

Maestro Tetsugen Serra

# zen 2.0

A person in a white robe is meditating on a beach, seen from behind. The person is framed by the letter 'o' in the '2.0' part of the title. The background is a blue sky with white clouds and a calm blue sea.

La via della felicità

IL PRIMO LIBRO DELLA MINDFULZEN

CAIRO

**Attenzione questo è solo un estratto del Libro in versione inedita in  
quanto contiene immagini non presenti sul libro in uscita nelle  
librerie**

***“Mindfulzen 2.0 – La via della felicità”***

**Il libro è edito da Cairo Editore ed è acquistabile in libreria dal 16  
Giugno 2014**

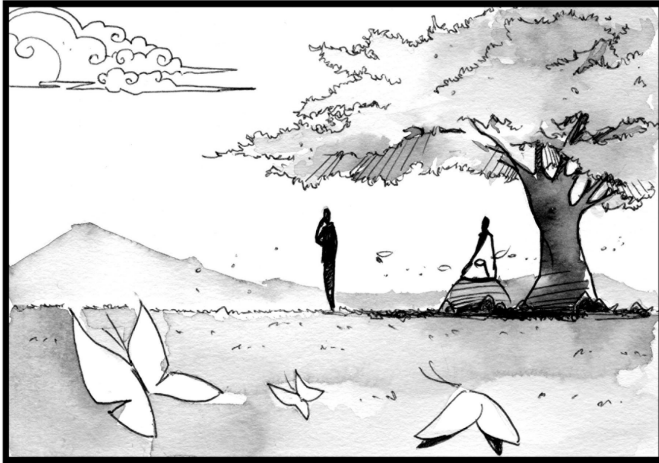
**Dedica  
a tutte le persone  
che soffrono  
e non riescono ad essere felici  
perché con un po' di consapevolezza  
possono uscire dalla sofferenza  
e vivere felici.**

**Tetsugen Serra**



## Sommario

per cominciare. Che cos'è la felicità	9
introduzione. Che cosa vuol dire essere consapevoli?	11
prima parte. Iniziare un percorso senza fare nulla	19
<i>I. Mindfulness, la consapevolezza</i>	21
<i>II. Siamo tutti ricercatori e... viandanti verso la felicità</i>	31
<i>III. Il nostro viaggio è quello del Buddha</i>	40
<i>IV. Le basi e i principi della Mindfulness</i> per conoscere meglio noi stessi	55
<i>V. Il respiro: ponte tra passato e futuro</i>	64
seconda parte. Gli 8 punti <i>Mindfulness</i> per sviluppare una mente consapevole	75
<i>VI. L'ottuplice sentiero della nostra vita</i>	77
<i>VII. Attitudine n. 1 – La consapevolezza</i> del non-giudizio	87
<i>VIII. Attitudine n. 2 – La consapevolezza della pazienza</i>	98
<i>IX. Attitudine n. 3 – La consapevolezza della mente</i> principiante	114
<i>X. Attitudine n. 4 – La consapevolezza della fiducia</i>	121
<i>XI. Attitudine n. 5 – La consapevolezza dell'assenza</i> di aspettativa	128
<i>XII. Attitudine n. 6 – La consapevolezza</i> dell'accettazione	138
<i>XIII. Attitudine n. 7 – La consapevolezza del lasciare</i> la presa	145
<i>XIV. Attitudine n. 8 – La consapevolezza dell'amore</i>	152
Eccoci arrivati. conclusioni	164



## ***Prefazione***

### **COSA E' LA FELICITA'**

**La differenza tra come le cose ci appaiono e come invece esistono realmente determina la nostra felicità.**



La domanda cosa sia la felicità meriterebbe come risposta solo un grande sorriso radioso e felice, come quello del Buddha. Perché la felicità è dentro di noi, basta scacciare le nubi dalla nostra mente e la nostra vita ci apparirà per quello che realmente è: “un bellissimo prato verde di primavera... attraversato ogni tanto dalle formiche rosse”. Imparare a vivere nel qui e ora, sviluppando la consapevolezza di ogni momento, per saper vivere ogni istante della

vita per quello che realmente è e non solo per come pensiamo sia. Quando viviamo liberi nella piena consapevolezza del momento presente, siamo immersi nella realtà e sappiamo esattamente come e cosa fare per allontanare la sofferenza e far fiorire la felicità, la gioia, e l'armonia del vivere. Una vita in armonia, la gioia e la felicità, dipendono dalla consapevolezza con cui sappiamo affrontare la realtà. Un maestro zen diceva: «Dobbiamo vivere la vita, non essere vissuti dalla vita». Sviluppare le nostre innate attitudini attraverso la consapevolezza ci porterà a vivere la nostra vita, a essere qui e ora gli artefici del nostro destino, del nostro karma. Felicità è la nostra condizione naturale di vita, e ogni cosa diviene motivo di felicità, perché la mente, il corpo e lo spirito possono trarre gioia da ogni momento del vivere.

