



IL TUO ZEN QUOTIDIANO



*“La vacuità è forma ,
la forma è vacuità”*

Filippo Zazzi





Lo Zen è una filosofia di vita che aiuta a placare la mente e a fare chiarezza sui pensieri, allontanando l'ansia del futuro e la nostalgia del passato, concentrandosi sul vivere il momento presente.

La saggezza e la millenaria cultura orientale ci insegnano a distaccarci dal desiderio per eliminare la sofferenza, vivendo una vita serena in cui basta davvero poco per essere felici.

Il mio consiglio è di percorrere questo libro una storia o frase al giorno. Non correre, ma fermati a meditare su ogni frase che leggi. Prendi il tuo tempo: non avere fretta di arrivare, ma goditi il viaggio.





Parte I

Frasi Zen quotidiane

Questa prima parte raccoglie alcune frasi Zen su cui meditare giorno per giorno. Svegliati la mattina, assapora una piccola pillola Zen e medita su di essa durante la giornata.

Coricati a letto la sera con la consapevolezza di averne appreso le sfumature e di averne interiorizzato il concetto.

Ricorda: un seme non diventa pianta in un giorno, ma bisogna saperlo annaffiare con costanza.



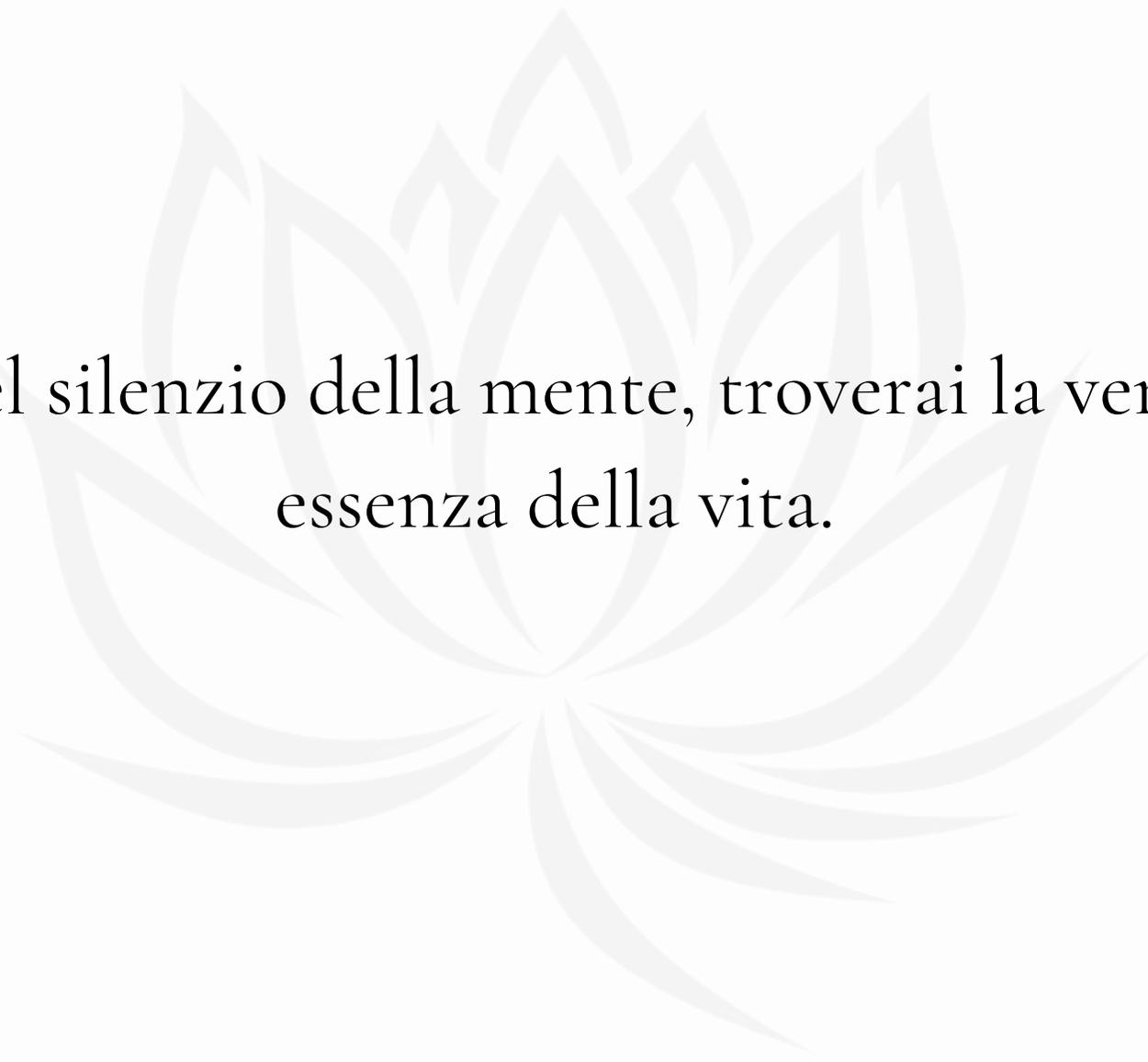


Il segreto della felicità è liberarsi dal
bisogno di essere speciali.



