

# Meditazione Zen



*M° Taisen Deshimaru*

## ZEN E VITA QUOTIDIANA

Mattinata di pratica domenica 23 settembre 2018  
con il monaco Ezio Tenryū Zanin

h. 7,15	Apertura Dojo e introduzione principianti
h. 8,00 - 9,30	ZAZEN (cerim. Hannyā Shingyō) Tè e caffè
h. 10,15 - 11,30	ATELIER lettura-studio (I Maestri eminenti)
h. 11,50 - 12,30	ZAZEN

Partecipazione gratuita  
**INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI (ENTRO IL 22/9)**

**DOJO ZEN MOKUSHO\***

Via Principe Amedeo 37 – TORINO – Tel.: 329.4628011 – 329.8565516  
www.mokusho.it – e-mail: info@mokusho.it

Affiliato all'AZI (Associazione Zen Internazionale), all'U.B.I. (Unione Buddhista Italiana)  
e all'ABZE (Associazione Buddhista Zen d'Europa).

\*Associazione non a scopo di lucro.

# ZAZEN, La meditazione seduta è l'essenza dello Zen

**Scoprire la realtà profonda di ciò che siamo** è l'apertura di cui abbiamo bisogno, la liberazione alla quale siamo invitati.

Si tratta di vivere insieme la Via dello Zen tramite **l'esperienza dell'immobilità naturale** e del silenzio interiore.

I principianti riceveranno indicazioni semplici. Questo permetterà di scoprire il fondamento della pratica, della stessa meditazione insegnata dal Buddha Shakyamuni e trasmessa dalla tradizione millenaria dello Zen, fonte di **risveglio, pace, serenità, saggezza e compassione**.

Stare ben seduti con le gambe incrociate, la schiena dritta, concentrati sul proprio respiro ed attenti a sé, permette di lasciare la presa dalle agitazioni mentali, osservando pensieri ed emozioni, ricordi ed opinioni, senza attaccamento e senza reprimerli, ritrovando così **la quiete mentale e la libertà interiore**.

Zazen stimola l'intuizione profonda e la creatività, sviluppa la nostra capacità di **empatia e di benevolenza** nei confronti di tutti gli esseri viventi offrendo l'accesso alla fonte di quel Risveglio originario che illumina la nostra vita mettendoci in contatto con la nostra vera natura.

La pratica regolare dello Zen in un dojo contribuisce a migliorare la conoscenza di sé stessi, l'equilibrio rafforzando la salute, liberando la mente da stress ed agitazione mentale, adottando uno spirito aperto, libero da qualsiasi fissazione. E' la dimensione profondamente spirituale della nostra esistenza che dà un senso alla nostra vita in armonia con l'ambiente.