



*respirazione cosmica*

Calligrafia del  
maestro T. Deshimaru

---

## Chi dirige?

---

La pratica di zazen è guidata da

**M. Rita *Hokai* Piana e  
Franca *Doyu* Mondino**

monache zen, praticante di lunga data e  
discepolo del maestro Roland Yuno  
Rech.

Per ulteriori informazioni, chiamare o  
inviare e-mail:

**hokay97@hotmail.com  
Tel. 0339 70 22 3 55**

M. Rita *Hokai* Piana e Franca *Doyu*  
Mondino fanno capo al

**Dojo Zen *Mokusho* di Torino**  
([www.geocities.com/mokusho](http://www.geocities.com/mokusho))

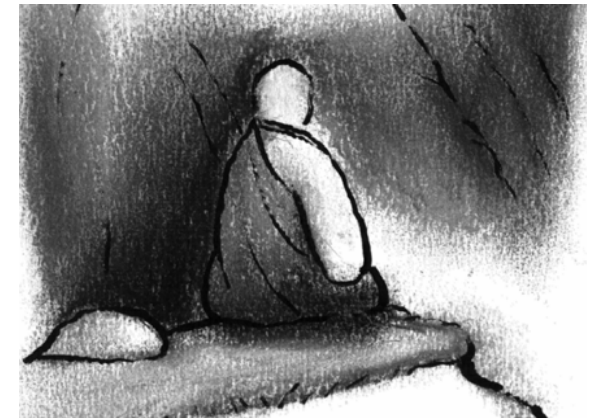
membro dell'Associazione Zen Interna-  
zionale (AZI), associato all'Unione  
Buddhista Italiana

---

# Zen

alle

# Molinette



## Meditazione Zen al COES

Azienda Osp. San Giovanni Battista  
,Molinette'  
Corso Bramante 90  
Torino

---

## A chi si rivolge?

---

Le sessioni di meditazione zen sono aperte ai pazienti, ai loro familiari ed al personale assistente.

---

## Perché?

---

La malattia ci porta urgentemente di fronte a quelli che sono i quesiti fondamentali della vita - non siamo eterni, e ammalarsi comporta sofferenza non solo per la persona che sviluppa la malattia, ma per tutti coloro che supportano il malato.

Molto spesso, ai dolori fisici di cui sono afflitti i malati, si aggiunge un profondo malessere che dimostra che siamo sprovvisti di risposte su come affrontare le incombenti domande della vita, della sofferenza e della morte.

Attraverso la meditazione zen possiamo andare al di là della sofferenza, ritrovando l'armonia con la natura cosmica.

---

---

## Che cos'è lo zen?

---

Lo zen si è sviluppato in seno ad una delle più antiche tradizioni dell'umanità, il Buddhismo. Piuttosto di essere una credenza o una filosofia, lo zen è una pratica. È la pratica del risveglio del Buddha, possibile ad ognuno di noi, al di là dello stato fisico o psichico.

La pratica dello zen è essenzialmente lo zazen, che significa sedersi in una meditazione silenziosa. Questo darsi al silenzio è una pratica al di là di ogni religione. È il ritorno alla condizione normale del corpo e dello spirito. La pratica avviene attraverso il corpo. L'attenzione alla respirazione lunga e profonda come pure la concentrazione sulla postura ne sono l'essenza. A partire da questa concentrazione ed attenzione all'istante presente le agitazioni mentali si calmano.

Il senso di tutto questo è permetterci di liberarci dai nostri attaccamenti e dalle cause delle nostre sofferenze. Riconoscere ed accettare ciò che ci capita senza trattenere o rifiutare alcunchè ci permette di comprendere anche la sofferenza degli altri, di aprirci alla generosità, alla pazienza, alla compassione e di guardare a ciò che accade momento per momento con cuore aperto.

---

---

## Quando e come?

---

**tutti i Lunedì**  
**dalle ore 16.15 alle 17.15**

arrivare 10 minuti prima dell'orario,  
indossare abiti comodi

---

## Dov'è?

---

La meditazione zen si svolge presso il

**COES**

Centro Onco-Ematologico Subalpino  
dell'azienda San G. Battista (Molinette)  
di Torino

**piano terreno, sala soggiorno**

Ingresso più vicino:  
Via Cherasco, padiglione di Scienze  
neurologiche

---