



COS'È LO ZEN

Buddhismo zen e meditazione



 **ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE**





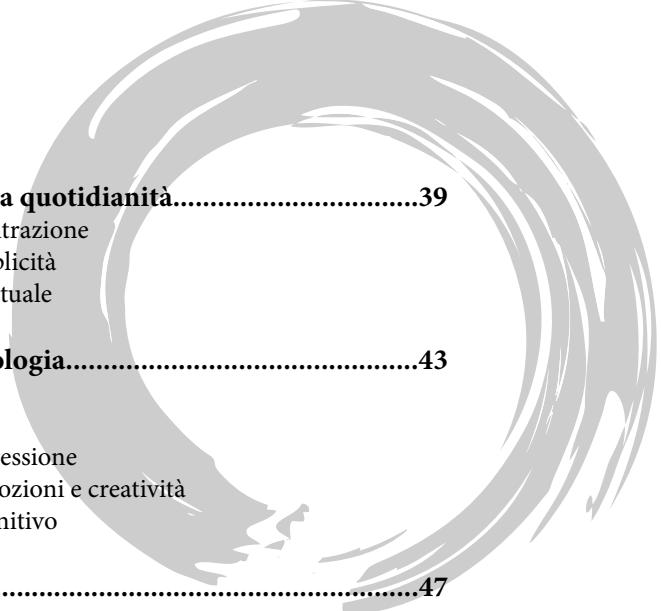


COS'È LO ZEN ?

BUDDHISMO ZEN E MEDITAZIONE

SOMMARIO

Il segreto dello zen : zazen, la meditazione.....	7
Zazen	
Kin hin	
Perché meditare ?.....	11
Come / Dove iniziare la meditazione zen	13
Trovare un luogo di pratica	
Come funziona un luogo di pratica	
La forza di un gruppo	
Il samu	
Piccoli consigli per andare più lontano.....	17
La regolarità	
Integrare un Sangha	
Fare un ritiro spirituale	
Fare un ritiro spirituale : il tempio La Gendronnière.....	21
Presentazione del luogo	
I diversi ritiri	
La vita quotidiana dei residenti	
Piccola storia del buddhismo zen.....	25
Le origini	
Il maestro Taisen Deshimaru	
Presenza dello zen in Europa: l'Association Zen Internationale	31
Le origini	
L'attuale ricchezza dei diversi Sangha	
I benefici della meditazione zen sull'organismo.....	35
Zen e cervello	
Resistenza allo stress	
Cancro	
Equilibrio nervoso	
Sonno	



Lo spirito dello zen nella quotidianità.....39

L'arte della concentrazione
Riscoprire la semplicità
Il significato del rituale

Meditazione zen e psicologia.....43

Attenzione
Dolore
Ansia, stress, depressione
Gestione delle emozioni e creatività
Decadimento cognitivo

Consigli bibliografici.....47

Info pratiche / Risorse.....49

Testo	Foto	Grafica
Roland Yuno Rech	AZI et Fabienne Mathieu	Stéphane Arena
Evelyne Reiko de Smedt	David Gabriel Fischer	Traduzione
Kankyo Tannier	Stanislas Komyo Wang-Genh	Emanuela Dosan Losi

... scusandoci per tutti coloro che abbiamo dimenticato ! ;)



« Con un cuscino da meditazione o una sedia »

IL SEGRETO DELLO ZEN: ZAZEN, LA MEDITAZIONE

“Quando lo spirito non si sofferma su nulla, il vero spirito appare”,
Sutra del Diamante.

ZAZEN

Per praticare zazen, la meditazione zen, sedetevi al centro di uno zafu (cuscino rotondo spesso), state ben diritti, inclinate il bacino in avanti partendo dalla quinta vertebra lombare e estendete la colonna vertebrale.

Incrociate le gambe nella posizione del loto o del mezzo loto in modo che le ginocchia siano radicate al suolo. Spingete il cielo con la testa, la terra con le ginocchia. (Secondo il vostro grado di salute, sono possibili anche altre posture come il seiza, in ginocchio, o su una sedia).