## COS'È MINDFULZEN ?

Gli insegnamenti *Mindfulzen* uniscono la saggezza zen alle conoscenze della mente dell'uomo moderno per una pratica di consapevolezza, per la felicità di tutti gli esseri. *Mindfulzen* è lo zen per l'uomo di oggi: se la consapevolezza è il terreno, lo zen è il seme per una vita fertile di realizzazioni. *Mindfulzen* è la nostra mente consapevole che realizza la nostra vera vita attraverso le indicazioni zen del qui e ora.

## COSA VUOLE DIRE ESSERE CONSAPEVOLI

Consapevolezza è essere coscienti del momento presente, e saperlo vivere senza condizionamenti; è uno stato mentale che possiamo definire lucido, aperto e presente. Consapevolezza è il modo intuitivo di vivere la realtà che comprende noi, gli altri e tutto il mondo che ci

circonda. Pertanto consapevolezza significa essere presenti sia a noi stessi che alle nostre azioni nel momento stesso in cui si compiono, ma senza giudizio che ci separa dalla realtà.

La consapevolezza è un movimento di coscienza che non si limita alla sola visione del mondo esterno, ma nella presa di consapevolezza coinvolge tutto il nostro mondo interiore portandolo alla nostra conoscenza e coscienza. Una definizione di consapevolezza è "attenta osservazione", ma è anche andare oltre l'osservazione. Come dice lo zen è: "diventare ciò che osservo", e infatti la pratica, gli esercizi di consapevolezza e la meditazione che la *Mindfulzen* propone sono basati sulla osservazione di noi, dell'altro, e del mondo che ci circonda.

Un'osservazione tramite i nostri sensi liberati da schemi e preconcetti, ma soprattutto tramite il nostro sentire interiore, il nostro cuore, o meglio dovremmo dire tramite il cuore del nostro sentire: la consapevolezza.

## ***Mindfulzen: Mente Consapevole è la base per realizzare la nostra vita, lo zen il dito che indica come vivere la consapevolezza***

### **La consapevolezza è la base per realizzare la nostra vita, lo zen il dito che indica come vivere la consapevolezza**

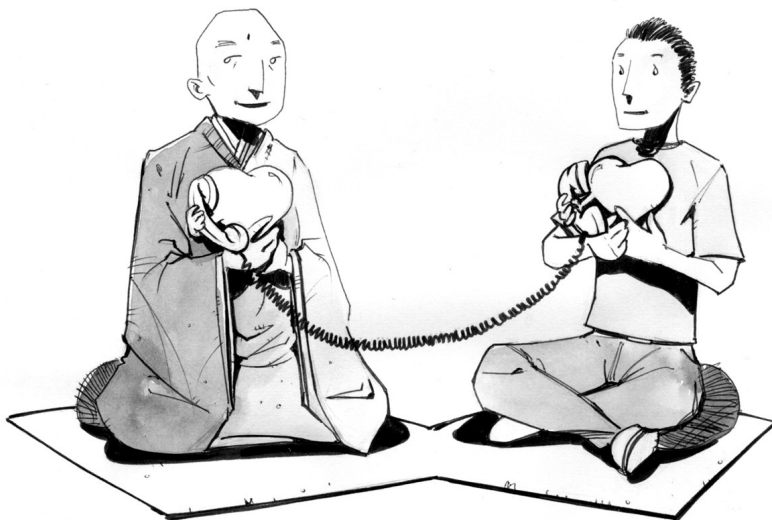
Questo che avete tra le mani è il primo libro della *Mindfulzen*, che in maniera chiara e semplice ci aiuta a impostare da soli il rinnovamento della nostra vita. Nello zen si dice che il maestro è come il dito che indica la luna, simbolo di illuminazione, e noi dobbiamo puntare alla luna non al suo dito. Qui il maestro racconta con sincerità e passione ciò che ha appreso nel suo percorso zen adattandolo al vivere di oggi e sottoponendolo a verifica costante. Si tratta, per molti aspetti, di un libro coraggioso. Perché l'autore, con grande umiltà, sincerità, passione, e assoluta semplicità ci racconta quello che ha appreso nel suo percorso zen adattandolo al vivere di oggi e poi sottoponendolo a verifica costante.

