

MEDITAZIONE ZEN - MEDITAZIONE SUL PERDONO

7.3 MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA SULLA FERMEZZA

Stare nella vita in modo stabile, aperto
e consapevole

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Quando abbiamo bisogno di stabilità, di radicare la nostra vita nel momento che stiamo vivendo, di centrarci per procedere con fermezza nelle decisioni.

Serve a recuperare la stabilità in quello che facciamo, a ritrovare la vitalità, l'energia e soprattutto la forza dentro di noi per affrontare gli stati di instabilità, di sofferenza o le decisioni difficili.

PRIMA FASE Rilassati

L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione è recuperare la fermezza che abbiamo dentro di noi, ma che la vita convulsa spesso ci fa perdere, per essere gentili e amorevoli verso noi stessi e conoscerci sempre più profondamente.

Trova un angolo tranquillo dove stare e mettiti comodamente seduto, puoi sederti a terra su un cuscino o su una comoda sedia. Tieni la schiena diritta e le braccia che poggiano morbide sulle tue gambe con il palmo delle mani una sopra l'altra o appoggiati sulle gambe.

Ora chiudi gli occhi 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, rilassarti e ascoltare te stesso.

SECONDA FASE

La montagna

La schiena è allineata, eretta, ma non rigida.
Le spalle rilassate, allontanate dalle orecchie.
Le mani sulle cosce. Gli occhi sono chiusi
Lentamente dirigiamo la nostra attenzione sul respiro
osservandone il suo flusso naturale,
ascoltiamo l'addome che si alza e si abbassa...

Ora proviamo a visualizzare una montagna... Una montagna che conosciamo
o che immaginiamo... E manteniamo la sua immagine davanti ai nostri occhi
e nella nostra mente. Consideriamo la sua forma. La vetta che si staglia nel
cielo...

La larga base radicata nella roccia terrestre. I versanti ripidi o morbidamente
degradanti verso la pianura. Osserviamo quanto è massiccia. Immobile, soli-
da, bella nella sua maestosità... sia vista da lontano che da vicino.

Forse la nostra montagna ha cime innevate...
... oppure è contornata da boschi...
... forse ha una serie di cime o una cima svettante.....
... oppure è un ampio altipiano.

Qualsiasi sia la sua forma, sediamo con dentro di noi la sua immagine, le sue
caratteristiche... e lentamente sempre più profondamente, noi ci trasforma-
mo in montagna, in questa nostra montagna...

Sento la pietra pesante radicata inamovibile a terra, assorbiamo la forza della
montagna, la sua immobilità...

La sua maestosità... siamo la montagna.

Immaginiamo che la nostra testa sia la vetta, le braccia e le gambe i suoi
versanti. Le natiche e i piedi la sua base radicata nel terreno, possente, ina-
movibile...

TERZA FASE

Io sono

Adesso proviamo a percepire nel nostro corpo il senso di elevazione della montagna...

Risalendo dal bacino lungo la colonna vertebrale considerandola l'asse su cui si erge la montagna.

Respiro dopo respiro, momento dopo momento. Stabili nella nostra immobilità Viviamo questa presenza centrata, radicata, impassibile...

Siamo la montagna e Il sole sopra di noi compie il suo percorso nel cielo, ma la montagna resta ferma.

Siamo come montagna Attraversati da luci, ombre, colori che mutano di momento in momento sulla sua superficie...

... E così si alternano i giorni: Adesso vediamo il chiarore dell'alba...
... Adesso il sole accecante di mezza giornata, ma noi immobili tutto passa su di noi ma noi siamo saldi e sorridiamo...

... Adesso le ombre si allungano la luce sfuma al tramonto e noi siamo immobili...
... La notte adesso ci avvolge nel buio, illuminata dalla luna e dalle stelle. Meravigliosa notte...e la montagna resta immobile...

QUARTA FASE

Inamovibile

Adesso sciogli lentamente la postura, ti alzi sentendo le gambe che riprendono forza e i piedi sono radicati nella terra...

... Ti senti stabile, svettante, inamovibile. Sorridi e niente potrà muoverti dai tuoi propositi e dalle tue scelte, qualsiasi sofferenza o gioia si presenti tu sarai qui presente.

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