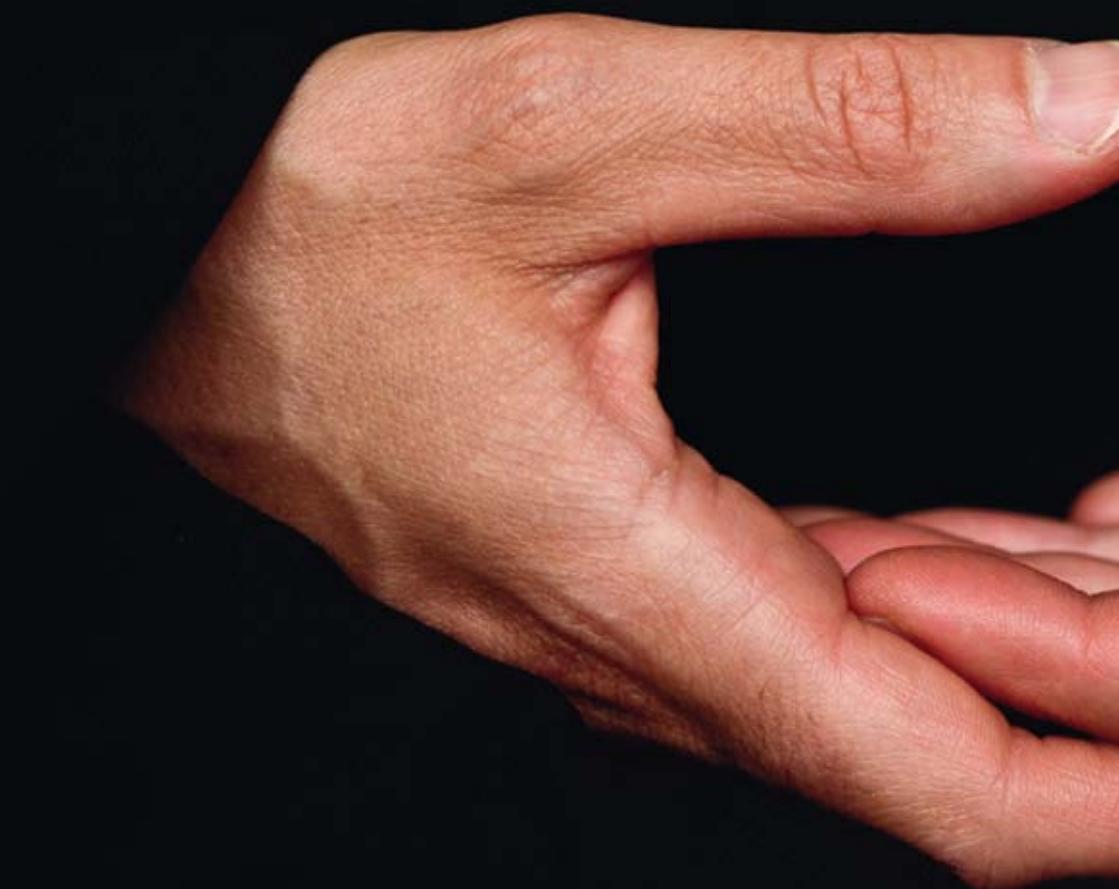
La mano sinistra riposa sul palmo della mano destra, i pollici si raccordano nel prolungamento l'uno dell'altro con una leggera pressione e il taglio delle due mani è in contatto col basso ventre. Il mento è rientrato, la nuca tesa, il naso sulla verticale dell'ombelico, le spalle scendono in modo naturale. La bocca è chiusa, l'estremità della lingua è contro il palato e la mascella rilassata. Con gli occhi semichiusi, lo sguardo viene direzionato in modo naturale verso il suolo davanti a sé.

Poco alla volta, la respirazione diventa calma, lunga e profonda. All'inizio, l'attenzione può essere volta all'espirazione, esercitando una leggera pressione del ventre verso il basso. L'inspirazione allora avviene naturalmente, senza alcuno sforzo. Poi, si tratta semplicemente di osservare la respirazione così com'è, senza modificarla: rimanendo completamente presenti.

In questa postura, il flusso dei pensieri viene interrotto dalla semplice attenzione volta a una giusta tensione muscolare e alla respirazione.

Più si pratica zazen, più si comprende, attraverso le fibre del proprio corpo, che questi pensieri sono denudati di ogni sostanza reale, che vanno e vengono. Allora si può scoprire che c'è una coscienza intuitiva, originaria e universale, radicalmente diversa dalla coscienza abituale dell'io. Se voi mantenete la postura giusta e lasciate che si instauri una respirazione profonda e tranquilla, allora anche la vostra mente diventa vasta e pacificata.

Il funzionamento del cervello diventa più netto in modo naturale. Non si tratta di uno stato di coscienza particolare, ma il semplice ritorno alla condizione normale della mente. E' abbandonato il modo di pensare dualista dell'ego e viene realizzata la nostra originaria unità con tutte le esistenze. La coscienza intuitiva, *hishiryo*, pensare senza pensare volontariamente, appare in modo naturale grazie alla concentrazione sulla postura e sulla respirazione.



