

dal 25 al 27 settembre

Centro Hōdo
Montorio Romano

Sesshin* 2026

a Montorio Romano

***Ritiro Zen con la Rev.
Jikō Simone Wolf**

Centro Zen Hōdo
Località Cogliavicolo 8/10
00010 Montorio Romano
Roma





Sesshin 2026 a Montorio Romano

La sesshin è aperta a tutti. Il ritmo delle giornate permette ad ognuno, qualsiasi sia la sua esperienza dello zen, di immergersi nella vita del centro, di armonizzarsi con gli altri, con l'universo intero e di liberarsi per qualche giorno dalle agitazioni e preoccupazioni abituali per praticare la Via del Buddha.

Durante la sesshin, momenti di lavoro nel giardino o all'interno della casa e delle attività su differenti aspetti della pratica dello zen si alterneranno allo zazen, alle cerimonie ed ai pasti in comune.

I partecipanti saranno guidati dall'insegnamento della Maestra Jikō Simone Wolf.

La maestra

Jikō Simone Wolf



Discepolo di Taisen Deshimaru, la Reverenda Jikō Simone Wolf ha ricevuto la trasmissione del Dharma da Yuko Okamoto Roshi. Ha fondato il Centro Zen de La Chaux-de-Fonds e più tardi il Tempio Zen di Kōsetsu-ji, in Svizzera, di cui è la Badessa.

Fa parte degli insegnanti europei che rappresentano la scuola zen Sōtō e dei responsabili dell'Associazione Zen Internazionale, di cui è membro del Consiglio Spirituale. È stata badessa per due anni del tempio zen della Gendronnière, in Francia.





PROGRAMMA

ARRIVO: giovedì 24 settembre (sera)

SESSHIN: 25 - 27 settembre

PARTENZA: domenica 27 settembre

(primo pomeriggio)

DA PORTARE

Per i pasti: le vostre Ciotole e posate (cucchiaio e bacchette), avvolte in un panno per i pasti ed un contenitore (bottiglia o thermos) per l'acqua calda messa a disposizione.

Per dormire: un sacco a pelo o lenzuola e federe (è possibile affittarle al costo di € 7.00), asciugamano, ciabatte.

Per la pratica: zafu e zafuton personale, se possibile, ed è consigliato un abbigliamento comodo (di colore scuro).

Per le attività all'esterno: un abito e calzature.



COME ARRIVARE A MONTORIO ROMANO

In auto via autostrada A1: uscita Fiano Romano, direzione Rieti, proseguire per circa 4 km sulla statale Salaria fino all'uscita Nerola/Montorio romano, giunti all'abitato di Nerola proseguire per 3 km in direzione Montorio Romano.

In auto via la S.S. Salaria: percorrere la statale fino al 40° km ed uscire in direzione Nerola/Montorio Romano.

Dall'aeroporto di Roma-Fiumicino: prendere il treno Fiumicino/Orte e scendere alla stazione di Fara Sabina, prendere poi nel vicino capolinea il bus COTRAL per Monteflavio/Palombara e scendere a Montorio Romano alla fine del Viale Martiri del Congo.

Costo: €150

Sono previste delle riduzioni per la partecipazione parziale.

Si prega di contattare **centrohodo@gmail.com**

**Si richiede una iscrizione presso il sito
www.sanbodojo.it entro il 20 settembre**



Centro Zen Hōdo
Località Cogliavicolo 8/10 - 00010 Montorio Romano - Roma

