



PIERRE CRÉPON

Iniziazione allo Zazen

Mediterranee, 2020

pp. 130, euro 9,50

Sedersi su un comodo cuscino, incrociare le gambe e stare con il busto eretto: questo è lo stretto necessario per iniziare una pratica Zazen. Rifacendosi agli insegnamenti del Buddha Shakyamuni, lo Zazen è un'arte che non ha un oggetto: la mente non si deve concentrare su qualcosa di particolare, come una divinità, un mantra o una rappresentazione simbolica, e nemmeno riflettere su questioni particolari, private o dottrinali che siano. Si sta soltanto seduti, con il corpo che fa del suo meglio per mantenere una posizione corretta. In apparenza lo Zazen sembrerebbe cosa molto semplice: in realtà è una pratica profonda che ci fa avvicinare a una dimensione più vasta della nostra vita: e questo è ciò che il libro di Crépon si propone di esplorare. (Filippo Di Girolamo)