KIN HIN

E' una marcia lenta ritmata dalla respirazione che ci insegna a concentrarci qui e ora andando fino al fondo di ogni respirazione, di ogni azione.

"Lo zazen di cui parlo non è l'apprendimento della meditazione, non è altro che il dharma di pace e di felicità, la pratica-realizzazione di un risveglio perfetto (...). Una volta che avrete colto il suo cuore, sarete simili al drago che penetra nell'acqua o alla tigre che rientra nella foresta".

Maestro Dōgen, XIII secolo.



« Le mani poste contro il ventre »





PERCHÉ MEDITARE?

Il buddhismo zen è stato scoperto in Occidente all'inizio del XX secolo, attraverso le arti marziali come l'aikido, la cerimonia del tè, la composizione floreale o i giardini giapponesi. La profondità della sua filosofia e la purezza estetica hanno allora suscitato un notevole entusiasmo negli ambienti artistici ed intellettuali... senza tuttavia trovare sbocco su una pratica diretta di cui lo zazen, la meditazione zen, ne è la fonte. Oggi, di fronte alle sfide che la società occidentale incontra, la pratica di zazen sembra diventare più che importante, bensì necessaria. In effetti, è grazie alla meditazione che il Buddha, 2.600 anni fa, ha ottenuto la vera libertà. Con zazen, ancora oggi, noi possiamo fare l'esperienza di una vita piena di senso, inscritta nel momento presente e aperta ai naturali cambiamenti dell'esistenza.

Con una pratica regolare, l'essere umano ritrova una stabilità interiore – una solidità – che gli permette di affrontare con fiducia le diverse tappe della vita. Zazen offre la rara opportunità di sperimentare l'immobilità e il silenzio. Rimanere seduti quando tutto si agita, imparare a fermarsi quando tutti vanno a cento all'ora, imparare a "sconnettersi", sono alcuni dei benefici della meditazione zen.



COME / DOVE INIZIARE LA MEDITAZIONE ZEN?

TROVARE UN LUOGO DI PRATICA

Per iniziare la pratica dello zen, vi consigliamo di contattare uno dei dojo (luoghi di pratica della Via) dell'Association Zen Internationale. Vi troverete dei monaci, delle monache e dei praticanti esperti per guidarvi. Anche loro hanno imparato lo zazen da maestri o anziani discepoli, la maggior parte delle volte per molti anni. La trasmissione da persona a persona è un elemento chiave della spiritualità zen e ogni luogo di pratica è collegato a un insegnante che si fa garante della pratica in quel luogo.

La maggior parte dei dojo propongono con regolarità delle sedute per i principianti alle quali sarete i benvenuti. In seguito, il principio dello zen è di fare praticare insieme principianti e persone avanzate in uno spirito di reciproca condivisione.

Troverete la lista dei diversi luoghi di pratica, in tutto il mondo, sul sito: www.zen-azi.org

FUNZIONAMENTO DI UN LUOGO DI PRATICA

I luoghi di pratica dello zen prendono la forma di gruppi di pratica, di dojo o di templi (= monasteri). I gruppi si riuniscono ogni settimana in una sala affittata per l'occasione. I dojo dispongono di un luogo che amministrano e in cui sono organizzate diverse attività: zazen, ceremonie tradizionali, conferenze, dharma talks, giornate di pratica, ecc. I templi accolgono all'anno, persone che condividono la vita monastica. Vengono organizzati dei ritiri, aperti al pubblico, con un accompagnamento speciale per i principianti.

LA FORZA DEL GRUPPO

La spiritualità zen mette l'accento sulla pratica collettiva, insieme. E' insieme che evolviamo, familiarizziamo con le nostre paure, con i dubbi o le voglie. L'altro diventa uno specchio prezioso del nostro progredire sulla Via del Buddha.

La pratica collettiva di zazen nei dojo o gruppi ha anche un effetto notevole sulla motivazione e l'incoraggiamento. Come sottolineava il maestro buddhista Taisen Deshimaru (1914-1982): "E' la differenza tra un fuoco composto da uno o più ceppi...". Il secondo riscalderà per un tempo maggiore...

Infine, in una società che tende all'individualismo, ritrovare il senso del collettivo è senz'altro una delle più belle soluzioni per un avvenire migliore.

