

MEDITAZIONE ZEN

diretta dal monaco Lucio Yushin Morra



SABATO 1 OTTOBRE 2011

" MEDITAZIONE E SAGGEZZA "

16:00-18:00 conferenza e introduzione allo zazen

DOMENICA 2 OTTOBRE 2011

MATTINATA DI ZAZEN

8:30 apertura

9:00 - 10:30 zazen

10:30 - 11:00 pausa caffè

11:00 - 12:00 zazen

12:00 - 12:30 domande / risposte

L'invito è rivolto a chiunque desideri essere introdotto alla pratica della meditazione zen come trasmessa dalla scuola del Maestro Taisen Deshimaru. Il monaco Lucio Yushin Morra, responsabile del Dojo Zen Sanrin di Fossano, è discepolo del Maestro Roland Yuno Rech (discepolo diretto di Taisen Deshimaru). L'abbigliamento appropriato è semplice, comodo e possibilmente di colore scuro. Si raccomanda la puntualità: l'accesso non è consentito durante la meditazione.

ZEN E ZAZEN

Lo Zen nasce dall'esperienza del Buddha Shakyamuni che, più di 2500 anni fa, ha realizzato il completo Risveglio praticando la concentrazione, la vigilanza e la consapevolezza, seduto nella postura di zazen. Zazen vuol dire letteralmente "meditazione seduta"; zen è un termine giapponese, derivato dal cinese ch'an e dal sanscrito dhyana, "meditazione".

La pratica dello zazen è il cuore dello Zen. Zazen è il ritorno, qui ed ora, alla condizione normale del corpo e della mente, è la forma adulta della nostra vita, è il contatto più intimo con se stessi e il rapporto più autentico con la realtà, al di là della riduttiva coscienza dell'io, perennemente agitato nel frustrante tentativo di appagare i propri desideri e di sfuggire la sofferenza.

Rimanendo immobili ed in silenzio, seduti nella postura corretta (eretta, equilibrata, stabile, energica e priva di tensioni), si genera naturalmente una respirazione corretta (calma, regolare e profonda); dalla respirazione corretta sorge spontaneamente un corretto stato mentale (quieto, presente e concentrato, libero dagli oggetti del pensiero, dai giudizi, dalle elaborazioni concettuali, aperto, indipendente dalla logica del profitto personale e naturalmente benevolo). Ed è in questa condizione centrale, di perfetta unità corporeamente, che riconosciamo infine la nostra vera natura originaria: non siamo separati da alcunché.

A partire dalla pratica regolare di zazen, la nostra vita si trasforma, si semplifica, inconsciamente, in modo naturale: dimenticando noi stessi, a beneficio di tutti, ci armonizziamo con la realtà, che si rivela sempre meno ostile.

Zazen ha una portata universale: al di là delle condizioni sociali o culturali, si rivolge direttamente al cuore dell'uomo, al di là delle categorie mentali, delle ideologie o dei dogmi, è la radice stessa dello spirito religioso.

LA TRASMISSIONE DELLO ZEN

Lo Zen perviene da una linea di trasmissione continua, giungendo fino a noi esclusivamente attraverso la pratica stessa dello zazen: la postura, l'essenza dello Zen, viene trasmessa i shin den shin, da "persona a persona", da "spirito a spirito", direttamente nel silenzio e nell'immobilità della meditazione praticata insieme, al di là delle parole, dei testi, della comprensione intellettuale e dei sentimenti individuali.

Così il Buddha Shakyamuni (V sec. a.C.) ha trasmesso lo spirito dello Zen a Mahakashyapa, rigirando silenziosamente un fiore tra le dita e scambiando un sorriso. Così, dopo un millennio, Bodhidharma (IV sec.) ha introdotto lo Zen in Cina. Così, dopo 700 anni, Dogen (1200-1253) ha trasmesso il Soto Zen in Giappone. E così, dopo altri 700 anni, il Maestro Taisen Deshimaru (1914-1982), discepolo di Kodo Sawaki Roshi, ha trapiantato a sua volta il seme dello Zen in occidente, giungendo in Francia nel 1967 e fondando nel 1979 la Association Zen Internationale ed il Tempio Zen de "La Gendronnière" (presso Blois). L'A.Z.I. coordina ormai l'attività di più di un centinaio di Dojo e Centri Zen nati dalla missione del Maestro Deshimaru e dall'opera dei suoi discepoli diretti, con il proposito di custodire lo spirito più puro della trasmissione ricevuta.