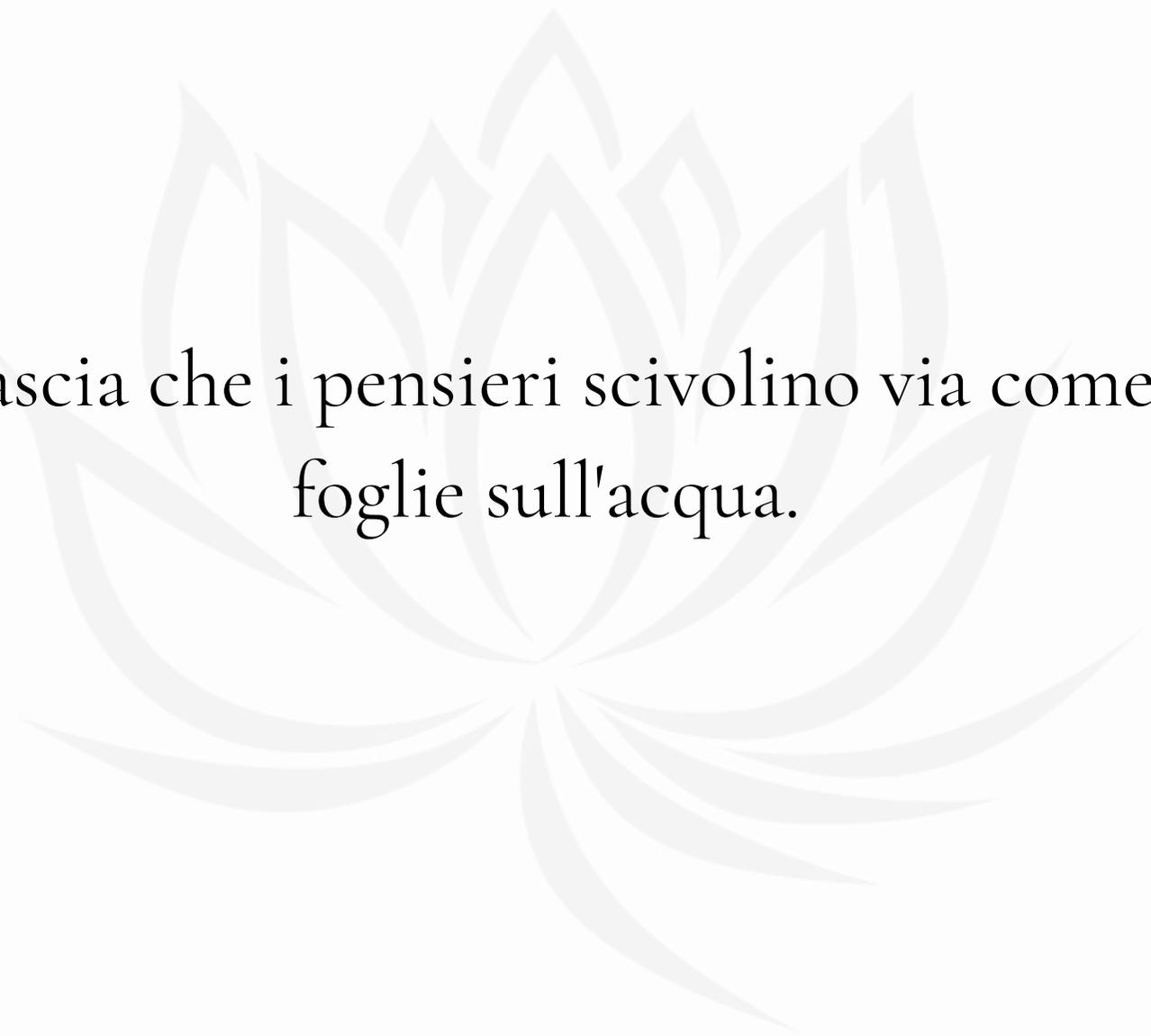


Nel silenzio della mente, troverai la vera
essenza della vita.





Lascia che i pensieri scivolino via come
foglie sull'acqua.





La via per l'illuminazione è pavimentata con
la gentilezza.





Quando cammini, cammina. Quando mangi,
mangia. Quando dormi, dormi.





La saggezza è il silenzio interiore che ascolta
prima di parlare.



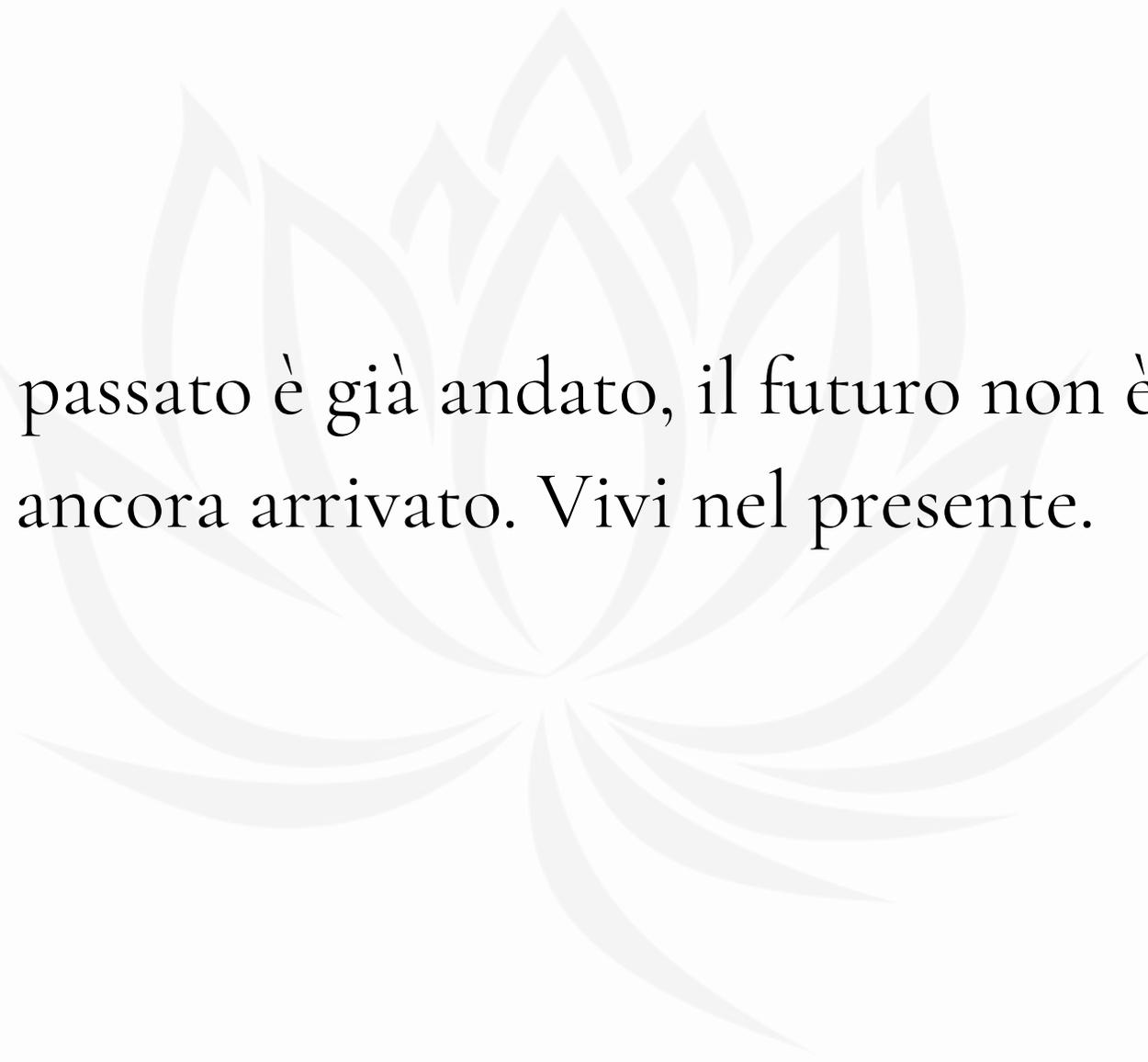


Il fiore che sboccia nella avversità è il più raro e il più bello di tutti.