È anche un libro coraggioso nel senso etimologico del termine (dal latino *COR* = cuore): ci presenta le potenzialità di trasformazione personale tradizionalmente definita come un cambiamento del cuore, oltre che della mente.

Siccome lo zen significa essenzialmente praticare la nostra vita nel migliore dei modi, il libro della *Mindfulzen*, oltre agli insegnamenti diretti, contiene esercizi pratici, perché le parole o anche i più insegnamenti non rimangano teoria ma possano trasformarsi subito nella realtà della nostra vita. Passo dopo passo il lettore viene accompagnato a scoprire quali sono i maggiori impedimenti che

ciascuno incontra nella sua vita per essere felice, per liberare il cuore e la mente, attraverso spunti di riflessione e pratiche profondamente utili, imparare a prendere subito e direttamente consapevolezza della vita e cambiare in *Mindfulness*: “ mente libera e consapevole”.

## I Shin den Shin - Da Cuore a Cuore



### PRIMA PARTE

### INIZIARE UN PERCORSO SENZA FARE NULLA



Molti di noi sono così impegnati nella vita di tutti i giorni, che il solo pensiero di fare una cosa in più, sia anche per migliorare la nostra vita, risulta troppo faticoso. La buona notizia è che la pratica della consapevolezza non implica fare qualcosa in più, ma casomai qualcosa in meno, significa semplicemente prendere visione con lucidità di quello che già facciamo per farlo meglio e in maniera più libera e creativa. Emozioni, sentimenti, intelligenza emotiva, vissuto personale, zone d'ombra, tutto è coinvolto nel nostro viaggio di consapevolezza verso una vita migliore. A nulla serve ripetere che siamo tutti già dei Buddha illuminati se non ne prendiamo consapevolezza.

### ***MINDFULZEN la CONSAPEVOLEZZA***

*E' talmente chiaro  
Che serve di più per raggiungere alla felicità?  
Se sai subito che la luce della candela è un fuoco,  
Il pasto è già cotto da molto.*

Mumon maestro zen

Questa poesia del mastro zen Mumon esprime bene cosa sia la *Mindfulness*: non si tratta dunque di imparare qualcosa di nuovo, ma semplicemente di tornare a essere consapevoli di noi stessi. Il fuoco è già di per sé caldo, non dobbiamo scaldarlo, è sufficiente prendere consapevolezza del suo calore. La nostra natura è già

quella di esseri illuminati che possono vivere liberi e felici, abbiamo già in noi tutto quello che ci serve, si tratta di prenderne consapevolezza e usarlo, di illuminare quello che teniamo nascosto nel cuore del nostro essere soffocato dalla nostra mente.

“Essere consapevoli della pienezza della nostra esperienza ci rende consapevoli del mondo interno della nostra mente e ci immerge completamente nella nostra vita”. (Daniel J. Siegel) .

Prendere consapevolezza è un modo per essere al meglio noi stessi: tutto è già lì, presente in noi, tutto ciò che possiamo fare se vogliamo è dedicare tempo a noi stessi per riscoprire quello che troppo spesso teniamo nascosto. La pratica di consapevolezza anche se la chiamiamo pratica paradossalmente consiste soltanto nel tornare a essere noi stessi a 360°, consapevoli dei condizionamenti, dei nostri lati d’ombra, ma anche del nostro essere liberi nel pensiero e nella coscienza, nel cuore e nel nostro spirito che non appartiene a nessuna religione se noi consapevolmente non vogliamo che sia così. Siamo esseri universali liberi e di questo dobbiamo essere consapevoli. A un certo punto della mia esistenza, mi accorsi che tutti i progetti che portavo avanti per migliorare la mia vita e vivere felice, riguardavano il futuro, ma erano influenzati da tutto quello che avevo fatto sin a quel momento nel passato: a quei tempi consideravo il presente un posto scomodo in cui vivere.

