

LO ZEN di STELLINA

“Non è religione, non è scienza e non è filosofia, lo Zen è meditazione, è quello che in India, in Cina è conosciuto come “via di liberazione.” E’ il fondamento della saggezza buddista e l’essenza del suo messaggio ha un significato universale.

Questa pratica non insegna a rincorrere il futuro, ma a vivere il presente. **Si rivolge direttamente al cuore degli uomini e non poggia su dogmi o ideologie.**

La meditazione Zen si trasmette da maestro a discepolo, è conosciuta e praticata in Oriente da più di 2.500 anni. E’ un’espressione della vita che non appartiene alla concezione del pensiero occidentale dove la pratica si è diffusa solo negli anni '70.

Zen, quindi, meditazione, stato in cui la mente cessa ogni attività; le ansie, le preoccupazioni e i sogni si dissolvono, momento in cui è possibile osservare il flusso dei pensieri senza identificarsi con essi nel totale silenzio.

Aspetto rilevante della meditazione è lo Za-zen o posizione **yogica, la postura del Buddha**, attraverso la quale egli ottenne la completa liberazione, la suprema saggezza e la vera libertà.

Lo stato meditativo **non si basa sulla “concentrazione”** ma sulla **consapevolezza** di tutto ciò che accade intorno senza separazione tra se stessi e il tutto.

Il luogo ideale per praticare la meditazione Za-zen è una stanza silenziosa o un angolo della casa, privi di elementi particolari che possano distrarre la mente.

Grande importanza viene riconosciuta alla posizione fisica. *Bisogna sedere al centro di grandi cuscini a gambe incrociate nella posizione del loto, con le ginocchia radicate al suolo. Le mani abbandonate in grembo, a contatto con l’addome, la sinistra sulla destra con le palme verso l’alto e i pollici che si toccano con una lieve pressione. La schiena eretta e il bacino inclinato in avanti Il mento rientrato, la nuca tesa, e le spalle cadono naturalmente. La bocca è socchiusa, l’estremità della lingua è contro il palato. Gli occhi sono semichiusi e lo sguardo si posa un metro davanti a sé.*

La respirazione deve essere calma, lunga e profonda; l’espirazione deve essere energica e deve prendere impulso dalla massa addominale anziché dal petto, l’ispirazione avviene spontaneamente, il ventre deve essere disteso e in espansione.

La particolare postura e il ritmo lento del respiro interrompono il fluire dei pensieri e donano serenità e quiete interiore.

Più si pratica Za-zen, più ci si rende conto che esiste una coscienza intuitiva, originaria e universale, diversa dalla coscienza abituale. Riuscire a realizzare questo e metterlo in

pratica è una vera rivoluzione interiore: vuol dire che **si è riusciti a ritrovare le proprie radici mettendosi in contatto con il proprio "IO" interiore.**

Possiamo quindi affermare che lo Zen è un'esperienza che procura un alto grado di coscienza di sé e che concentra l'attenzione sul presente che ci permette di superare i conflitti, sentirsi uno con tutti gli altri. Una delle più significative espressioni dello Zen è l'arte del tè.

La leggenda Zen racconta che Bodhidharma, monaco indiano che introdusse lo Zen in Cina nel 520 , durante una meditazione si addormentò profondamente. Al risveglio si infuriò talmente che si tagliò le palpebre le quali giunte sul terreno germogliarono dando vita alla prima pianta del tè. Da allora è ritenuto la bevanda che impedisce il sonno, chiarisce e la mente e favorisce la meditazione.

L'arte del tè venne introdotta da monaci eremiti, non richiede, infatti, complicate attrezzature, bastano una scatola di tè, una ciotola , un po' di acqua calda.

Il tipo utilizzato per la cerimonia è il tè verde polverizzato, sciolto in acqua con un mestolino di bambù e offerto ai partecipanti. L'atmosfera della stanza è riposante, lascia gli ospiti liberi di conversare o di rimanere in silenzio. Il padrone inizia la cerimonia con gesti molto lenti e calmi; accende il fuoco per portare ad ebollizione l'acqua che lentamente comincia a gorgogliare, intanto presenta la scatola del tè, la ciotola e un piatto con qualche pasticcino. Poco dopo, serve il tè agli ospiti.

Durante la cerimonia gli ospiti conservano su questioni filosofiche, sull'arte o semplicemente sulla natura, evitando discorsi come la politica o l'economia.

Dopo aver bevuto il tè agli ospiti è consentito chiedere di esaminare gli utensili perché ognuno, anche se molto semplice, è scelto per essere utilizzato per questa cerimonia vissuta interamente nel presente.