Il passato è già andato, il futuro non è
ancora arrivato. Vivi nel presente.





Il viaggio più importante è quello che
intraprendi dentro di te.



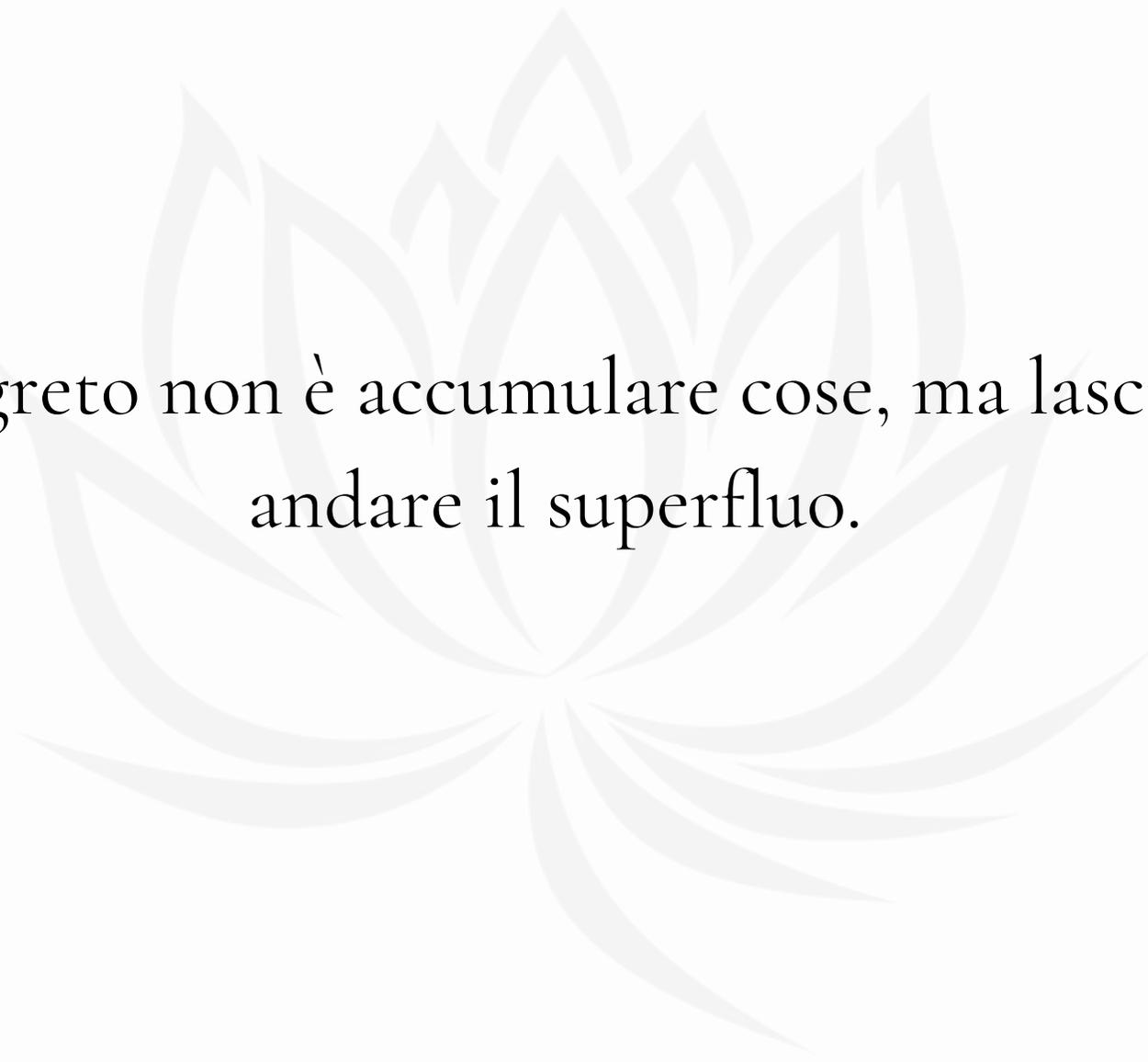


L'acqua scorre senza sforzo: accetta la vita
con la stessa grazia.



