

MEDITAZIONE ZEN - MEDITAZIONI PER UN GIORNO ZEN

## **5.2 MEDITAZIONE PER AFFRONTARE LA GIORNATA**

Per iniziare un nuovo giorno in  
consapevolezza

con il Maestro Tetsugen Serra

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Tutte le mattine appena alzati dal letto iniziamo la giornata con la purificazione dell'acqua.

- Per entrare con un piede zen nella vita.
- Per affrontare la giornata e sviluppare una bella carica positiva.
- Per purificarvi da tutte le tensioni ed energie della notte.

I nostri sogni scaricano tossine nel nostro corpo e spesso anche ricordi spiacevoli nella mente, anche se noi non li ricordiamo.

Una doccia purificatrice di consapevolezza ci libera mente e corpo.

## MI RIGENERO ALLA FONTE

Accendete un incenso leggero o diffondete un aroma fresco. Appena avete tempo scrivete su una tavoletta di legno che appenderete fuori o all'interno del bagno questa meditazione zen che leggerete ogni volta prima di lavarvi al mattino

**Con tutti gli esseri,  
io lavo il mio corpo e la mia mente libero da polvere  
puro e splendente dentro e fuori**

# INTRODUZIONE

**Voglio arrivare, quanto posso, lontano,  
attingere la gioia che ho nell'anima,  
e cambiare i limiti che conosco,  
e sentirmi crescere la mente e lo spirito;  
Voglio vivere, esistere, "essere".**

**E udire le verità che sono dentro di me  
e condividerle con tutti gli uomini.**

**Questa è la mia idea di società.**

Dopo essermi alzato dal letto, muovo i primi passi con calma, assaporando il contatto con la terra e ascoltando il mio corpo che si muove. Sono nella sacralità della mia nuova vita.

Narra una leggenda che il Buddha, appena nato, fece sette passi molto fermi e indicò con un dito la terra e con l'altro il cielo, dicendo:

*«La terra e il cielo sono testimoni dell'Illuminazione della mia vita».*

L'uso dell'acqua come elemento di purificazione rituale risale alle origini dell'Uomo e lo troviamo in tutte le pratiche spirituali.

Di mattina, non c'è sempre tempo per fare un bagno, ma una doccia è sufficiente per il nostro rituale di purificazione e di preparazione al nuovo giorno. Mentre l'acqua scorre su di noi, sentiamo la sensazione di purificazione da tutto il vecchio che l'acqua porta via.

Che la si ami o meno, l'elemento dell'uomo è l'acqua: noi siamo principalmente fatti di acqua, e nel lavarci torniamo al nostro elemento primordiale.

Da lì possiamo riemergere nuovamente, pieni di energia per la nuova vita. Mentre facciamo la doccia, la meditazione migliore è ascoltare l'acqua e respirare profondamente con l'acqua che diviene il nostro elemento. Concentrati sul corpo e sulle sensazioni.

Senti il getto sulla testa e sulle spalle. L'acqua e il vapore (se stai facendo una doccia calda) che ti avvolgono.

Ascolta il rumore dell'acqua è l'elemento della vita, rimbalza sul tuo corpo e poi finisce scende e si riunisce al mare.

Tutte le acque vanno verso il mare, tutti i fiumi tornano al mare, dice un detto zen.

Massaggia il tuo corpo sotto l'acqua che scorre come a plasmare una nuova vita. Vi sentirete più "leggeri" e sarete positivamente predisposti nell'affrontare un nuovo giorno

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