IL SAMU

Per integrarsi in un luogo di pratica e iniziare così ad approfondire la Via dello zen, si consiglia dopo un po' di proporre il proprio aiuto per il samu: il lavoro disinteressato fatto nello spirito del dono e della concentrazione. Partecipando in prima persona alle attività dell'associazione (pulizie, cucina, comunicazione esterna, gestione del sito Internet, lavori di grafica...), il nuovo praticante impara a conoscere i membri e raccoglie delle informazioni preziose sulla pratica dello zen. Il samu col suo aspetto concreto è una delle grandi ricchezze della pratica dello zen. Potrebbe anche essere chiamato "meditazione in azione". Il samu permette in effetti di praticare la concentrazione dello zazen nelle attività quotidiane ed imparare così a lavorare, per esempio, con calma.







ALCUNI CONSIGLI PER ANDARE PIÙ LONTANO

La pratica dello zen è votata a protrarsi a lungo per potersi incarnare poco alla volta in tutte le nostre azioni quotidiane. Per potere andare in questa direzione, visto che questa Via non è sempre facile, ecco alcuni consigli pratici che guideranno il nostro cammino.

LA REGOLARITÀ

E' preferibile andare regolarmente al dojo (un giorno fisso, se possibile) per potere instaurare una pratica regolare. Con il tempo il cammino si fa da sé e non è più necessaria la volontà.

FARE PARTE DI UN SANGHA, INCONTRARE UN MAESTRO

Il termine Sangha indica la comunità dei praticanti. I praticanti di un dojo sono un Sangha. In un'accezione più vasta, il termine Sangha viene anche usato per indicare l'insieme delle persone che praticano sotto la direzione di un Maestro spirituale. Fare parte di un Sangha o un gruppo è un grande aiuto per avanzare sulla Via dello zen. Anche un Maestro spirituale: avendo percorso il cammino da molti anni, è in grado di guidare il praticante. Il Maestro non interviene nella vita dei discepoli, ma può aiutare nei momenti difficili, in caso di dubbio o di profonda problematica. I Maestri, uomini e donne, dell'Association Zen Internationale hanno seguito l'insegnamento del maestro Deshimaru o dei suoi successori prima di insegnare a loro volta. Si riuniscono regolarmente per scambiare e condividere le loro esperienze ed evolvere insieme.

I RITIRI SPIRITUALI

Vengono chiamate sesshin. Durante le sesshin l'accento è posto sulla meditazione seduta. E' l'occasione ideale per andare dritto al cuore della spiritualità zen, in totale immersione.

I principianti sono sempre i benvenuti e ricevono una accoglienza specifica per le loro esigenze.

Le giornate dei ritiri sono assai strutturate, con un uso del tempo preciso che alterna periodi zazen, ceremonie, samu e pasti assunti generalmente in silenzio.

Questa struttura permette al praticante di lasciarsi guidare e di mettere tutta la propria energia nello zazen, senza preoccupazioni per l'organizzazione.

Nelle sesshin insegnano maestri riconosciuti e offrono la possibilità di domande-risposte (mondo), per approfondire la comprensione del buddhismo zen. Le sesshin durano mediamente da 2 a 9 giorni.

La lista delle sesshin si trova sul sito: www.zen-azi.org





FARE UN RITIRO SPIRITUALE: IL TEMPIO LA GENDRONNIÈRE

Il tempio zen La Gendronnière è uno dei luoghi più belli per fare questo tipo di ritiro. Altri monasteri sono sorti negli ultimi anni in Europa (come altrettanti segni di buona salute della nostra scuola) ma La Gendronnière resta sempre la nostra casa-madre. Visita guidata...

PRESENTAZIONE DEL LUOGO

La Gendronnière (che gli abitanti chiamano familiarmente la “Gendro”) è stata fondata nel 1979 dal maestro giapponese Taisen Deshimaru. Il tempio è collocato al centro della Francia, nella regione dei castelli della Loira, a 15 km da Blois, ed è facilmente accessibile in treno o in auto. Vi sono diversi edifici circondati da una magnifica foresta e da piccoli laghi. I locali possono accogliere fino a 350 praticanti in modo piuttosto confortevole. In luglio e in agosto in particolare, si apre il periodo dei ritiri estivi: ritiri di 9 giorni particolarmente propizi alla scoperta o all’approfondimento della pratica di zazen.

I DIVERSI RITIRI

Ogni mese vengono organizzate delle sesshin al tempio La Gendronnière. L’insegnamento viene allora dato dai più anziani discepoli del maestro fondatore, Taisen Deshimaru. Parallelamente, sono stati sviluppati altri tipi di ritiri tematici che integrano l’apprendimento di un’arte o di una disciplina con la meditazione zen: ritiri delle “Dita d’oro”, “Lo spirito del gesto”, “Arte e salute”, ecc.

