

Il nostro gruppo nasce nel 1989 e fa riferimento al Tempio Buddhista ZENSHINJI situato ad Orvieto, associato all'Unione Buddhista Italiana - Scuola LINCI di CHAN (RINZAI ZEN)- fondato e diretto dal Maestro Engaku Taino. Ulteriori informazioni ed approfondimenti si possono trovare sul sito [www.scaramuccia.it](http://www.scaramuccia.it) e sul nostro sito web [www.zentorino.org](http://www.zentorino.org). Attualmente, a Torino, abbiamo un incontro settimanale di meditazione: **LUNEDÌ sera, dalle 21.00 alle 22.30** *Si prega di arrivare entro le 20.45.*

Pratica di meditazione Zen Rinzai anche alla Falchera in Via degli abeti 12/2, c/o associazione Speranza Azzurra, il mercoledì dalle ore 20

Inoltre a cura del Direttore Spirituale sono organizzate periodicamente **sesshin** (ritiri di pratica intensiva) a Torino e a San Biagio di Mondovì (CN). Ogni primo week-end del mese, si svolge una sesshin ad Orvieto (località Scaramuccia) dal sabato ore 18 alla domenica ore 7,30. Info sul sito.

**La pratica è libera ed aperta a tutte/i coloro che lo desiderano. Chi comincia può venire a “provare”: poi, se desidera continuare e se condivide il nostro statuto, per motivi legali, deve richiedere l'iscrizione all'associazione.**



**Zazen: come si fa**

Ci si siede sullo *zafu* (cuscino rotondo alto circa 20 cm) a gambe incrociate (posizione del loto o del mezzo loto: con entrambe le piante dei piedi - o una sola nel mezzo loto - rivolte verso l'alto e appoggiate all'altezza dell'inguine. Chi non riesce a tenere queste posture, può sedersi sul cuscino con le gambe e i piedi posati a terra. Le posture disegnate in basso si possono utilizzare se ci sono problemi fisici.). Le ginocchia devono poggiare a terra. La schiena deve essere dritta, le spalle rilassate, ma non curve, in modo da aprire il torace. Le mani sono in grembo, il dorso della sinistra sta nel palmo della destra, i pollici si toccano alle estremità. Il collo è dritto, il busto leggermente proteso in avanti, il mento un po' rientrato così che la colonna vertebrale venga allungata. La bocca è socchiusa, le labbra rilassate, la punta della lingua è appoggiata delicatamente alla radice degli incisivi superiori.

Gli occhi sono semi-aperti, lo sguardo è posato sul pavimento davanti a sé. Il respiro è rilassato; sia l'inspirazione che l'espirazione sono silenziose e sono fatte attraverso il naso. Si consiglia di contare i respiri mentalmente fino a 10 per aiutare la mente a mantenersi nel “qui e ora” e a non essere portati via dai pensieri. Se ci si distrae, si ricomincia da 1.

**Kinhin: come si fa**

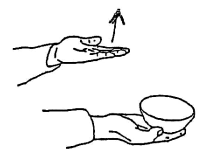
Fa parte della meditazione, ed è necessario mantenere la stessa attenzione, ci si accoda dietro il *Jikijitsu* (la persona che guida la meditazione) e si procede in senso antiorario. Se ci sono spazi vuoti bisogna colmarli rapidamente, in modo da mantenere la fila sempre compatta. Si cerca di mantenere lo stesso passo del praticante che ci precede in modo da avere la stessa andatura. Il palmo della mano destra è appoggiato al petto, la sinistra avvolge il pollice della destra. La camminata è lenta, l'attenzione è totalmente rivolta al respiro e al movimento del corpo (i piedi che appoggiano a terra) e al suo equilibrio. Terminato il periodo di *kinhin* (quando il *Jikijitsu* batte un colpo di *taku*) si portano le mani in *gasho* (palmi giunti di fronte al petto, come nel ringraziamento) e si raggiunge la propria postazione rapidamente. Tutto viene svolto in silenzio.

**Alcuni suggerimenti:** si prega, durante la meditazione, di indossare un abbigliamento comodo, di colore scuro; di evitare oggetti, decorazioni, profumi, comportamenti che in qualsiasi modo possano essere fonte di distrazione o disturbo per gli altri partecipanti. La postura e le modalità della meditazione vengono insegnate dal *Jikijitsu* la prima volta che una persona partecipa a una serata.

**Si prega di spegnere sempre i cellulari.** Quando si entra nello *zendo* ci si inchina. Durante *zazen* non si esce dalla sala di meditazione, lo si può fare durante il *kinhin*.

Quando viene offerto il tè, il praticante si inchina al *tenzo*, poi per indicare che il tè è sufficiente fa il gesto nell'immagine a destra. Se non si vuole essere nuovamente serviti di tè, incrociare le mani sulla tazza, inchinandosi.

**Alla fine della serata, i praticanti ripongono ordinatamente gli *zafu* e gli *zabuton*.**



per dire BASTA.