

MEDITAZIONE ZEN - LE 4 EMOZIONI CREATIVE

## 4.3 MEDITAZIONE SULLA GIOIA

Recuperare la serenità del nostro vivere  
per condividerla con tutti

con il Maestro Tetsugen Serra

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione sulla Gioia è recuperare la serenità del nostro vivere per condividerla con tutti.

Possiamo praticare questa meditazione soprattutto nei momenti di tristezza, abbandono e solitudine, ma ancor meglio quando siamo felici per condividere la nostra gioia con le persone vicine e con tutti gli esseri.

Gli atteggiamenti positivi nutrono il nostro modo di vivere e riequilibrano il nostro pensare.

La maggior parte delle persone pensa che l'egoismo sia inestirpabile, che vi debba essere una cura all'egoismo umano. Ma l'unica cura al nostro egoismo, all'egoismo degli uomini è sviluppare una vita dalle **ATTITUDINI** positive. Il Buddha insegnò a coltivare La Gioia Compartecipe al fine di sbarazzarsi dell'avversione verso le persone.

**La Gioia Compartecipe "è la gioia del cuore libera dal "mio" e dal "tuo", è il lasciar andare che l'equanimità evita che si trasformi in superficiale sentimento senza profondità di relazione.**

Praticare la Mente della Gioia estingue la tristezza e la depressione della sfiducia.

Esalta la fiducia e la bellezza della non conoscenza, dell'apertura ad un mondo nuovo felice e creativo.

Questa meditazione sviluppa la capacità di condivisione del proprio essere con tutti, toglie dall'isolamento in cui l'uomo moderno vive.

Recuperare la gioia nella nostra vita ci dà la possibilità di vedere la vita positivamente, di trovare risposte creative anche alle sofferenze profonde, di circondarsi di persone che ci amano per la nostra generosità.

In poche parole di dà la gioia del vivere.

## PRIMA FASE

### Gioia del cuore

Distenditi o siediti comodamente rilassato senza che nulla ti disturbi. Libera dalle distrazioni e dai pensieri della giornata. Questa gioia 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 meditazione. 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, riempi il petto e l'addome.

Poi lascia che il tuo respiro si stabilisca nel petto, nel tuo cuore e nel suo battito profondo.

Non solo per compassione, ma anche per gioia, aprite il vostro cuore agli altri! Piccola è la quota di felicità e gioia assegnata agli esseri!

Ogni volta che un po' di felicità viene a loro, allora si può gioire del fatto che almeno un raggio di gioia ha trafitto l'oscurità della loro vita e dissipato la nebbia grigia e cupa che avvolge il cuore.

La tua vita guadagnerà nella gioia condividendo la felicità degli altri come se fosse la tua.

Non avete mai osservato come nei momenti di felicità si cambia e si diventa luminosi? Avete mai notato come la gioia scuote gli uomini di nobili aspirazioni e le azioni, superiori alle loro normali capacità? Questa esperienza non vi riempire il cuore di beatitudine gioiosa?

Insegniamo vera gioia per gli uomini! Molti hanno disimparato. La vita, anche se piena di guai, detiene anche le fonti di felicità e gioia, sconosciute ai più.

Insegniamo alle persone a cercare e trovare la vera gioia dentro di sé e di gioire con la gioia di altri! Insegniamo loro di dispiegare la loro gioia ad altezze sublimi!

La gioia nobile e sublime non è estranea alla ricerca del proprio essere. Il Dharma conduce, passo dopo passo, ad una felicità sempre più pura e più alta.

La gioia nobile e sublime è un aiuto nel cammino verso l'estinzione della sofferenza.

Non colui che è depresso dal dolore, ma colui in possesso di gioia trova la calma serena che conduce ad uno stato contemplativo della mente. E solo una mente serena e raccolta è in grado di ottenere la saggezza liberatoria.

Più sublime e nobile è la gioia degli altri, tanto più giustificata sarà la nostra gioia simpatetica.

Una causa per la nostra gioia verso gli altri è garantire loro vita nobile e felicità, qui e nelle vite di seguito.

Una causa ancora più nobile della nostra gioia con gli altri è la loro fede nel cammino di consapevolezza.

Gioia simpatetica significa una nobiltà sublime del nostro cuore e intelletto, che conosce, capisce ed è pronto ad aiutare, a trovare la compassione e ad amare. E qual è la più alta manifestazione della gioia simpatetica? Siamo noi.

## SECONDA FASE

### Cuore gioioso

Prendi tre o quattro respiri profondi, sentendo l'aria che entra dalle narici, riempi il petto e l'addome.

Poi lascia che il tuo respiro si stabilisca ancora nel petto, al tuo cuore, nel suo battito e mantenga un cuore gioioso e profondo.

Inspira ed espira con gioia nel cuore, nel corpo, sul tuo volto il sorriso illuminato del Buddha.

Visualizza una persona che ami con cui ti trovi bene, immagina di essere al suo fianco e condividi il suo sorriso, senti la gioia che nasce dallo stare insieme: è una gioia che si lega al tuo cuore, una felicità condivisa.

Rimani in questa condivisione ascoltando la leggerezza che ti dà la gioia, lo star bene con questa persona.

## TERZA FASE

### Cuore aperto

Prendi tre o quattro respiri profondi, sentendo l'aria che entra dalle narici, riempi il petto e l'addome.

Poi lascia che il tuo respiro si stabilisca ancora nel petto, al tuo cuore, nel suo battito e mantenga un cuore gioioso e profondo.

Inspira ed espira con gioia nel cuore e nel corpo. Sul tuo volto il sorriso illuminato del Buddha.

Visualizza una persona che sai che soffre, vicina o lontana. Espirando, invia ad essa il tuo respiro e la tua gioia.

Inspirando porta via dolore alla persona, espirando trasformalo in gioia e rimandalo.

Non aver paura: la sofferenza che sottrai alla persona si trasforma in gioia nel tuo cuore, in altruismo e bellezza di vita.

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