Troverete la totalità del programma sul sito: www.zen-azi.org

LA VITA QUOTIDIANA DEI RESIDENTI

Al di fuori dei periodi dei ritiri e delle sesshin, si svolge una vita monastica quotidiana. L'impiego del tempo assomiglia a quello di un monastero cristiano, che alterna meditazione, lavoro collettivo, pasti in silenzio e un po' di tempo libero per lo studio o le attività fisiche. In ogni momento è possibile raggiungere l'équipe dei residenti per una durata più o meno lunga. È una bella occasione per fare il punto e scoprire un nuovo modo di vivere in armonia con la natura, pur sperimentando una pratica spirituale basata su una saggezza millenaria. Il tempio è gestito quotidianamente da un maestro anziano che veglia sulla armonia dei luoghi e che, con l'aiuto della sua équipe, potrà guidervi su questa Via spirituale.

Ogni persona in ritiro è invitata ad assumersi gli oneri del proprio soggiorno. Voi troverete le modalità pratiche sul sito internet.







BREVE STORIA DEL BUDDHISMO ZEN

LE ORIGINI

Lo zen risale all'esperienza del Buddha Shakyamuni che realizzò il Risveglio nella postura di dhyana (zazen, meditazione seduta) in India nel VI secolo a.C. Questa esperienza si è poi trasmessa in modo ininterrotto, da maestro a discepolo, formando così il lignaggio dello zen. Dopo una diffusione di circa mille anni, il monaco Bodhidharma portò l'insegnamento in Cina, nel VI secolo. Lo zen, sotto il nome di chan, conobbe allora una grande fioritura nel paese, trovandovi un terreno favorevole al suo sviluppo. In questo periodo affermò la sua originalità, semplicità e la purezza della pratica.

Nel XIII secolo, il monaco giapponese Dōgen, dopo un soggiorno in Cina, portò lo zen Sōtō in Giappone. Fondatore della nostra scuola, il maestro Dōgen è anche considerato uno dei maggiori filosofi del buddhismo. Lo zen influenzerà profondamente tutta la cultura giapponese; in questo paese, oltre 20.000 templi ne testimoniano ancora oggi la notevole diffusione.

Nel XX secolo, l'Occidente inizia a interessarsi allo zen nel suo aspetto filosofico mentre nella stessa epoca, in Giappone, il maestro Kodo Sawaki, che faceva parte di una corrente riformista dello zen, ridiede un forte impulso alla pratica seduta, in particolare al di fuori dei templi. Alla fine degli anni '60, uno dei suoi successori, Taisen Deshimaru, portò in Europa l'essenza di tale insegnamento, come aveva fatto Bodhidharma in Cina, mille e cinquecento anni prima.

IL MAESTRO TAISEN DESHIMARU

L'arrivo in Francia del maestro Taisen Deshimaru è stata una grande occasione per gli Europei che conoscevano lo zen solo per gli aspetti estetici o filosofici. Essi scoprirono, sotto la sua direzione, una vera pratica, al tempo antica e del tutto innovatrice, che si poteva esprimere in tutte le attività della vita quotidiana.

Durante i quindici anni che visse a Parigi, il maestro Taisen Deshimaru fondò un centinaio di dojo e gruppi di zazen ripartiti sui quattro continenti. Fondò il primo grande tempio d'Europa, La Gendronnière (presso Blois), e l'Association Zen Internationale. Con l'aiuto dei suoi discepoli, pubblicò numerosi libri e diverse pubblicazioni periodiche. Stabilì anche eccellenti rapporti con scienziati, artisti e terapeuti di ogni paese contribuendo in tal modo all'incontro delle culture occidentale e orientale. Secondo lui, la meditazione e il buddhismo zen potevano essere di grande aiuto all'umanità nell'affrontare le sfide del mondo moderno.

Taisen Deshimaru è deceduto il 30 aprile 1982, lasciando ai suoi discepoli l'essenza del suo insegnamento e la missione di trasmettere a loro volta la pratica dello zen.

Niwa Rempo Zenji, che è stato il superiore del tempio di Eihei-ji, in Giappone, fondato dal maestro Dōgen nel XIII secolo, autenticò questa trasmissione nel 1984 dando il certificato della trasmissione del Dharma ad alcuni dei discepoli anziani del maestro Deshimaru











PRESENZA DELLO ZEN IN EUROPA : L'ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE

ORIGINI E SVILUPPO

L'Association Zen Internationale (AZI) è stata fondata negli anni '70 dal maestro Deshimaru. Dopo la sua morte, la maggior parte dei suoi discepoli hanno continuato a praticare insieme, a insegnare, a creare dei luoghi di pratica, dei monasteri e a fare vivere il tempio-madre La Gendronnière. Questo lavoro comune – da quasi quarant'anni – ci ha permesso di evolvere insieme, come un grande Sangha.

