



ENSOJI - IL CERCHIO MONASTERO ZEN DE CIUDAD - MILÁN

¿Quiénes somos?

Fundado en 1988 por el **Maestro Zen Carlo Tetsugen Serra**, formado espiritualmente en Japón y actual Abad del Monasterio, Ensoji - Il Cerchio es un lugar donde reencontrarse consigo mismo. Su ubicación en plena ciudad, aunque si en el silencio de un jardín zen, en un edificio independiente, lo protege del estrés y del caos, y lo convierte en un lugar ideal para la práctica del Zen:

La meditación zen silenciosa, las enseñanzas del Buda, los Retiros urbanos zen, los encuentros comparticipes y el compromiso social, son las principales responsabilidades de los monjes y laicos que comparten la Vía del Zen en Ensoji-Il Cerchio.

Ensoji - Il Cerchio es un espacio de práctica y de crecimiento del estado de consciencia, abierto a todos los seres que comparten los valores fundamentales de la vida, comunes a toda persona, sin tener en cuenta raza, cultura o credo religioso... Valores de Paz y de hermandad entre todos los seres, ya sea con la práctica del Zen, como con las diferentes actividades afines para el bienestar físico y emocional, personal, y en la relación con los demás.



Meditación

- Todas las semanas, mañanas y tardes
- Encuentros abiertos, con enseñanzas zen en diversos formatos, varias veces al año.
- Retiros Zen de ciudad durante el fin de semana
- Encuentros abiertos con las enseñanzas básicas y de práctica zen “Una Tazza di Zen”, con los monjes responsables del Monasterio, un Domingo al mes.



Escuela de Zen Shiatsu

El Monasterio Zen Ensoji - Il Cerchio es una renombrada Escuela italiana de Zen Shiatsu, la **“Scuola Zen di Shiatsu”**, dada la práctica adquirida y traída del Japón por el Maestro Tetsugen Serra, que sigue las directrices del Maestro nipón Masunaga. Es esta doble formación paralela, como monje zen y como Shiatsuka, la que condujo a Tetsugen Serra a idear una técnica de Shiatsu fundamentada en la atención y en la toma de consciencia, ámbitos que son propios de la disciplina meditativa zen. **La “Scuola Zen di Shiatsu” está inscrita en el registro FISEO. Ciclo de formación profesional para Operadores de Shiatsu Zen.**



Centro de tratamiento

Todos los días, tratamientos de Zen Shiatsu y Counseling



L20 Centro Urbano Zen

Viale Liguria, 20 - 20143 Milano

L20 es un centro vinculado al Monasterio Ensoji - Il Cerchio, situado también en la zona urbana de Milán, muy cercano a éste, siendo un espacio donde se amplía la práctica espiritual, del bienestar y cultural, con un abanico variado de actividades como:

- Práctica zen
- Tratamientos y práctica de Zen Shiatsu
- Prácticas de Tai Ji y Chi Qong
- Práctica de Caligrafía Japonesa *Shodo*
- Counseling
- Mindfulzen – Mindfulness

L20 se ofrece también como espacio ideal para aquellos grupos que precisen de un lugar cómodo, tranquilo, céntrico y asequible donde desarrollar su práctica.



IL CERCHIO
MONASTERO ZEN

SANBOJI - TEMPIO DEI TRE GIOIELLI MONASTERIO ZEN DE MONTAÑA - BERCETO (PARMA)

Località Pradaiole, 37 - 43042 Berceto (PR)



SANBOJI - TEMPIO DEI TRE GIOIELLI se encuentra situado en los montes de Berceto (PR), en pleno corazón del Apenino Tosco – Emiliano. Es un santuario de paz y serenidad, un lugar donde retornar al propio silencio en armonía con los ritmos de la Naturaleza.

Durante todo el año se celebran en Sanboji Retiros Zen intensivos o/y para participantes principiantes, y se ofrece hospitalidad a las personas que desean transcurrir un periodo, breve o largo, de experiencia meditativa en silencio.

ZEN ONLINE

ZenOnline es un recorrido de Meditación en el que la sabiduría y la experiencia vienen presentadas por el Maestro Carlo Tetsugen Serra, pensadas a la medida de la Cultura Moderna, del conocimiento y de la sensibilidad de todos.

ZenOnline es la primera pagina web para vivir la vida en armonía, aportándole un estado de consciencia.

ZenOnline es algo más que un curso de meditación

Es un recorrido de práctica accesible a todos, que ayuda a gestionar los momentos de estrés cotidiano y a enriquecer de espiritualidad el estado de presencia en nuestra vida, con la guía de un Maestro Zen.

ZEN ONLINE
www.zenonline.it



15 minuti al giorno...!
e ritrovo me stessa



IL CERCHIO
MONASTERO ZEN

MINDFULZEN



MINDFULZEN toma forma a partir de una idea del Maestro Tetsugen Serra, madurada a través de sus treinta años de práctica Zen inmersa en la vida del “cada día”, con la exigencia de proponer una vía eficaz de toma de consciencia del hombre moderno, a través de la milenaria experiencia del Zen.

El término MINDFULZEN significa: **Mind - Mente, Full - Total, Zen - Intraducible**, si bien se le puede dar el significado de **Realización, Despertar, Iluminación**. La Mente Total Zen es la mente consciente de la Realidad del Aquí y Ahora: MINDFULZEN

MINDFULZEN cuenta con enseñantes de probada formación, que comparten el espíritu de la toma de conciencia como motor para una vida realizada, partiendo de las enseñanzas del Buda, que fue el primero en indicar de modo sistemático el estado de presencia, pasando por la visión franca y real del Zen, que se adapta al **Hombre Occidental moderno**. La MINDFULZEN es una propuesta que puede ser acogida por todos sin ningún tipo de discriminación.