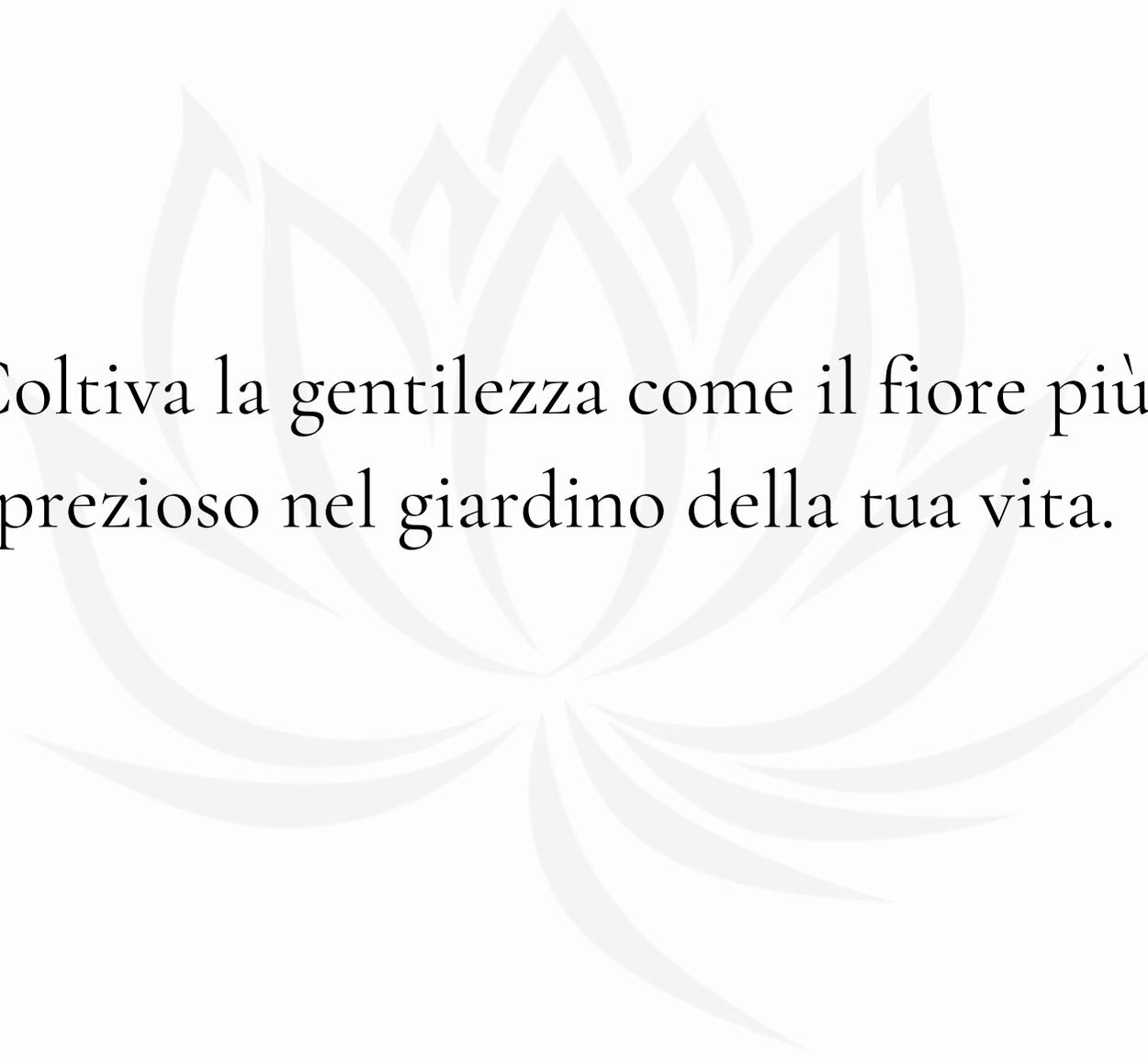


Il segreto non è accumulare cose, ma lasciare
andare il superfluo.





Coltiva la gentilezza come il fiore più
prezioso nel giardino della tua vita.



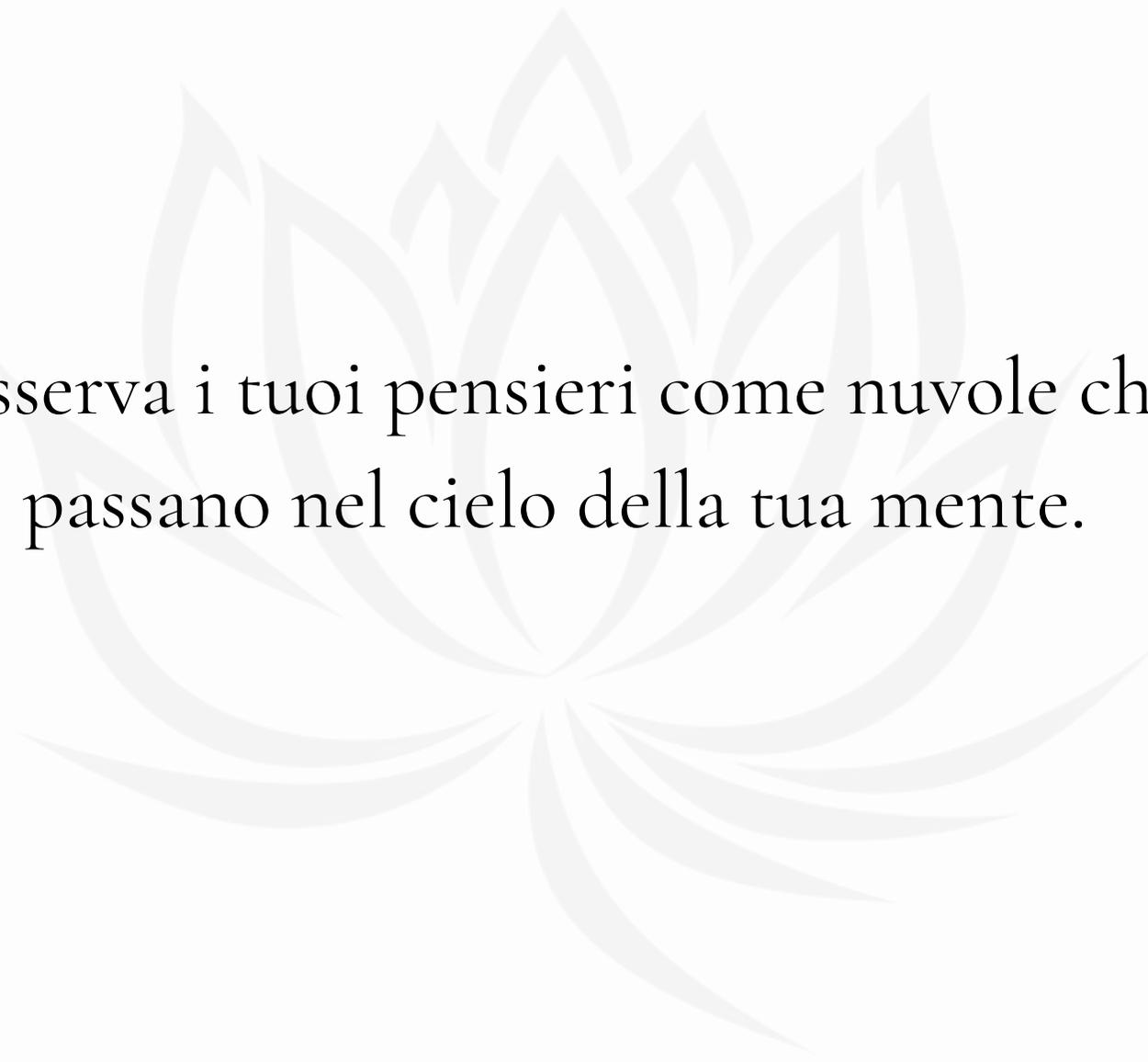


La vera saggezza sta nel riconoscere che
siamo tutti interconnessi.





Osserva i tuoi pensieri come nuvole che
passano nel cielo della tua mente.





Nel mezzo della difficoltà risiede
l'opportunità. Trova la forza nella sfida.





La strada per la pace interiore è la via del
perdono.





I tuoi amici sono preziosi allo stesso modo
dei tuoi nemici: grazie a loro puoi coltivare
la pazienza.





La mente è come uno stagno. Solo quando
l'acqua è calma, puoi vedere chiaramente ciò
che si trova sul fondo.





Nella pratica della consapevolezza, troverai
la chiave per aprire il cancello della
saggezza.





La pace non è mai trovata nella ricerca frenetica, ma nell'accettazione del presente.