Alla fine degli anni '90, si sono strette delle relazioni più approfondite con la scuola zen Sōtō giapponese che nel 2006 ha installato un ufficio amministrativo a Pari. Nel 2007 è stato così realizzato un progetto comune come “40 anni dello zen in Europa” che si è svolto al tempio zen La Gendronnière. La maggior parte dei maestri dell'AZI hanno ormai un legame con lo zen giapponese, raccogliendo la sfiduci un incontro sia spirituale che culturale tra i più fecondi.

Nel 2007 è nata una nuova associazione – cultuale – l'Association bouddhiste zen Sōtō du temple de La Gendronnière (AZG). Essa si occupa per esempio del “Giardino dei ricordi” a La Gendronnière o dei diversi aspetti legati alle ceremonie e ai rituali. Questa associazione è abilitata a ricevere dei doni, deducibili dalle imposte, i quali contribuiscono a fare diffondere lo zen in Europa.

Per le modalità, rivolgetevi a : azg.contact@gmail.com

L'ATTUALE RICCHEZZA DEI DIVERSI SANGHA

Attualmente, in seno all'AZI coabitano diversi Sangha, diretti dagli anziani discepoli del maestro Deshimaru. Questi ultimi hanno preso direzioni diverse in funzione della loro diversa sensibilità. Alcuni hanno messo l'accento sullo studio, altri sui rituali, altri sulla vita monastica o altri ancora su una forma di spontaneità iconoclasta. Ogni cammino proposto viene rispettato. La ricchezza dei diversi approcci permette a tutti i praticanti di trovare il Maestro e il Sangha che lo aiuteranno ad approfondire la sua pratica.



Essa riflette in realtà la diversità della vita stessa.

L'insieme dei maestri e dei Sangha si trovano sul sito www.zen-azi.org
Alcuni maestri della "prima generazione" hanno dato a loro volta la trasmissione del Dharma ai loro discepoli avanzati, come è d'uso dal tempo del Buddha. Anche questi discepoli iniziano così a riunire dei discepoli attorno a loro, testimoniando la vitalità dell'insieme.







I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE ZEN SULL'ORGANISMO

ZEN E CERVELLO

La neurobiologia ha scoperto recentemente che il cervello è un organo plastico capace di modificarsi in funzione dell'apprendimento e dell'allenamento. La pratica della meditazione zen rallenta gli effetti dell'invecchiamento nella zona del cervello che implica la motricità, l'apprendimento e la memoria. In questa zona c'è un aumento di neuroni e un miglioramento della trasmissione nervosa.

ZEN E STRESS

La meditazione zen diminuisce la sensibilità allo stress e all'ansia; migliora l'equilibrio endocrino, il che riduce l'invecchiamento cellulare. Essa aumenta la risposta immunitaria dell'organismo.

CANCRO

La meditazione zen rappresenta un metodo integrativo che facilita il miglioramento della salute fisica e psicologica delle persone affette da un cancro o da una malattia cronica.

EQUILIBRIO NERVOSO

La meditazione zen induce una diminuzione dell'attività del sistema simpatico e un aumento di quello parasimpatico. Questo si traduce con un sentimento di calma profonda associata ad una acuita vigilanza provata durante la meditazione. Essa riduce gli incidenti cardiaci.



SONNO

La meditazione riduce il bisogno di sonno nei soggetti con pratica avanzata. Hanno meno insonnia e il sonno gli procura un recupero migliore.





LO SPIRITO DELLO ZEN NELLA QUOTIDIANITÀ



La ricchezza della spiritualità buddhista non si limita alla pratica della meditazione seduta. Anche se zazen ne è la fonte, lo spirito dello zen si instaura anche in diversi aspetti della vita quotidiana.

L'ARTE DELLA CONCENTRAZIONE

La concentrazione è la facoltà della mente di restare focalizzata a lungo su una attività, senza essere distratta. Nella società moderna, l'onnipresenza di schermi (tavolette, smartphone...) incoraggia la distrazione con il passaggio rapido e soprattutto inconscio da una attività all'altra. Nello zen, la pratica della concentrazione invita a restare attenti agli atti effettuati, che si sia davanti al computer o tagliando le verdure.

Diventare pienamente presenti alle cose del momento, imparare a gustare l'istante, diventano allora i tesori della quotidianità.

