

LIBRO



Autore  
Maestro zen Tetsugen  
Cairo Editore

La Mindfulzen è la Mindfulness-Zen

presentazione

Prew del libro [www.mindfulzen.it/mindfulzen-ebook](http://www.mindfulzen.it/mindfulzen-ebook)

Si può trovare la “**Felicità**” in qualsiasi luogo ed in qualsiasi istante della nostra vita. E si può mantenerla durante tutta la giornata, nonostante gli imprevisti e la lotta che la vita ci richiede, continuando a fare ciò che si è sempre fatto.

Il segreto è la consapevolezza *Mindfulnesszen*

Senza l’ansia del dover cambiare per migliorare,  
Senza lo stress di dover fare una cosa in più per essere felici.  
Rimanere nella consapevolezza ci da forza e apre la nostra creatività alla felicità.

L’importanza di rendere valevole ed unico, ciascun momento della nostra vita portandolo alla consapevolezza, passando così dall’essere vissuti dal tempo a Vivere ogni momento della nostra Vita.

- **Disinnescare stress e sperimentare una maggiore tranquillità.**
- **Esplorare il nostro rapporto Cuore-Mente-Corpo qui e ora.**
- **Sospendere il giudizio di noi stessi e coltivare l’accettazione.**

- **Espandere il nostro senso di chi siamo oltre le nostre paure.**
- **Tornare ai nostri veri sentimenti, aprirsi alla nostra saggezza interiore.**
- **Riscoprire le risorse interiori per vivere in ogni momento se stessi.**
- **Trasformare la nostra visione del mondo da isolati a interconnessi con tutti gli esseri.**
- **Trovare l'armonia felice.**

## **Mindfulzen®**,

Questo è il percorso sul quale ci guida il Maestro Zen Tetsugen Serra col suo libro "Zen 2.0" La Via della Felicità **Mindfulzen®**,

Dopo più di vent'anni di presenza consolidata in Italia, il monastero Zen Il Cerchio ha avviato un progetto di uscita dal monastero per portare attraverso la quotidianità l'esperienza della consapevolezza zen in tutte le persone.

Il maestro Tetsugen propone esperienze dirette, non teorie, attinge alle fonti millenarie di saggezza e le riversa con un linguaggio e una pratica dell'uomo di oggi.

Quali altri pensieri avevi in testa mentre leggevi queste righe?

### **Prew del libro**

[www.mindfulzen.it/mindfulzen-ebook/](http://www.mindfulzen.it/mindfulzen-ebook/)

## **L'Autore**

**Il Maestro Tetsugen Serra** ha partecipato a diverse trasmissioni televisive come l'Infedele (Gard Lerner) e collaborato con diversi settimanali italiani curando rubriche e scrivendo articoli sulla Via dello Zen nel mondo moderno e sulla pratica della consapevolezza.

**E' autore del Progetto che si terrà Ottobre 2014**

***Mindfulzen* al Museo del 900 (MI)**

**Opening the Eye Mind: A Zen Approach to Art**

***Apriamo gli occhi della mente:  
un approccio Zen all'Arte***

Tetsugen Serra è Maestro dei monasteri zen Ensoji- Il Cerchio e Sanboji- Tempio dei Tre Gioielli. In Italia da lui fondati più di venti anni fa.

Dopo un lungo periodo nel monastero zen “Tosho-Ji in Giappone, viene riconosciuto Kokusai Fukyoshi: Maestro missionario Soto zen. Si diploma “Master Zen Shiatsu e medicina orientale all’Istituto Iokai Center di Tokyo e fonda una delle più importanti scuole zen in Italia.

Nel 2010 mette a punto la *Mindfulzen*® , un percorso aperto a tutti, di crescita personale e di consapevolezza per l’uomo di oggi, formando Gruppi di Consapevolezza *Mindfulzen*®

Il Maestro Tetsugen Serra è stato rappresentante zen del Consiglio Direttivo dell’U.B.I. Unione Buddhista Italiana, e della Conferenza Mondiale delle Religioni per la Pace, organismo affiliato ONU.

E’ uno dei firmatari del manifesto di Pace della città di Milano. Promuove la diffusione della pratica zen nella via della consapevolezza anche come gruppi di volontariato: nelle carceri, negli ospedali, scuole e in ogni ambito di disagio sociale.

Autore di numerosi libri sullo zen ha scritto e tenuto rubriche zen su settimanali e mensili nazionali.

[www.monasterozen.it](http://www.monasterozen.it) [www.mindfulzen.it](http://www.mindfulzen.it)