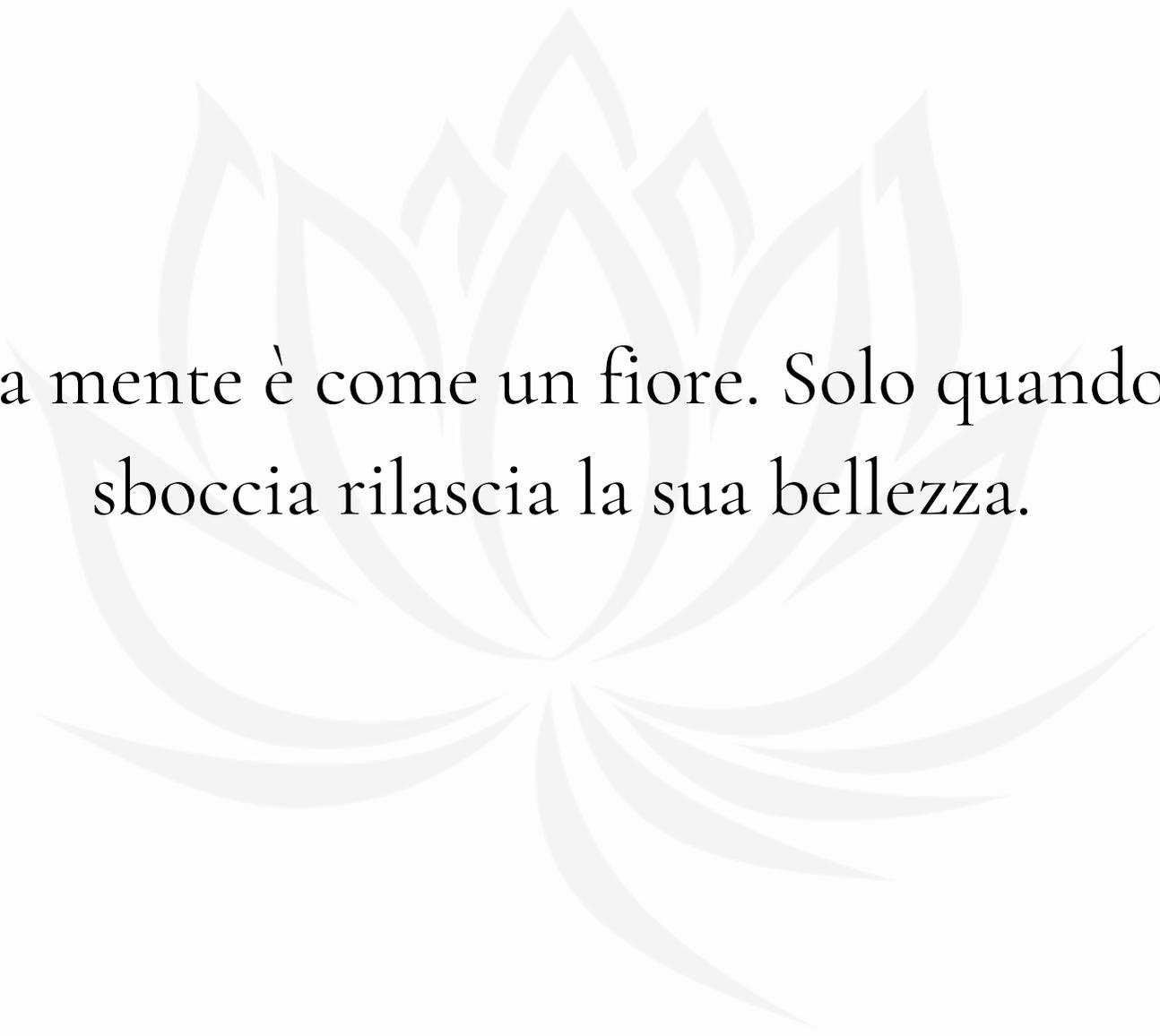


Guarda oltre le apparenze, poiché la verità
risiede nella profondità.



