



L'Associazione Sportiva Dilettantistica

Sen No Sen

con il patrocinio della

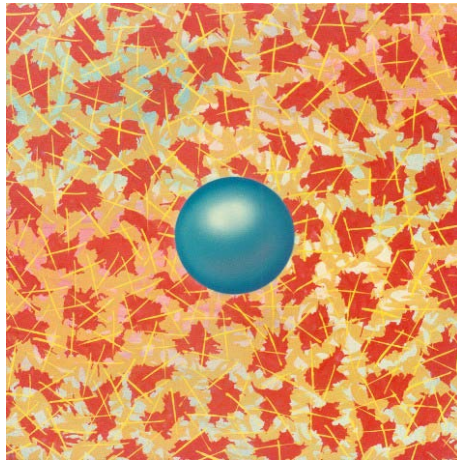
Karate Dō Italia Kenkyūkai

Vi invita a partecipare alla



MEDITAZIONE ZEN

Diretta dal monaco Lucio Yushin Morra



Presso il Centro Internazionale Danza, Via Pasubio 3/T – Parma

Sabato 24 Aprile 2010

“UNIONE E DIFFERENZA”

16.00 – 18.00 Conferenza ed introduzione allo zazen

Domenica 25 Aprile 2010

MEDITAZIONE ZAZEN

8.30 Apertura - 9.00 – 10.30 Zazen

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.

Quote di iscrizione: una giornata 10 € - intero incontro 15 €

Iscrizioni entro domenica 28 marzo

Per informazioni ed iscrizioni: enrico.cenni@gmail.com

ZEN E ZAZEN

Lo Zen nasce dall'esperienza del Buddha Shakyamuni che, più di 2.500 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 corpo-mente, 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.