

# CONOSCERE IL BUDDHISMO ZEN

## ORIGINI, STORIA, FONDAMENTI E PRATICA DEL BUDDHISMO ZEN

### ➤ Il Buddhismo

- Secondo il Dalai Lama, Albert Einstein, Padre Lassalle, il significato di Zen, Buddha, Dharma, Meditazione, Spirito, Mente, Psiche
- Premesse storiche, la vita del Buddha e le motivazioni della sua ricerca spirituale

### ➤ I fondamenti del Buddhaddharma

- Le 4 Nobili Verità, i 4 dhyana (sanscrito) o Jhana (pali), con video riassuntivo
- Il criterio dell'accettazione, il Samsara, il Nirvana, l'Impermanenza
- La Vacuità, l'Origine Dipendente o Coproduzione Condizionata con videoclip
- Il Karma: principio di azione e reazione, "giusta legge universale"
- Non rinascita ma "rimanifestazione karmica", la volizione, l'azione karmica, l'agire senza agire
- I 5 Skandha (aggregati) dell'Ego, del Sé personale, dell'Io, video riassuntivo

### ➤ Ramificazione del Buddhismo, il lignaggio del Buddhismo Zen

- Genealogia del Buddhismo Zen, diffusione in occidente, cos'è lo Zen (videoclip)
- La pratica dello Zen: il "qui ed ora", la postura, la respirazione, lo zazen, il "kinhin" (videoclip), i 16 Precetti del Bodhisattva
- Lo Zen-Shiatsu (videoclip), il monastero Kotaiji di Nagasaki (videoclip)