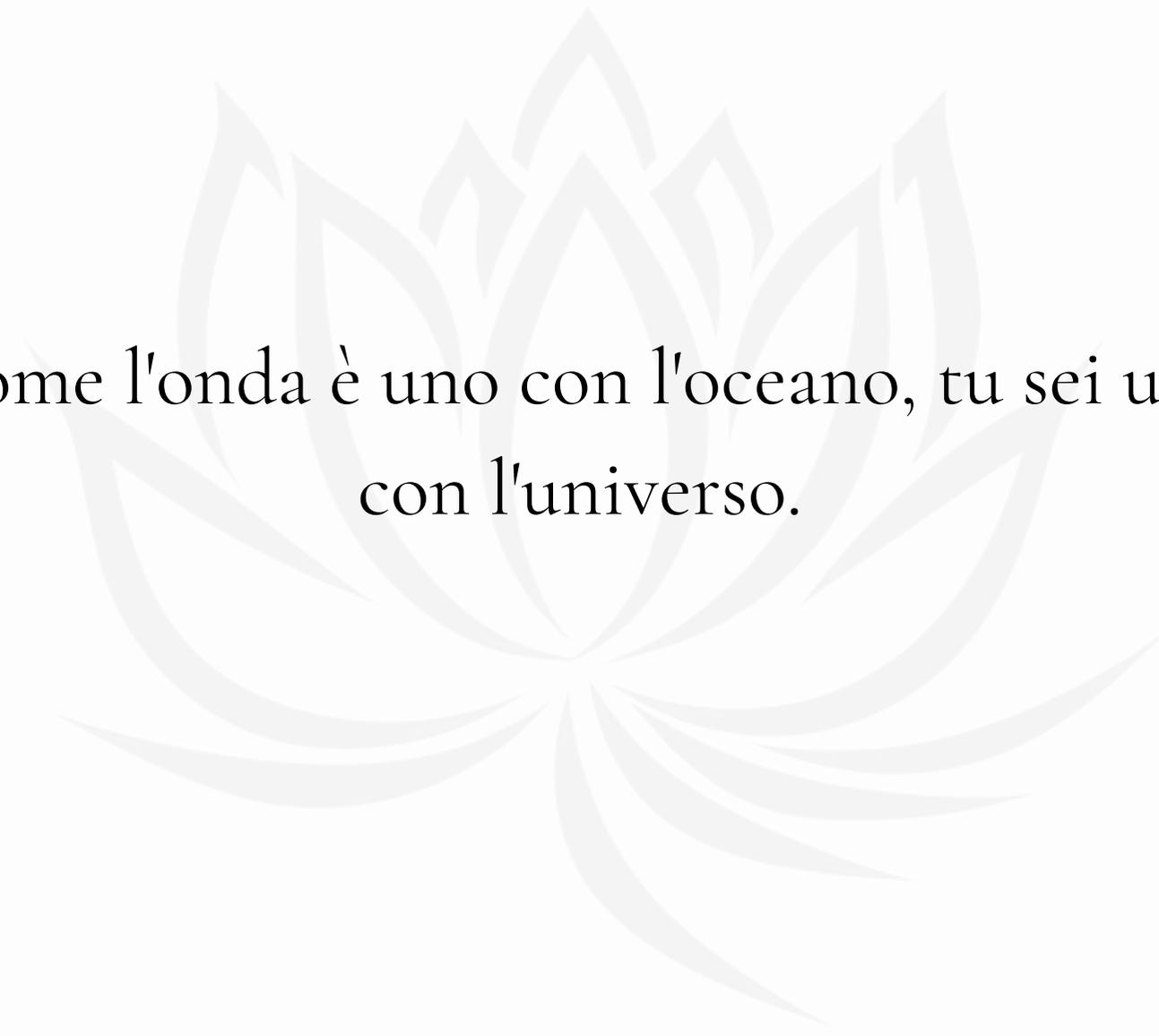


La mente è come un fiore. Solo quando sboccia rilascia la sua bellezza.





Come l'onda è uno con l'oceano, tu sei uno
con l'universo.





Parte II

Mantra

Questa seconda parte racchiude alcuni mantra da ripetere durante la meditazione quotidiana.

Un mantra è una frase di significato profondo che aiuta a mantenere la concentrazione.

Sfrutta questi mantra durante le tue sessioni di meditazione per concentrarti profondamente e raggiungere la piena calma e consapevolezza del presente.





Om (Aum): il suono primordiale,
rappresenta l'essenza del divino.

So-Ham: tradotto come "Io sono ciò",
sincronizza il respiro con l'identità
spirituale.

Sat Nam: significa "La Verità è il mio
Nome", connettendoti con la tua vera
natura.

Aham Brahmasmi: "Io sono l'infinito," per
realizzare la tua connessione con l'universo.

Om Mani Padme Hum: un mantra
buddhista, invoca la compassione e la
saggezza.



Lokah Samastah Sukhino Bhavantu: "Che tutti gli esseri in tutti i mondi siano felici e in pace."

Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung: un mantra di guarigione e equilibrio.

Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha: mantra del Cuore del Sutra del Diamante, per superare la sofferenza.

Om Shanti Shanti Shanti: invoca la pace per il corpo, la mente e lo spirito.

Nam-myoho-renge-kyo: un mantra buddhista giapponese che significa "Devozione al Sutra del Loto".





Om Gam Ganapataye Namaha: invoca la benedizione di Ganesha, il rimuovi ostacoli.

Aum Namah Shivaya: omaggio a Shiva, simbolo della consapevolezza e della trasformazione.

Om Bhur Bhuva Swaha: l'inizio del Gayatri Mantra, invoca la luce divina.

Aham Prema: "Io sono amore", per coltivare la consapevolezza dell'amore interiore.

Sa Ta Na Ma: rappresenta i cicli della vita, della morte, della rinascita e della liberazione.



Om Tare Tuttare Ture Soha: un mantra tibetano dedicato a Tara, la madre compassionevole.

Om Namō Narayanaya: invoca l'energia di Lord Vishnu, il preservatore dell'universo.

Om Hrim Shreem Klim Adya Kalika Param Eshwari Swaha: un mantra devozionale a Kali, la dea della trasformazione.

Om Purnamadah Purnamidam Purnat Purnamudachyate: una riflessione sulla completezza e l'unità dell'esistenza.





Parte III

Storie Zen

Questa terza parte racconta alcune storie Zen che si svolgono, spesso, tra allievo e Maestro.

I Maestri Zen insegnano non insegnando, facendo in modo che sia l'allievo a trovare le risposte, ponendosi lui stesso delle domande.

Queste storie Zen offrono infiniti punti di riflessione, da applicare alla nostra quotidianità.





I

“Nonostante”

Un giorno, una donna si recò presso il tempio del villaggio. Andò dal Maestro e gli disse:

“Maestro, domani sposerò mio marito. Lo amo tantissimo perché mi tratta sempre bene e con rispetto, perché mi fa viaggiare per il mondo e perché mi fa sempre sentire unica”.

Dopo aver udito quelle parole il Maestro rispose:

“Molto bene. Torna da me fra 10 anni”.





Dopo quelle parole, la donna se ne andò dal tempio.

Passarono 10 anni e la donna, così come le disse il Maestro, tornò al tempio.

“Maestro, sono tornata, così come mi dicesti 10 anni fa”.

“Bene. Ami ancora tuo marito?” le chiese il Maestro.

“Sì lo amo, nonostante a volte mi faccia arrabbiare, nonostante a volte debba sopportare certi suoi comportamenti e nonostante a volte non sia sempre sincero con me”.





A quelle parole, il Maestro sorrise alla donna e le disse:

“Bene, vedo che allora hai capito”.

“Cosa?” chiese la donna, dubbiosa.

“Che non si ama perché, ma nonostante”.





II

“La perfezione dell'imperfetto (wabi-sabi)”

Un giorno, presso il tempio, il Maestro disse all'allievo:

“Ora realizzerai un vaso in terracotta per me. Deve essere perfetto”.

Il giovane allievo, un po' sorpreso dalla richiesta del Maestro, decise di esaudire la sua richiesta. Si mise al lavoro giorno e notte, facendo e rifacendo, fino a quando, alla fine, non ottenne come risultato un vaso perfetto, senza crepe né sfregi.



Tutto contento, l'indomani l'allievo si recò dal maestro mostrandogli il frutto del suo duro lavoro.

“Ecco, Maestro, il mio vaso perfetto per te”.

Il Maestro lo prese e, senza nemmeno osservarlo, lo lasciò cadere a terra, facendolo rompere in più cocci, davanti agli occhi increduli dell'allievo.

Poi, senza dire nulla, raccolse ogni singolo pezzo di vaso, si sedette ed iniziò ad incollarli uno ad uno, fino a ricomporre il vaso intero, ma pieno di crepe.





Successivamente, prese dell'oro liquido e lo fece scorrere tra le crepe del vaso, fino a quando lo scintillio dell'oro non invase ogni singolo angolo del vaso.

Alla fine, il Maestro guardò l'allievo e gli disse:

“Il tuo vaso era perfetto, è vero. Ma ora, pur essendo imperfetto, non trovi anche tu che sia il più bel vaso che tu abbia mai visto?”





