

L'ARTE DI PRATICARE LA REALTÀ



Zen è l'essenza dell'insegnamento del Buddha. In altre parole la Realtà senza forma, che è chiamata la mente Buddha, la Vera Mente, la Natura Originaria, pertanto nello zen non c'è alcun credo o dogma né definizioni né limitazioni (Engaku Taino).

Lo Zen (termine giapponese derivato dal cinese "chan" e dal sanscrito "dhyana" che significano "meditazione") nasce dall'esperienza del Buddha Śakyamuni che, 2500 anni fa, seduto nella postura di zazen, ha realizzato il completo "risveglio".

L'illuminazione di cui si parla spesso è nello Zen il "semplice risvegliarsi alla realtà".

Lo Zen è esperienza che non si fonda su scritte e parole. Lo Zen non è una filosofia né una religione, ma pratica vera e propria: **È ARTE DI VIVERE.**

LA "VIA DELLO ZEN RINZAI" SI PERCORRE SU:

- ⊙ IL PIANO DELLA PRATICA FORMALE
Zazen, meditazione seduta
- ⊙ IL PIANO DELL'ATTEGGIAMENTO
La direzione è data dagli otto voti del sociale

IL MAESTRO ENGAKU TAINO HA AGGIUNTO GLI OTTO VOTI DEL SOCIALE

- * Per l'accettazione
 - * Per la solidarietà
 - * Per la sincerità
 - * Per l'uguaglianza
 - * Per la parità tra i sessi
 - * Per la libertà
 - * Per la benevolenza
 - * Per il rispetto di ogni esistenza
- ⊙ PRATICA DEI KOAN
Quesiti riguardanti l'essenza degli insegnamenti del Buddha e dei Maestri, per essere capaci di muoversi sia nell'assoluto che nel relativo senza confusione (Taino)

La direzione è data dai quattro voti dell'assoluto

- * Per salvare tutti gli esseri
- * Per estirpare tutte le brame
- * Per comprendere tutte le leggi
- * Per realizzare l'illuminazione



ATTIVITÀ

Le SESSHIN: il cuore della pratica

Meditazione intensiva a cadenza mensile presso:

Tempio SHOTAIJI a Lequio Tanaro (Cn)
Via Piano Canà 10

- ⊙ Ogni fine settimana del mese, da sabato pomeriggio alla domenica mattina
- ⊙ Più volte all'anno intensivi di una settimana di pratica e lavoro
- ⊙ Progetti nel sociale (con i fondi 8 per mille UBI)
- ⊙ Pubblicazione di testi
- ⊙ Kaihogyo' (trekking meditazione)
- ⊙ Arti marziali
- ⊙ Calligrafia

Oltre allo Zen Rinzai, Hokuzenko è da sempre attiva nel promuovere incontri culturali, interreligiosi, con insegnanti di altre tradizioni; lezioni/incontri sulle religioni dell'India e del Giappone; pratiche di rispetto e accettazione delle diversità.

MEDITAZIONE ZAZEN

La meditazione settimanale
tutti i lunedì alle 21,00 presso:

HOKUZENKO a Torino
Via San Donato 79/C

Ogni incontro è condotto a turno da un praticante designato. Il gruppo di pratica è aperto: chiunque vi può partecipare. Non ci sono gradi, né livelli o esami. Non occorre credere in qualcosa, si può seguire qualsiasi religione ideologia politica e avere qualunque orientamento sessuale.