4.5 MEDITAZIONE SULLA FELICITÀ

Il cuore di tutti gli uomini è lo scrigno che racchiude la felicità

con il Maestro Tetsugen Serra

Dharma Academy

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Il cuore di tutti gli uomini è lo scrigno che racchiude la felicità, ma tutti la cercano fuori di loro allontanandosi, così, da essa.

"Dicono di volersi liberare dalla sofferenza: Guardate invece come le corrono incontro! Eppure tutti quanti aspirano alla felicità, Ma, ignorandone la causa, La distruggono come se si trattasse d'un nemico."

- Shantideva (685-763)

Quando volete sentire la felicità dentro di voi. Quando volete aprire, senza paura, il vostro cuore alla felicità che è dentro di voi.

Quando volete imparare ad essere padrone delle vostre emozioni migliori, a lasciarle emergere, viverle e condividerle

Dovete solo imparare a dirigere il respiro e prendere consapevolezza delle sensazioni di amore che nascono dentro di voi.

Praticare la Meditazione della Felicità estingue l'egoismo del cuore e ci fa sentire uno con tutti gli esseri, uniti dallo stesso amore per la vita e per la felicità.

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

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

La felicità è il frutto delle vostre azioni positive.

PRIMA FASE
Calmare la mente

Distenditi o siediti comodamente rilassato senza che nulla ti disturbi. Liberati dalle distrazioni e dai pensieri della giornata.

Ora chiudi gli occhi delicatamente e datti il permesso di mantenere calmo il corpo ed 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, riempie il petto, l'addome e tutto il corpo.

Distribuisci il respiro in tutto il corpo,: testa, collo, viso, spalle, braccia, mani schiena, petto, bacino, gambe, piedi...

Ascolta mentre inspiri ed espiri l'interezza del tuo corpo. Ogni parte è rilevan- te ed ha la sua grande funzione.

Continua a respirare profondamente...
Ti invito prima di tutto a lasciare scendere la calma e la pace in di te. Diventa consapevole e senti la pace e la calma dentro di te. Nulla ti spaventa tutto è calmo e tranquillo. Ascolta queste sensazioni nel tuo corpo in contatto con il cuscino, la sedia, il materassino da meditazione.

Calma la mente, sei presente e semplicemente testimone di te stesso, lascia ogni pensiero. Semplicemente sei presente.

Lascia che la tua consapevolezza riempia tutto lo spazio del tuo corpo, lasciandolo a suo agio in silenzio e in un atteggiamento di vigilanza.

Respira tre volte profondamente.

Poi lascia che il respiro si stabilisca nel suo ritmo naturale, assolutamente non forzato, senza vincoli, senza sforzo.

Metti la tua mente a proprio agio, sciogliendo tutte le preoccupazioni del passato che ti pesano e tutti i pensieri che fai sul futuro.

Lascia il tuo riposo nella quiete consapevolezza nel momento presente, come in un vecchio tempio dove il silenzio regna da tempo incalcolabile, stabile e calmo.

In questo modo, ci sistemiamo a casa nostra calmi e rilassati.

E per il resto della meditazione ti invito a coltivare la motivazione più signifi- cativa che possiamo sviluppare in uno spirito di gentilezza amorevole, l'aspirazione a ottenere un perfetto risveglio, il più rapidamente possibile, per il bene di tutti gli esseri senzienti.

SECONDA FASE
La mia felicità

Per questo ti invito a porti questa domanda: qual è la tua visione della felicità più grande, della tua realizzazione? Che cos'è che ti renderebbe veramente felice nel tuo cuore, non nella tua mente?

Poi inspirate, e ad ogni espirazione, si manifesta nel vostro cuore il desiderio che si può essere veramente felici.

Semplicemente il tuo cuore sa che la felicità è dentro di te e non nasce dalle cose che desideri fuori e, quando espiri, lascia che la felicità emerga dal cuore e si espanda in tutto il corpo in modo calmo...

Senti una sensazione fisica di Gioia in tutto il corpo, stai inspirando gioia dal mondo che si diffonde in tutto il corpo, sino ai piedi... ed espiri gioia al mondo intorno a te.

Adesso sei calmo, gioioso, ma sappiamo che la vita è uno scambio conti- nuo con tutti e tutto, interdipendente interazione con il mondo.

TERZA FASE
Ricevere felicità

Per questo la seconda domanda che ti pongo è: cosa ti piacerebbe rice- vere da tutto il mondo che ti circonda? da quelli vicini e lontani, nel breve termi- ne e nel lungo termine? Cosa ti piacerebbe vedere nel mondo intorno a te per poter realizzare i tuoi ideali più alti, la tua più grande felicità?

Immagina, che ad ogni inspirazione tu possa ricevere tutto quello di cui hai realmente bisogno, tutto ciò che desideri e che hai sempre desiderato.

Con ogni inspirazione, immagina di riceve la gentilezza dalle persone vicino a te.

Inspira ed espira, immagina che tutte le persone vicine o lontane siano nella gioia del loro cuore, ed inspirando porti la loro gioia al tuo cuore...e sorridi. Se le persone fanno del male è perché il loro cuore è chiuso, quando aprono il loro cuore, la loro felicità arriva sino a te. Puoi sentire che nel cuore nessun uomo è malvagio, la loro felicità è chiusa nel cuore e tu puoi aiutarli a libe- rarla.

QUARTA FASE
Donare felicità

Adesso poniti questa domanda: io mi sento felice dentro di me, cosa posso offrire per aiutare tutti gli esseri ad aprire il loro cuore, ad essere felici? Cosa mi piacerebbe offrire al mondo intorno a me? A quelli vicini e lontani, nel breve termine e nel lungo termine, quale è il bene più grande che si può immaginare da condividere con il mondo per realizzare il maggior beneficio possibile? Qual'è Il bene più grande che si possa immaginare, per alleviare le sofferenze del mondo, per portare gli altri alla propria realizzazione di felicità serena.

Immaginate di essere un Buddha, uno perfettamente risvegliato e di irradiare felicità.

Inspiro e, ad ogni espiro, porto fuori di me la mia gioia, la lascio uscire ed espandere su tutto il mondo. Le persone non hanno più paura e aprono il loro cuore: io sono felice, loro sono felici e il Buddha dentro di me sorride..
Che questa sia la motivazione della tua vita: essere felice e portare felicità agli altri. La felicità è il frutto delle tue azioni positive.

"La Luna Nel Cuore

Se liberi la luna che è nascosta in Te,
essa illuminerà cielo e terra,
e la sua luce caccerà le ombre dell'Universo.
Se tu capisci questa cosa soltanto,
allora capirai tutte le cose.

Ricevete il piacere dagli altri,
riempite il cuore non del vostro,
ma del piacere degli altri."

- ShinGetsu

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