III

“L’uomo ricco e il pescatore”

Un giorno, un uomo ricco proveniente da un Paese lontano si recò in un piccolo e tranquillo villaggio costiero, per una vacanza. Ad un certo punto, passeggiando lungo la spiaggia del villaggio, vide un giovane pescatore, su una piccola barca a remi, mentre armeggiava col pescato della mattina. Gli si avvicinò e gli chiese:

“Quanto tempo hai impiegato per pescare quei pesci?”

“Poco, signore, io non ho molto tempo”, gli rispose il pescatore.





“Se fossi rimasto più tempo in mare ne avresti pescati di più”, ribatté l’uomo ricco.

“Ma io ho pesce a sufficienza per mantenere me e la mia famiglia, darne agli amici e venderlo al mercato”, disse il pescatore.

“E come passi il tuo tempo?” Chiese l’uomo.

“Dormo fino a tardi, gioco con i miei figli, riposo con mia moglie. Ogni pomeriggio, poi, vado al villaggio dove bevo the e suono la chitarra con i miei amici”, rispose il pescatore.





A quel punto, l'uomo ricco iniziò a guardare il pescatore con compassione e gli disse:

“Ascolta, io sono un ricco uomo d'affari e posso aiutarti con il tuo piccolo business. Potresti cominciare pescando più a lungo ogni giorno. Venderai così i pesci in più. Con i soldi guadagnati potrai comprare una barca più grande, poi una seconda barca, una terza, e così via fino ad avere una tua intera flotta”.

“Davvero signore?” chiese il pescatore.





Proprio così. Invece di vendere il tuo pescato giù al villaggio potrai venderlo direttamente ai grandi produttori, per poi avviare tu stesso una tua attività. Potrai diventare fornitore, produttore e distributore del pesce. Lascerai il tuo piccolo villaggio e trasferirti in una città più grande come New York ad esempio, dove potrai gestire al meglio la tua grande azienda in espansione”.

“Davvero? E quanto tempo ci vorrà?” Domandò il pescatore.

“Circa 25 anni, mio caro”, rispose l’uomo.

“E poi cosa succederà, signore?” Chiese l’uomo, incredulo.





“Poi viene il bello. Quando sarà il momento potrai quotarti in borsa e fare milioni!”

“Milioni, addirittura? E poi che farò con quei milioni, signore?” Domandò, infine, il pescatore curioso.

“Con tutti quei soldi potrai goderti la pensione. Ti potrai trasferire in un piccolo e tranquillo villaggio costiero. Avrai tempo da dedicare alla famiglia: potrai svegliarti tardi la mattina, potrai giocare con i tuoi figli e riposare con tua moglie. Magari nel pomeriggio potresti bere il the con i tuoi amici al bar...”





IV

“La tazza di tè”

Un giorno, un nuovo allievo del tempio si avvicina al Maestro e gli dice:

“Maestro ,ti prego, insegnami la via che mi condurrà all'Illuminazione”.

A quel punto il Maestro prese una tazza di tè, la posò davanti all'allievo ed iniziò a versare la bevanda al suo interno. Continuò a versare e a versare, fino a quando il tè non iniziò a traboccare dalla tazza, senza comunque smettere. Il giovane allievo, un po' perplesso, chiese:





“Maestro, la tazza è piena, perché non smetti di versare?”

A quelle parole il Maestro si fermò, posò la teiera e rispose:

“Così come questa tazza di tè non può contenerne altro, anche la tua mente, già colma, non può più imparare più nulla. Svuota la tua mente ed accogli i miei insegnamenti”.





V

“La donna e il fiume”

Un giorno, due monaci stavano camminando lungo il percorso per rientrare al tempio. Ad un certo punto, nelle vicinanze del fiume che separa il tempio dal villaggio, videro una donna.

“Per favore, aiutatemi ad attraversare questo fiume!” Chiese la donna, con cortesia.

Uno dei due monaci la ignorò, attraversando il fiume senza dire nulla. L'altro monaco, invece, prese in braccio la donna e attraversò il fiume assieme a lei.





“Grazie per il tuo aiuto, gentile monaco”, disse la donna, prima di andarsene.

Poco dopo, prima di raggiungere il tempio, il monaco che attraversò il fiume da solo, continuando a pensare all'accaduto, disse all'altro:

“Noi monaci non dovremmo toccare le donne”.

L'altro monaco lo guardò negli occhi, in silenzio, e aggiunse:

“Io l'ho presa in braccio e l'ho lasciata dall'altra parte del fiume. Tu perché la stai ancora portando con te?”



VI

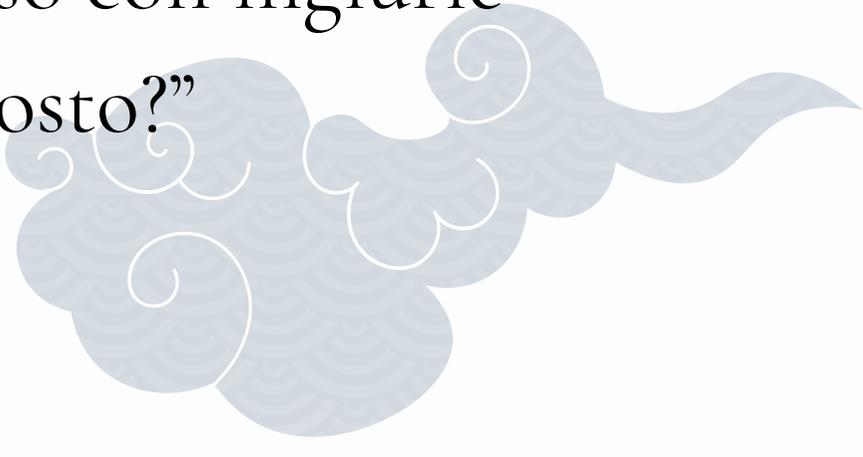
“Il potere del rifiuto”

Un giorno, il Buddha stava meditando assieme ai suoi innumerevoli allievi su una collina. Una volta terminata la meditazione, tutti si alzarono, finché un uomo non passò davanti al Buddha e, sputandogli addosso, gli disse:

“Tu non vali niente, così come i tuoi insegnamenti”.

Dopo l'accaduto, un altro discepolo di Buddha gli si avvicinò e gli disse:

“Maestro, quell'uomo ti ha offeso con ingiurie pesanti. Perché non gli hai risposto?”





Il Buddha guardò l'allievo negli occhi e gli chiese:

“Se un uomo ti regala un cavallo, ma tu rifiuti di ricevere quel dono, di chi è il cavallo?”

L'allievo rifletté un istante prima di rispondere.

“Il cavallo resta dell'uomo, se io lo rifiuto”.

Allora il Buddha sorrise e aggiunse.

