

## MEDITAZIONE SECONDO LE SCUOLE DEL BUDDHISMO ZEN

(Aspetti tecnici)

*zazen*: meditazione seduta su

*zafu*: cuscino, con:

Gambe incrociate,

spina dorsale eretta,

naso in linea con l'ombelico;

addome leggermente spostato in avanti

spalle leggermente spostate indietro

mani appoggiate una sull'altra (sin. su dx.) con i pollici che si toccano.

Respirazione con il basso ventre (*hara* o *tanden*), con ritmo naturale, non forzato.

Occhi semi chiusi, o aperti, per evitare *kontin* (sonnolenza), o *sanran* (distrazione)

NB.:

Lo star seduti (*shikantaza*) va effettuato senza alcuna idea di ottenere alcunché, nemmeno l'illuminazione: atteggiamento di non-profitto (*mushotoku*)

Immobilità del corpo serve per indurre l'immobilità della coscienza: ciascuno dovrebbe essere "come un'isola nella corrente"

*kinhin*: passeggiata lenta in cui il ritmo dei piedi va con quello della respirazione (+ veloce nella Scuola *rinzai*, - nella Scuola *sōto*)

Se la mente è affollata da immagini e pensieri, non reagire, ma osservare lo spazio vuoto, anche minimo, che esiste tra di essi: più si dilata questo spazio vuoto, più aumenta la consapevolezza priva di pensiero discriminante (condizione di *hishiryō*)  
*Bonno* sono le 'radici' che legano alla vita quotidiana (condizionamenti, ansie, rimorsi, risentimenti, etc.), mentre *satori* (illuminazione, risveglio) è la condizione di liberazione da tali 'radici'; tuttavia le condizioni di *satori* e di *bonno*, pur diverse, sorgono da un comune, immenso spazio vuoto (*ku*).