Questa è stata la mia prima presa di consapevolezza, e perciò mi sono avvicinato alle pratiche orientali che tanto hanno da insegnare sul momento presente: il famoso qui e ora.

Ora la domanda che dobbiamo porci non è più che cosa succederà domani, ma che cosa sta succedendo oggi. Cosa significa tutto questo per noi, i nostri amici, le nostre famiglie, le nostre comunità e le nostre vite? Consapevolezza significa conoscenza di noi stessi, della nostra vita, degli altri e di tutto quello che sta succedendo in presa diretta, per poter usare tutte le nostre potenzialità – mente, cuore e coscienza – e vivere felici. Quindi impariamo che la vita è qui nelle nostre mani e non scorre se noi non lo vogliamo, perché, ribadiamolo, non è una linea ma un punto: qui e ora.



**La vita è un bellissimo punto dentro il quale... vivere liberi come in un prato verde.**



Gli insegnamenti dei grandi maestri che hanno compiuto questo viaggio sono tutti volti a risvegliarci dalla distrazione, a riportarci alla consapevolezza del momento presente. La Via *Mindfulness* altro non è che il nostro vivere consapevole di tutti i giorni.

## **MOMENTO DI CONSAPEVOLEZZA**

### **Come vediamo la nostra vita? Verifica.**

- **Come una linea.** Uno scorrere e ci immaginiamo lì a correre sulla linea, all'infinito, con obiettivi sempre nel domani, proiettati solo verso la speranza di un domani migliore.

- **Come un punto.** Oppure vediamo la nostra vita come un punto da approfondire, da esplorare nel momento presente.

- Vogliamo iniziare un viaggio che ci porta lontano e non sappiamo dove? Cambiare da domani molte cose?

- Vogliamo iniziare un viaggio dentro di noi, esplorare, conoscerci, interrogarci iniziando adesso?

## **Meditazione *Mindfulness***

a)

Sedendo in meditazione, appendiamo al muro un foglio e vi disegniamo sopra una linea che lo attraversa tutto.

Possiamo anche mettere il foglio davanti a noi appoggiato su un tavolino, se siamo seduti su una sedia. Osserviamo la linea in silenzio lasciando andare ogni pensiero, la nostra concentrazione sulla linea allontanerà i pensieri.

b)

Sedendo in meditazione appendiamo al muro un foglio e disegniamo un punto al centro. Possiamo anche mettere il foglio davanti appoggiato su un tavolino, se siamo seduto su una sedia.

Osserviamo il punto in silenzio, focalizziamolo e lasciamoci assorbire, liberando ogni pensiero. La nostra concentrazione sul punto allontanerà i pensieri, e ci porterà dentro noi stessi; più entriamo nel punto, nel momento presente, più entreremo dentro di noi. In questo viaggio, dobbiamo solo essere consapevoli di tutte le sensazioni che nascono nel momento presente, senza volerle dominare o catalogare, semplicemente esserci. Con questa meditazione ci renderemo consapevoli se siamo più attratti dalla linea o dal punto, se vogliamo fuggire dal presente o iniziare ad affrontarlo e trovare il cambiamento adesso.

## **Momento d'aiuto Mindfulzen**

Vogliamo lasciar correre il momento presente perché è troppo pesante per noi, e non essere travolti da quello che sta accadendo? Quando viviamo una situazione sgradevole con una persona immaginiamo di essere dentro lo scorrere di una linea, proiettiamo mentalmente una linea che parte da noi attraversa l'altra persona coinvolta, e prosegue oltre. Così facendo lasceremo scorrere il momento presente senza reagire impulsivamente, consapevoli di non tramutarlo in un dramma del momento. Questo ci porta oltre, ci permette di lasciare che le cose accadano senza rimanerne travolti, le vediamo con distacco, nella giusta visione.

Vogliamo invece risolvere adesso il conflitto, uscire dalla sofferenza ora?

Dobbiamo immaginare di essere dentro un punto che abbraccia noi e la persona presente o il nostro problema, Questo ci permette di entrare in profondità nel momento che stiamo vivendo, con calma, cerchiamo il modo di approfondire la situazione o la relazione con la persona e quello che accade, siamo tutti e due lì presenti e li possiamo trovare come risolvere il nostro problema senza portare a domani la sofferenza. Una linea o un punto determinano lo scorrere o l'approfondire del momento presente.

