RELIGIONI E MEDITAZIONE

Giornata di studi - Venerdì 13 dicembre 2024

SEMINARIO – 16.30-18.30

“La meditazione nel buddhismo zen: Soto e Rinzai”

SARA NOVENTA, Issr di Padova

«La pratica dello zen è lo ***zazen***», spesso inteso come una forma di «meditazione seduta» praticata tanto nella **scuola *Rinzai*** come «abile mezzo» per la realizzazione dell’Illuminazione, quanto nella **scuola *Sōtō*** come manifestazione dell’Illuminazione originaria.

Storicamente, lo *zazen* è stato introdotto in **Giappone** molto prima della fondazione e dell'affermazione delle suddette scuole zen, ma il primo tentativo di delinearne ed approfondirne in un testo scritto i tratti essenziali ed il metodo, da parte di un autore giapponese, viene attribuito a **Eihei Dōgen** (1200-1253), capostipite dalla scuola *Sōtō*. Per questo, il seminario si propone di approfondire i principi teorici e pratici che stanno alla base dello *zazen* leggendo e commentando il ***Fukan zazengi*****,** la prima opera redatta da Dōgen dopo il suo rientro da un viaggio in Cina, integrandolo con alcuni passi scelti dello *Zazenshin*, uno dei tre trattati dedicati allo *zazen* contenuti nello ***Shōbōgenzō*****,** la sua opera più famosa.

LETTURE OBBLIGATORIE PER GLI ISCRITTI AL SEMINARIO

- MAURICIO YŪSHIN MARASSI, *"Zazen": semplicemente seduti* in M. NICOLINI ZANI (a cura), *I sentieri della meditazione. Vie cristiana, induiste, buddhiste*, Qiqajon, Bose 2024, pp. 195-214.
- TOLLINI A. (a cura), *Pratica e Illuminazione nello Shōbōgenzō. Testi scelti di Ehihei Dōgen Zenji*, Ubaldini, Roma 2001.

TESTI CONSIGLIATI

DE INNOCENTIIS M. (a cura), *La pratica dello zazen*, Stella del Mattino, Firenze 2020.
HARADA S., *L'essenza dello zen,* Ubaldini, Roma 2008.
HERRIGEL E., *La Via dello Zen*, Edizioni Mediterranee, Roma 1974.
KIM E.-J., *L'essenza del buddhismo zen. Dōgen, realista mistico*, Mimesis, Milano-Udine 2010.
MARANGONI R., *Zen*, Mondadori Electa, Milano 2008.
TOLLINI A., *Pratica e Illuminazione nello Shōbōgenzō. Testi scelti di Ehihei Dōgen Zenji*, Ubaldini, Roma 2001.

MATERIALI VIDEO

Meditazione 3.0, la cura del pensiero | Maestro Tetsugen Serra
https://www.youtube.com/watch?v=MmTWTGHRwfk&t=2s