

MEDITAZIONE ZEN - LE 4 EMOZIONI CREATIVE

4.1 MEDITAZIONE SULL'AMORE CONTRO LA RABBIA

Inizia il tuo viaggio nelle emozioni
Creative con l'Amore

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Inizia il tuo viaggio nelle emozioni Creative con la Meditazione dell'Amore, attraverso questa semplice pratica per calmare la mente e coltivare la forza interiore che potrai ripetere sempre durante la giornata.

Trova un posto tranquillo e siediti in una posizione comoda, su un cuscino a terra o su una sedia, ma sempre con la schiena diritta e non curva. Tieni le braccia rilassate in grembo.

Devi solo imparare a dirigere il respiro e prendere consapevolezza delle sensazioni d'amore che nascono dentro di te. Imparare ad essere padrone del respiro per essere padrone della tua mente è il primo passo della meditazione.

Praticare la Meditazione dell' Amore estingue la rabbia dal cuore e la delusione della vita, insegna a non vivere con la mente fissa sui risultati, sviluppa la creatività di una vita amorevole e condivisa con tutti.

Essa ti insegna ad essere padrone delle tue emozioni migliori, a lasciarle emergere e a viverle.

Ogni emozione che causa danni a noi stessi o agli altri è un'emozione distruttiva e deve essere bilanciata da un'emozione forte e positiva.

L' Amore è per se stessi, è per tutti gli uomini e le donne, è per la terra e per tutto l'universo.

La Gentilezza Amorevole è "una morbidezza del cuore" è un sentimento d'amore verso tutti gli esseri.

PRIMA FASE

“Una morbidezza del cuore”

Distenditi o siediti comodamente rilassato senza che nulla ti disturbi. Libera-
rati dalle distrazioni e dai pensieri della giornata. Questa gentilezza verso te
stesso prepara la tua mente a rilassarsi ed essere più aperta.

Ora chiudi gli occhi delicatamente e datti il permesso di mantenere calmo il
corpo e di essere sveglio e presente per tutto il tempo di questa meditazio-
ne. Non hai nient'altro da fare che ascoltare la voce e rilassarti.

Prendi tre o quattro respiri profondi, sentendo l'aria che entra dalle narici, ri-
empie il petto e l'addome. Poi lascia che il tuo respiro si stabilisca nel petto,
nel tuo cuore, nel suo battito profondo.

Amore, senza desiderio di possedere, sapendo bene che nel senso ultimo
dell'esistenza non vi è il possesso e nessun possessore: questo è l'amore più
alto.

L'amore, senza parlare o pensare all' "io", ben sapendo che questo cosid-
detto "io" è una mera illusione, una nuvola passeggera.

L'amore, senza selezionare ed escludere, sapendo bene che selezionare signi-
fica creare propri contrasti di amore: antipatia, avversione e odio, ed esclude-
re significa ritrovarsi soli con il cuore vuoto.

L'amore, abbracciando tutti gli esseri: grandi e piccoli, vicini e lontani, sia
sulla terra, in acqua o in aria.

L'amore, abbracciando in modo imparziale tutti gli esseri senzienti,
e non solo quelli che sono utili, piacevoli o divertenti per noi.

L'amore, abbracciando tutti gli esseri, siano essi di animo nobile o di basse
capacità, buoni o cattivi. In molti di loro il seme della bontà può essere morto
solo perché mancava il calore per la sua crescita, perché perirono dal freddo
in un mondo senza amore.

Amore, abbracciando tutti gli esseri, sapendo bene che siamo tutti com-
pagni di viaggio viandanti attraverso questo ciclo di esistenza che tutti noi
siamo avvolti anche dalla stessa legge della sofferenza.

Amore che si posa come una mano morbida ma ferma sugli esseri in diffi-
coltà, sempre inalterata nella sua simpatia, senza vacillare.

**Amore che è confortante frescura e che brucia il fuoco della sofferenza e
passione**; che è il calore che dà vita a quelle abbandonate nel deserto fred-
do della solitudine, a coloro che sono nei brividi e nel gelo di un mondo sen-
za amore; a coloro i cui cuori sono diventati vuoti e aridi, insensibili ai ripetuti
appelli di aiuto, per disperazione profonda degli esseri.

L'amore, che è nobiltà sublime di cuore e intelletto, che conosce, capisce
ed è pronto ad aiutare.

L'amore, che è la forza e dà forza: questo è l'amore più alto.

L'amore, che per l'illuminato è stato chiamato “la liberazione del cuore”,
“la bellezza più sublime”

Amore per mostrare al mondo il sentiero che conduce alla fine della soffe-
renza.

E qual è la più alta manifestazione dell' Amore? Siamo noi.

SECONDA FASE

Amarsi. Il primo livello dell'amore

Respiriamo con calma e, lasciando aperto il nostro cuore dedichiamo l'amore a noi stessi,

"Che io possa essere veramente felice, libero dalla sofferenza fisica

Che io possa essere al sicuro dalla paura e dalla sofferenza mentale,

Che io possa essere in pace, libero dalla sofferenza e libero dal pericolo e dal male

Che io possa essere sereno in ogni situazione,

Che io possa aver cura di me stesso e vivere serenamente"

TERZA FASE

Irradiare amorevolezza. Il secondo livello dell'amore

Respiriamo con calma e, lasciando aperto il nostro cuore, dedichiamo l'amore ad una persona che amiamo o che ci è cara. Visualizziamo la persona.

"Che tu possa stare bene, essere felice e in pace,

Che tu possa essere veramente felice, libero dalla sofferenza fisica,

Che tu possa essere al sicuro dalla paura e dalla sofferenza mentale,

Che tu possa essere in pace, libero dalla sofferenza e libero dal pericolo e dal male,

Che tu possa essere sereno in ogni situazione,

Che tu possa aver cura di te stesso e vivere serenamente."

QUARTA FASE

Irradiare amorevolezza. Il terzo livello dell'amore

Respiriamo con calma e, lasciando aperto il nostro cuore, dedichiamo l'amore ad una persona che ci ha fatto soffrire o perché, con il nostro amore, diventi nostra amica. Visualizziamo la persona.

“Non importa quanta sofferenza ho nel cuore, il mio amore lo dedico anche a te, affinché tu possa vivere in un mondo di pace e non portare più sofferenza.

Che tu possa stare bene, essere felice e in pace,

Che tu possa essere veramente felice, libero dalla sofferenza fisica,

Che tu possa essere al sicuro dalla paura e dalla sofferenza mentale,

Che tu possa essere in pace, libero dalla sofferenza e libero dal pericolo e dal male,

Che tu possa essere sereno in ogni situazione,

Che tu possa aver cura di te stesso e vivere serenamente.”

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
Ensoji - Il Cerchio Onlus