



Università della Terza Età "Danilo Dobrina" Trieste APS



**Da mercoledì 4 febbraio 2026
in aula Quasimodo ore 11,30**

il prof. Tullio Giraldi

inizierà una serie di sei incontri su

**Il Buddismo Zen, dal Giappone a
Trieste**

Il Giappone è uno straordinario paese, dotato di una cultura affascinante ed enigmatica. Alcune caratteristiche squisitamente Giapponesi, quali la tradizione dei Samurai, la cerimonia del the e la disposizione dei fiori con l'ikebana, sono ispirate dallo Zen che origina dal Buddismo e che rappresenta una via verso il superamento delle sofferenze dell'esistenza. Lo Zen trascende il Buddismo e punta direttamente al risveglio senza mediazioni intellettuali e/o culturali. Nel corso degli incontri verranno illustrati Buddismo, Zen e, la loro diffusione in occidente nonché l'applicazione della meditazione Zen come risorsa per l'adattamento a eventi di vita stressanti e/o ansiogeni.