“Esatto. Rifiutandoli come un dono che non possiamo accettare, anche quegli insulti sono rimasti di quell'uomo”.





VII

“La mente di un bambino”

Un giorno, presso il tempio, un allievo si rivolse al Maestro, chiedendogli:

“Maestro, come dovrei vivere le giornate? Come faccio ad apprendere sempre cose nuove?”

A quella domanda il Maestro chiuse gli occhi e rispose:

“Dovresti vivere le giornate con la mente di un bambino”.

“Con la mente di un bambino?” Chiese l’allievo, perplesso.





“Sì, esatto. Un bambino non sa nulla, non giudica, non conosce emozioni: non pensa, ma agisce. Insegna ad un bambino cos'è un cane, e non saprà mai più cos'è un cane”.

Dopo una breve pausa, il Maestro aggiunse:

“Un bambino non sa nulla, eppure sa già tutto”.





VIII

“I miracoli”

Un giorno, dopo una passeggiata presso il parco del tempio, un giovane monaco si recò dal Maestro e gli chiese:

“Maestro, come faccio a credere nella liberazione dalla sofferenza? Io non credo nei miracoli”

Il Maestro guardò il monaco e rispose:

“Tu non sei appena stato a passeggio nel parco di questo favoloso tempio?”

“Sì, esatto, sono appena rientrato”, rispose il monaco.





Dopo una breve pausa, il Maestro rispose:

“Tu hai potuto osservare il sole splendere nel cielo, udire gli uccelli cantare, vedere gli alberi oscillare dolcemente grazie al sottile alito del vento. Hai camminato sulla terra solida, odorato i fiori più belli che da essa nascono e hai ascoltare il dolce suono dell’acqua che scorre lungo il torrente”.

Il monaco sembrò non capire, così il Maestro aggiunse:

“Tu sei testimone di tutto questo, e mi dici che i miracoli non esistono?”





IX

“La mia donna”

Un giorno, un uomo si recò al tempio in cerca del Maestro per risolvere i suoi problemi d'amore.

“Maestro, la mia donna mi tradisce”.

Il Maestro rimase in silenzio, finché l'uomo non proseguì.

“La mia donna non mi ama più, non mi vuole più nella sua vita”.

A quel punto il Maestro, guardando l'uomo negli occhi, rispose.





“Tu parli della tua donna come se ti appartenesse, ma di chi è, in realtà, quella donna?”

A quelle parole, l'uomo iniziò a riflettere, senza trovare una risposta pronta. Il Maestro continuò:

“In amore non esiste “mio” o “tuo”. Nel momento in cui affermi che qualcuno ti appartiene, gli stai mettendo delle catene. Se ami una persona devi lasciarla libera: amare non è possedere”.





X

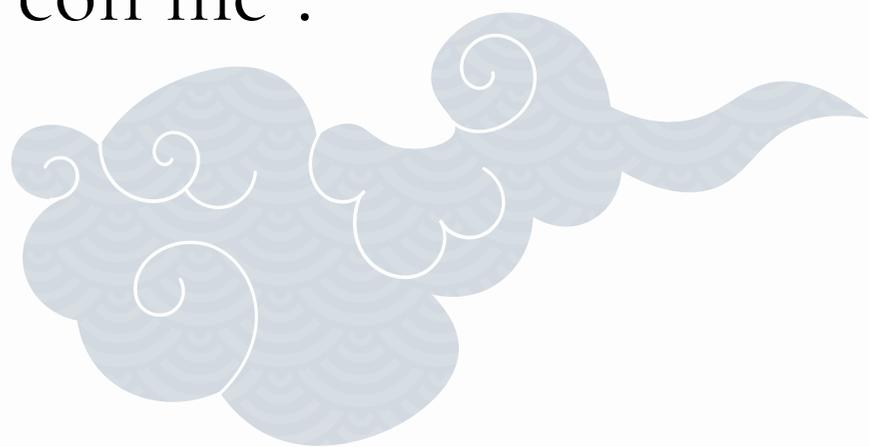
“Dare senza pretendere”

Hiro, un giovane ragazzo che viveva in un piccolo villaggio di montagna, era molto compassionevole e gentile con tutti.

Si dava sempre da fare per aiutare il prossimo in difficoltà, sempre pronto a dare una mano, ma nessuno faceva lo stesso con lui.

Così, un giorno decise di recarsi dal Maestro per ricevere delle risposte e capire come mai gli altri non fossero gentili con lui.

“Maestro, io sono una persona buona e gentile, ma gli altri non fanno lo stesso con me”.





Così il Maestro, senza dire nulla, si alzò in piedi e fece segno al giovane Hiro di seguirlo all'esterno del tempio.

Nel giardino spiccavano fiori colorati di ogni tipo e di tutti i colori. Il Maestro si avvicinò ad un bellissimo giglio, poi si rivolse al giovane Hiro, dicendogli:

“Vedi questo fiore? Ogni giorno, finché potrà farlo, ci offre la sua bellezza senza chiedere nulla in cambio. Sii come questo fiore: dai, senza mai pretendere”.





XI

“Trovare la strada”

Un giovane uomo si recò dal Maestro perché non sapeva che fare della sua vita.

“Maestro, io ho sempre studiato tanto nella vita, ma ora non sono più certo di ciò che voglio dalla mia vita. Guardo avanti, ma non trovo la mia strada”.

Il Maestro, dopo pochi secondi di silenzio, guardò il giovane uomo e sorrise. Poi gli disse:





“Tu dici di guardare avanti, ma non vedi la strada. Questo perché guardi al futuro, ma la nebbia dell’incertezza non ti fa vedere chiaramente il percorso”.

Poi, dopo aver bevuto un sorso di tè, appoggiò la tazza e aggiunse:

“Se davvero vuoi trovare la strada, guarda sotto i tuoi piedi e comincia a camminare”.





Sei arrivato alla conclusione di questo percorso.

Ma nello Zen tutto è collegato: non esiste fine senza inizio, non esiste inizio senza fine.

Prendi ciò che queste pagine ti hanno trasmesso e mettilo in pratica nella tua vita quotidiana, cercando di vivere nel presente.

In ultimo, ricorda che la felicità è come la fiamma di una candela: ne può accendere infinite altre senza spegnersi mai.





Aspetta!

C'è un'ultima cosa che vorrei dirti:

NON STAMPARMI!

Un ebook in più significa un libro cartaceo in meno, quindi meno carta in circolazione. Piuttosto, portami sempre nel tuo smartphone e consultami in qualsiasi momento della giornata.

Salvare il pianeta non è qualcosa che possiamo fare da soli, ma possiamo sempre decidere di fare la nostra piccola parte.

