

# Presentazione del Buddhismo Zen

Docente: *Claudio Kozen Pipitone*



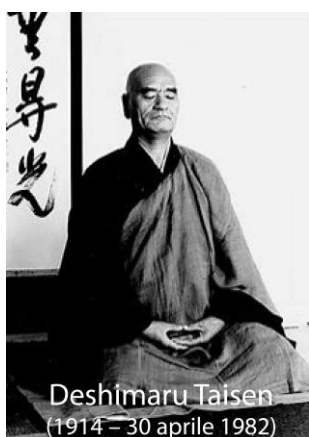
[www.endogenesi.it](http://www.endogenesi.it)

*Attraverso la pratica dello Zen e di particolari tecniche provenienti dalla saggezza millenaria della tradizione orientale, è possibile ottenere un rinnovato benessere psicofisico ed elevare la vigoria delle nostre energie interiori, favorire la consapevolezza e la padronanza della percezione delle sensazioni, realizzando le migliori condizioni per un benefico rapporto di armonia con la nostra natura interiore, consentendo l'emersione della naturale radianza delle nostre energie vitali.*

*In questo modo si viene a realizzare una positiva interazione fra il corpo, la mente e l'ambiente che ci circonda, con benefici effetti anche sulla nostra vita di relazione, in quanto sensazioni corrette ed una mente limpida, quieta e salda, consentono una qualità di vita più elevata, maggiore efficienza ed una capacità d'azione più efficace.*

*La pratica regolare e costante di questa disciplina assicura quindi il mantenimento della vigoria delle nostre energie interiori ed instaura i presupposti per il godimento di uno stabile e duraturo benessere psicofisico.*

## **PROGRAMMA DEGLI INCONTRI - anno 2020/2021**



Quest'anno inizieremo un percorso che ci porterà alla scoperta dello Zen, una disciplina spirituale che ha le proprie radici nel Buddhismo originatosi in India circa 2500 anni or sono per opera del personaggio storico Siddhartha Gautama Sakyamuni detto il "Buddha" (cioè "il risvegliato" o "l'illuminato") partendo innanzi tutto dalla sua vita, dalla motivazione della sua ricerca spirituale fino alla realizzazione della comprensione profonda che il Buddha ebbe dell'origine della sofferenza esistenziale che affligge l'umanità intera e di come l'uomo abbia però la possibilità emanciparsi da essa seguendo i suoi insegnamenti.

Seguiremo quindi dapprima l'evolversi del Buddhismo in India a partire dalle sue origini e prenderemo successivamente in considerazione quel particolare ramo del Buddhismo che nei secoli posteriori alla morte del Buddha si espanse fuori dall'India, dapprima in Cina e poi in Giappone dove consolidò il suo sviluppo con

la sua caratteristica pratica detta "zazen" e prendendo il nome giapponese di "Zen".

Con questo nome nella metà del secolo scorso è arrivato anche in Europa dove ha trovato fertile terreno di diffusione ed approfondiremo l'insegnamento della scuola "Soto Zen" che ha avuto una particolare diffusione in Europa a partire dall'anno 1967 con l'arrivo a Parigi del Maestro Deshimaru Taisen (1914 – 30 aprile 1982), primo patriarca d'Europa del "Buddhismo Soto Zen".