Dario Doshin Girolami – lo Zen soto e i koan edizioni la Parola

L’augurio di trovare il momento presente**. Tutto questo mondo è il mio guru, cioè ogni momento della vita è mio maestro.**

**Se riusciamo ad abbracciare l’impermanenza, allora vedremo la Vacuità, vedremo la verità e il significato del Buddhismo.**

Zen nello spirito di Suzuki Roshi fondatore del San Francisco Zen Center. Zen vuol dire meditazione.

I koan ci rivelano cosa è la Verità. Sono delle metafore che parlano di particolari aspetti della natura essenziale. IL koan si chiarisce al chiarirsi della conoscenza di se stessi.

Meditare: assumere la posizione del loto o mezzo loto, sedersi su un cuscino (posizione salda e stabile), la mano sinistra poggia sulla destra, i pollici si sfiorano, (posizione mudra) simbolo della concentrazione, se i pollici si allentano si forma la valle, se premono troppo si forma il monte, occhi aperti, il mento rientrato la nuca tesa, la schiena una colonna che spinge la terra verso il basso e il cielo verso l’alto, postura e respiro le due ali su cui vola la meditazione. La postura vivificata dal respiro. il respiro quieto e impercettibile, inspiro azione breve e decisa, l’espirazione sottile e prolungata. Vigoroso richiamo alla presenza. Quando si è immobili è possibile osservarsi, accettarsi e riconoscersi connessi e interconnessi con il resto del cosmo.

La pratica è essere qui e ora, essere totalmente nel momento presente, completamente calati nella realtà dell’istante.

IL centro zen l’Arco di Roma, **un gruppo di laici c**he ogni giorno si sforza di portare la saggezza del Buddha nella vita quotidiana, fatta di lavoro, di affetti, di gioie e drammi. Chi senza abbandonare famiglia e lavoro, sta cercando se stesso in questo infinito universo. La meditazione per ritrovare la pienezza dell’esistenza, la parte migliore di noi stessi, totalmente calati nella irripetibile bellezza del momento presente.

Il cambiamento è individuale, e dunque collettivo, interconnessione con tutto, con tutti, non si deve deresponsabilizzare il singolo e dare la colpa di ciò che accade alla società.

La consapevolezza dell’interconnessione del tutto col tutto, non potrà che portare a una profonda e compassionevole responsabilità civile e sociale. Lo Zen no si esaurisce affatto nell’estasi contemplativa del momento presente, ma ha la sua naturale espressione nella vita quotidiana, fatta di relazioni ed impegni.

**Non ci deve essere un auto compiacimento egoico se si aiutano gli altri,**

Come stai? Normale, Cosa intendi per normale? Se hai due ore di tempo te ne parlo.

**Siamo in un modo e siamo in un altro**, (storia del camaleonte) siamo una gamma di emozioni, ognuno di noi è unico e irripetibile e siamo tutti natura di Buddha. Cogliere la istantanea compresenza di uguaglianza e differenza, di unità e molteplicità.

L’educazione Zen consiste nell’accettare l’impermanenza, accettare la realtà, altrimenti vivremo in sofferenza.

Quando siamo impegnati e sopraffatti dalle nostre attività, dobbiamo scendere in profondità e incontrare qualcuno che non è occupato, non bisogna essere troppo assorbiti da se stessi. Essere nel momento presente. Pelo le patate e sono consapevole che pelo le patate spesso nasconde **un atteggiamento di compiacimento.** Spazzare la mente da ogni idea di attaccamento e ottenimento, e da ogni idea dualistica.

La pratica buddhista si divide in due**, samata e vipassana,** mente calma e visione profonda. In pratica si tratta di riconoscere la realtà come dolorosa, dukka in pali, impermanente anicca, e priva di un io sostanziale anatta. Nello zen il percorso spirituale è descritto da 10 quadri della caccia al toro ( il toro è la nostra vera natura) pag. 79. Ottavo quadro un cerchio vuoto, la gande vacuità, il decimo ricompare l’omino ritornare a vivere in pace in questa realtà, pieni di saggezza.

La pietra preziosa cucita in una tasca, inconsapevoli che abbiamo la natura del Buddha. Lo zazen è l’attività di un Buddha. Coltivare un giardino

Come è quando gli alberi ingialliscono e le foglie cadono? Il corpo esposto al vento dorato, Cosa si fa di fronte ai problemi che la vita pone continuamente? li si accetta, trovare la bellezza nelle avversità. Sono considerate opportunità. Non è possibile non esporsi al vento all’impermanenza. Occorre solo capire che è un vento dorato. Non è l’evento in se stesso doloroso ma Le aspettative disattese e gli attaccamenti diventano fonte di dolore. Quello che ci sta accedendo è un’opportunità di crescita

Storia del signore a cui scappa il cavallo: opportunità o problema? Trovare la serenità nelle difficoltà.

Se abbracciamo l’impermanenza allora vediamo la vacuità, imparare ad essere vulnerabili di fronte all’impermanenza, accettare la nostra condizione è accettare la vita.

**Siamo consapevoli di quello che generano le nostre azioni negli altri? Le persone intorno a noi soffrono per quello che facciamo?**