

MEDITAZIONE ZEN - MEDITAZIONE SUL PERDONO

7.5 MEDITAZIONE SUI SOGNI

Chiedo al sorriso di attivarsi in me

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Quando la nostra sofferenza è pesante e abbiamo bisogno di leggerezza per affrontare la vita o la nostra difficile giornata e recuperare i nostri sogni e ideali.

Quando dobbiamo ristabilire l'armonia del nostro animo. Quando sentiamo che ci siamo allontanati da quello che sentiamo di fare e vivere veramente nella nostra vita.

Serve a recuperare contatto con noi stessi, a dare vitalità, energia e forza alla nostra esistenza.

Per guardare al momento presente quanti tesori abbiamo e non sappiamo utilizzarli. Recuperare il contatto profondo, dolce, armonioso che spesso perdiamo di fronte alla sofferenza. Ad ogni meditazione conosciamo sempre più noi stessi ed entriamo sempre più profondamente nell'energia calma e rigeneratrice che alberga in ognuno di noi, perché la pace comincia sempre da dove sono.

Essere Amati Profondamente Da Qualcuno Ci Rende Forti, Amare Profondamente Ci Rende Coraggiosi.

LETTURA

Apri la tua stanza del tesoro

Il monaco Daiju fece visita al maestro zen Basho.

Basho domandò: «*Che cosa cerchi?*».

«*La felicità*» rispose Daiju.

«*Tu hai la tua stanza del tesoro. Perché vai in giro a cercare?*» chiese il maestro.
Daiju domandò: «*Dov'è la mia stanza del tesoro?*».

Basho sorridendo rispose: «*guarda sotto i tuoi piedi entra in quello che fai veramente quella è la tua stanza del tesoro*».

- Di cosa ho bisogno in questo momento per essere felice
- Cosa mi manca veramente in questo momento
- C'è veramente qualcosa che necessiti di essere cambiato?

Inizia a prenderti cura dei tuoi sogni. Se vuoi sapere dov'è il tuo cuore, osserva la tua mente quando vaga tra sogni, aspirazioni e desideri. Non vivere i sogni di un altro. I sogni sono realtà della tua mente non distrazioni.

Inizia a prenderti cura di tutte le cose meravigliose che hai in questo momento. Impara ad apprezzare le cose che hai in questo momento piuttosto che rimpiangere ciò che avevi e non hai più o desiderare disperatamente ciò che non hai.

Non importa quanto di bello o brutto ci sia effettivamente nella tua vita, prova a svegliarti ogni giorno grato per ciò che hai. Invece di pensare a quello che ti manca, inizia ad essere riconoscente per le persone meravigliose e le cose straordinarie che già sono presenti nella tua vita.

Prenditene cura, apprezzale e non commettere l'errore di darle per scontate. Respira con l'addome e ascoltati. Facendo questa meditazione sul tuo ascolto stai già occupandoti di te qui e ora, dovresti sorridere e essere felice di occuparti di te.

Inizia a prenderti cura di questo straordinario momento che chiamiamo "vita".

Tutta la tua vita ti ha condotto a questo preciso momento. Pensaci per un attimo. Ogni singola azione, ogni pensiero e ogni tuo gesto compiuto fino ad oggi ti ha condotto a questo specifico momento.

Da qui puoi iniziare veramente la tua vita.

Questo momento è tutto ciò che hai e tutto ciò che conta in questo esatto istante. Questo momento non ha prezzo, ed è il momento garantito solo a te. Questo momento è la tua "vita". Non perderlo rimuginando su ciò che è stato o preoccupandoti per quel che sarà...

La felicità è qui e ora.

SHINGETSU

*Se liberi la luna che è nascosta in Te, essa
illuminerà cielo e terra,*

*e la sua luce caccierà 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.*

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