RI-SCOPRIRE LA SEMPLICITÀ

L'estetica dello zen si manifesta nella spogliazione: un fiore in un vaso e un grande spazio intorno. Oltre l'aspetto visivo epurato, per il praticante si tratta di accedere alla gioia delle cose semplici. Il gusto di una vita distaccata dai beni materiali, nella "sobrietà felice" che descrive così bene Pierre Rabhi. Una vita in cui il rispetto dell'ambiente occupa un posto centrale. Una vita in cui, alla fine, il praticante, in pace con le sue emozioni, non usa il consumo per colmare una mancanza.

IL SENSO DEL RITO

Nei monasteri zazen, dojo o gruppi di pratica, i riti consentono di dare un'altra dimensione alla pratica della meditazione.

Le ceremonie aiutano ad armonizzarsi con gli altri e spesso sono dedicate “al bene di tutti gli esseri”. Durante i pasti (in particolare durante i ritiri) i canti buddhisti invitano a sviluppare lo spirito di gratitudine verso tutto ciò che ha contribuito al semplice fatto di avere da mangiare, e di pensare a chi non ha questa possibilità. Queste intenzioni già da sole mostrano che la meditazione va ben al di là di una pratica di sviluppo personale.







MEDITAZIONE ZEN E PSICOLOGIA

ATTENZIONE

Durante zazen il cervello resta vigile, l'attenzione si rinnova attimo dopo attimo e i soggetti mantengono la capacità di reagire. Essa riduce lo sforzo per restare attenti. Si constata un ispessimento della corteccia cerebrale nelle zone implicate dall'attenzione.

DOLORE

La meditazione zen riduce le sensazioni dolorose senza diminuire la sensibilità al dolore, ma è ridotto il fastidio.

ANSIA, STRESS, DEPRESSIONE

La presenza, aperta a ciò che avviene attimo per attimo, è un mezzo per ridurre l'effetto nocivo del rimuginare mentale e dello stress. Zazen regola il flusso spontaneo dei pensieri migliorando il controllo delle associazioni automatiche delle idee. Questo riduce i sintomi depressivi e la tendenza al suicidio.

GESTIONE DELLE EMOZIONI E CREATIVITÀ

La meditazione migliora il controllo delle emozioni, all'inizio in modo consciente poi, con l'esperienza, in modo automatico. Essa sviluppa un migliore accesso all'informazione inconscia che favorisce la creatività.

INVECCHIAMENTO COGNITIVO

La meditazione riduce la diminuzione delle facoltà intellettive legate all'invecchiamento.

Essa controbilancia il declino cognitivo legato all'età e può anche aumentare le capacità cognitive degli anziani.

La meditazione zen richiede un distacco vigile e un lasciare andare che sono necessari alla risoluzione dei problemi. Il distacco così ottenuto permette di riportarli al loro giusto valore.





BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

SELEZIONE DI LIBRI DEL MAESTRO DESHIMARU

Domande a un maestro zen – Astrolabio-Ubaldini, 1983 - Domande che sono sorte nella mente di ciascuno e le cui risposte sono un'eccellente introduzione alla filosofia e alla pratica dello Zen.

La tazza e il bastone - SE, 1991 - Mondadori, 1993 - Storie prese dalla tradizione Zen che illustrano l'insegnamento dei maestri del passato.

La pratica della concentrazione. Lo Zen e la vita quotidiana - Ubaldini Editore, Roma, 1982 - Il maestro Deshimaru parla dello zazen, del karma e della relazione tra Zen e vita quotidiana.

Lo zen e le arti marziali – SE, 2011 - L'essenza dell'insegnamento del Maestro Deshimaru sul Bushido, la via del guerriero.

Lo zen passo per passo – Astrolabio-Ubaldini ,1981.

ALTRI LIBRI DI RIFERIMENTO

Shunryu Suzuki, *Mente zen, mente di principiante*,
Astrolabio-Ubaldini, 1978.

Roland Rech, *Monaco zen in Occidente*, Promolibri, Torino.



INFO PRATICHE / RISORSE

Sito Internet (in 5 lingue)

La lista dei luoghi di pratica nel mondo, dei video, un lessico, il calendario dei ritiri al tempio zen LaGendronnière... e molte altre informazioni pratiche sulla meditazione zen!

www.zen-azi.org

Facebook « Temple zen de la Gendronnière » : foto, video, reportage...

