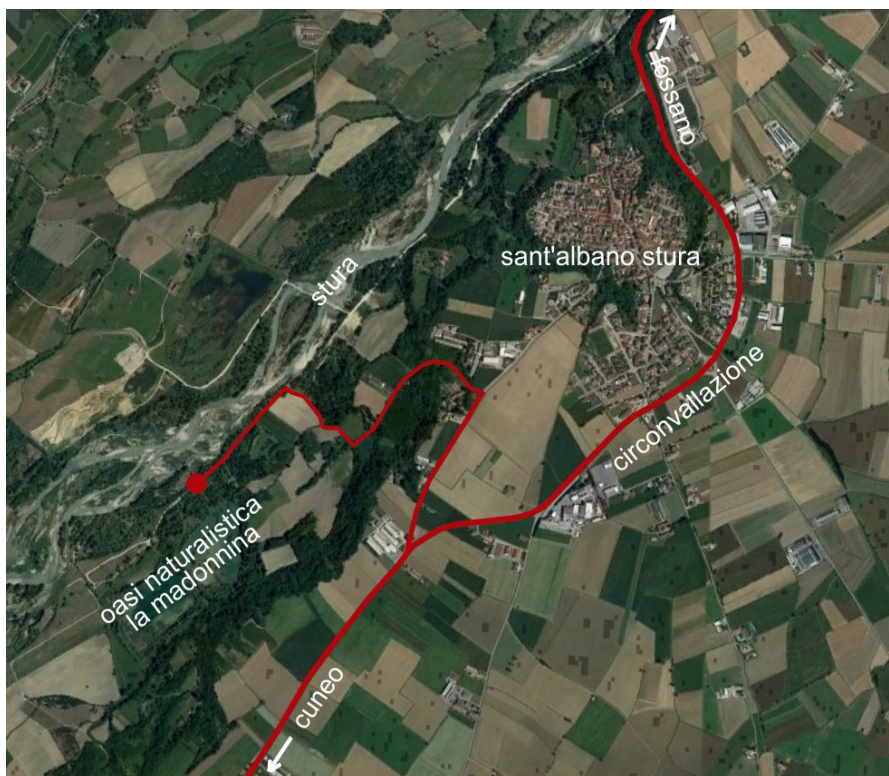


DOMENICA 29 LUGLIO 2018

[in caso di maltempo **domenica 5 agosto**]

ZAZEN ALL'APERTO

presso l'**OASI NATURALISTICA LA MADONNINA** di **Sant'Albano Stura**



Per saperne di più: www.oasimadonnina.eu.

COME SI SVOLGERÀ?

L'incontro si svolgerà in modo assolutamente **informale**. Viene chi vuole, in piena libertà. Non indosseremo i kimono. Ci si veste normalmente e comodi. Non ci saranno né suoni né cerimonie.

L'appuntamento in generale è **all'ingresso verso le 10:00**, ma ognuno arriva quando vuole.

All'ingresso si prosegue a piedi verso destra, direzione "ALTANA" (ci sono dei cartelli), fino al **GIARDINO DELLE FARFALLE**. Saremo lì di fianco.

I monaci sederanno in **zazen dalle 10:30 alle 12:00**. Niente kin-hin. Quando arrivate (anche dopo le 10:30) vi sedete dove e come volete, purché vicini (cioè nella stessa area). Se volete alzarvi e andare via prima del termine, fatelo pure, ma silenziosamente. Tutto libero, nella natura, con rispetto e consapevolezza. Unica regola per i praticanti del dojo: **VOTO DEL SILENZIO, assoluto**, da quando si entra nell'oasi fino alla fine di zazen, alle 12:00.

A quel punto chi vuole andar via se ne va; chi vuole stare sta. Possiamo fare un **pranzo al sacco** in zona, nei boschi o sulla riva di Stura. Chi vuole **visitare l'oasi** (ne vale la pena: capanni, altana, ecc.), può farlo prima o dopo zazen (la domenica l'oasi è aperta dalle 8:00 al tramonto).

COSA PORTARE?

Bisognerà portarsi lo **zafu** (consiglio le persone di prendere il proprio zafu al dojo durante la settimana precedente, altrimenti si sederanno per terra) e un **plaid** (al posto degli zabuton, per non sporcarli), e gli ordinati il **rakusu**.

Chi patisce le punture di **insetti**, si porti qualche prodotto deterrente.

Chi si ferma per pranzo si porti il **pranzo al sacco**.