Cultivar la Observación

afectuosa de nosotros mismos, instante tras instante, sin juzgarse



MISIÓN #URBANZEN



#URBANZEN #Bpeace es una Organización de eventos y flashmob en la Ciudad de Milán, y en las demás ciudades italianas, con el fin de sensibilizar a los ciudadanos en pos de una participación consciente en la vida de la Ciudad. Los eventos más significativos, entre otros muchos, han sido la celebración de “*La Noche de las Linternas*” en la Dársena de la Ciudad de Milán, con una asistencia de más de cien mil personas (2015), y la representación teatral del espectáculo “*SETTE PASSI ZEN*” (Siete Pasos Zen) en el Teatro del Arte – Triennale, de Milán (2018), con la “*Sangha della Foresta di Bambù*” del Monasterio Ensoji - Sanboji.

Biografía del Maestro Zen Carlo Tetsugen Serra

Tetsugen Serra, Maestro Zen, italiano de nacimiento, tras una larga permanencia en el Monasterio Tosho-Ji de Japón donde ha realizado sus estudios académicos, ha recibido el Título de Kokusai Fukyoshi - misionero zen en Europa por la Soto Shu Chu Mu Cho, la Organización Internacional Soto Zen.



De vuelta en Italia en 1988, funda el Monasterio Zen Il Cerchio - Enso-Ji de Milán, y abre la "Scuola di formazione Zen di Shiatsu". En 1996 abre el Monasterio Zen de montaña Sanbo-Ji - Tempio dei Tre Gioielli en Berceto (PR) y funda la Comunidad "Il Sangha della Foresta di Bambù", que cuenta hoy con centenares de adeptos. En 2016 nace ZenOnline, que ofrece un recorrido de crecimiento, a través de meditaciones disponibles en internet. En 2017 abre el Templo Orazen en Padova, lugar de práctica para todo el norte del país.

El Maestro Tetsugen Serra, es para el Estado Italiano Ministro de Culto Budista, y ha fundado con la Comunidad "Il Sangha della Foresta di Bambù" cinco templos zen en Italia de los que cumple el cargo de Abad, y donde conduce retiros abiertos sobre el Zen y la toma de consciencia en el vivir.

La vida del Maestro Tetsugen Serra se ciñe al llevar la sabiduría del Zen a la cotidianidad accidental en cualquier ámbito de la vida, y sus centros forman parte de la UBI, "Unione Buddhista Italiana".

Bibliografía del Maestro Carlo Tetsugen Serra

En Italiano

- Carlo Tetsugen Serra, Giacomo Daie Milano Lo Zen in Italia, Xenia, 2019.
- Carlo Tetsugen Serra, *Armonia Zen*. Milano, Xenia, 2017 MINDFULZEN.
- Carlo Tetsugen Serra, *Zen 3.0 La via della meditazione*. Milano, Cairo, 2015 MINDFULZEN.
- Carlo Tetsugen Serra, *Zen 2.0. La via della felicità*. Milano, Cairo, 2014 MINDFULZEN.
- Stefano Verza, Carlo Tetsugen Serra, *Management by Zen Koan*, Guerini, 2009.
- Carlo Tetsugen Serra, *Zen*. Milano, Fabbri Editori, 2005.
- Carlo Tetsugen Serra, *Zen Shiatsu. Per sé, per la coppia, per gli amici e la famiglia* Milano, Fabbri Editori, 2005.
- Carlo Tetsugen Serra, *La Terapia Zen*, Como, Xenia, 1998.
- Carlo Tetsugen Serra, *Vivere zen*. Como, Xenia, 1998.

En Español

- Carlo Tetsugen Serra *Zen Shiatsu para uno mismo y para la familia* Tutor, 2010
- Carlo Tetsugen Serra *Zen: Bienestar de la Vida* Mandala 2013

¿Qué es lo que ofrecemos?

En Milán, en nuestra Sede Ensoji – Il Cerchio

- Meditación, grupos de meditación
- Shiatsu, tratamientos y cursos
- Tardes y veladas culturales zen
- Hospitalidad. Se ofrece el espacio para vuestras actividades

En Berceto (PR), en nuestra Sede Sanboji – Tempio dei Tre Gioielli

- Jornadas residenciales para el bienestar psico-físico
- Residencia diaria
- Hospitalidad personal, y se ofrece el espacio para vuestras actividades

El Monasterio Zen Ensoji - Il Cerchio tiene forma jurídica en Italia. La *"Associazione Il Cerchio Onlus"* es una Asociación para la práctica y el estudio del Budismo Soto Zen y está afiliada a la UBI "Unione Buddhista Italiana", y a la EBU "European Buddhist Union". Hace años que Il Cerchio adquirió el compromiso con el diálogo de interacción positiva y la cooperación entre todas las realidades y formas del pensar religioso, siendo uno de los promotores firmantes del manifiesto *"Manifesto di Pace della Città di Milano"*.



IL CERCHIO 
MONASTERO ZEN

Via dei Crollalanza, 9 20123 Milano (MM Romolo)

www.monasterozen.it

cerchio@monasterozen.it

(0039) 028323652 - 3337737195



IL CERCHIO 
MONASTERO ZEN