YouTube « Association Zen Internationale »

<https://www.youtube.com/channel/UCEXYt8d8gBKjZQ-B-6sGKbA>

Per contattare il tempio zen La Gendronnière (ritiri) :

accueilgendronnieri@zen-azi.org

Per contattare l'associazione AZI :

secretaire.generale.azi@gmail.com

Per contattare la scuola zen Sōtō japonaise (Sōtōshū)

[www.http://global.sotozen-net.or.jp](http://www.global.sotozen-net.or.jp)

info@sotozen.eu

Indirizzo postale (vicino a Blois, Valle della Loira)

Association Zen Internationale

Temple zen de la Gendronnière

41120 VALAIRE

00 33 2 54 44 04 86

Aderire all'associazione e ricevere le pubblicazioni dell'AZI :

45 euro / 35 euro (studenti, disoccupati) :

secretaire.generale.azi@gmail.com

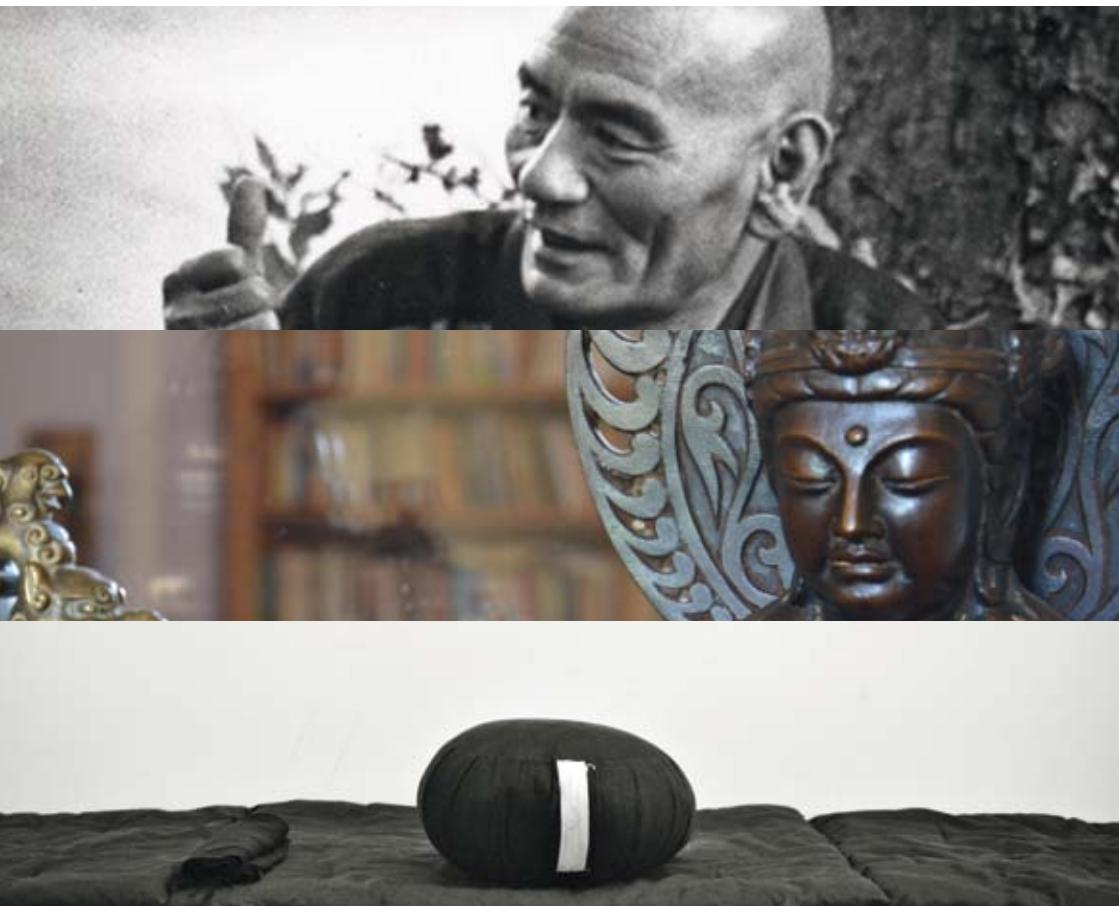
Fare un dono deducibile dalle imposte all'associazione cultuale di

LaGendronnière AZG : azg.contact@gmail.com



- 2017 -
- copyright AZI -

Association Zen Internationale / Association Zen de la Gendronnière
Temple zen de La Gendronnière
41 120 Valaire
FRANCE



Iscrizioni ritiri spirituali: accueilgendronnieri@zen-azi.org
Segreteria generale: secretaire.generale.azi@gmail.com
Facebook: Temple zen de La Gendronnière

www.zen-azi.org