## ***Capitolo primo***

### **La vita è difficile per tutti**

Vi siete mai chiesti perché la vita è così difficile? Probabilmente sì. La maggior parte delle persone pensa che le avversità quotidiane dipendano dalla relazione con gli altri, dalla difficoltà di essere capiti e di capire gli altri, di mettere in atto la propria visione della vita.

Non passa giorno che la nostra mente non generi un qualche pensiero di sofferenza, più o meno intensa:

- Spero che oggi il mio compagno mi consideri e mi ami più degli altri giorni.
- Spero che si accorgano del mio impegno nel lavoro che sto facendo.
- Se soltanto non dovessi lavorare tutti i giorni, avrei più tempo per me.
- Come sono invecchiato, non riesco più a capire dove va il mondo.
- Mi giudicano sempre per quella che non sono, se riuscissi a far capire che...

La nostra mente produce tutto il giorno piccole o grandi sofferenze partendo da quello che noi pensiamo di noi stessi e avendo poca consapevolezza degli altri e della vita che viviamo.

### **MOMENTI DI CONSAPEVOLEZZA**

#### **I momenti infelici**

##### **Meditazione *Mindfulness***

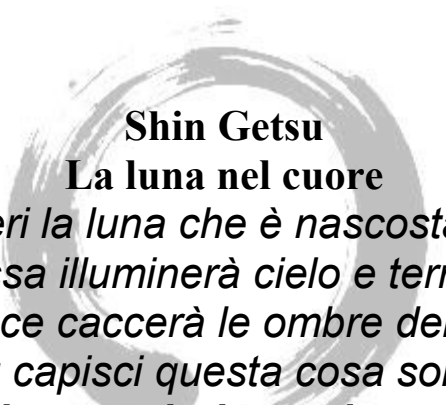
Ci sediamo in meditazione sul nostro cuscino o su una sedia, ma da soli, e passando in rassegna tutta la nostra giornata lasciamo che la mente conti quante volte ci siamo scoperti non felici oggi, e scriviamo il numero 1, 2, 3, 4, 5... ogni volta che riaffiora alla memoria un momento di piccola o grande infelicità.

##### **Momento *Mindfulness***

Il giorno successivo alla meditazione suggerita sopra, durante la giornata questa volta facciamo l'elenco sullo stesso foglio da uno 1... all'infinito, di tutti i momenti di infelicità. Annotiamo anche quelle piccole contrarietà come non trovare parcheggio o bere un cattivo caffè, o non trovare l'e-mail che aspettavamo (attenzione preparatevi qualche foglio, l'elenco potrebbe essere lungo). Dopo il numero progressivo inserire una parola che ci aiuti a ricordare a cosa è collegato quel numero. Per esempio: 1) telefonata mamma, 2) cibo pessimo, 3) solitudine..., memorizzeremo meglio il momento. Qualcuno vedendoci scrivere ci chiederà cosa stiamo facendo: non preoccupiamoci del giudizio altrui, suggeriamo loro di fare altrettanto.

##### **Consapevolezza**

La sera riguardando l'elenco, senza giudicarci, ripensiamo ai momenti di infelicità di tutta la giornata, quali ci sono rimasti più impressi e proviamo ad analizzare perché non siamo stati felici. Probabilmente prendendo consapevolezza di molti di quei momenti, alla sera ci verrà da sorridere e quasi sicuramente il giorno dopo, se si dovessero riproporre le stesse situazioni non saranno più così infelici. È già un passo di consapevolezza alla felicità.



**Shin Getsu**  
**La luna nel cuore**  
*Se liberi la luna che è nascosta in te,  
essa illuminerà cielo e terra,  
e la sua luce cacerà le ombre dell'Universo*  
*Se Tu capisci questa cosa soltanto,  
allora capirai tutte le cose*

### **CAPITOLO TERZO**

**Le basi e i principi della *Mindfulness* per conoscere meglio noi stessi**

#### **Lo zen**

- **L'intenzione cioè la razionalità**
- **L'emozione cioè il sentimento**
- **L'intelletto cioè l'azione**

Io vivo tra l'eremo zen di montagna Sanboji –Tempio dei tre Gioielli – e quello di città, il Tempio Ensoji-Il Cerchio. Immerso nella candida neve d'inverno e nel verde intenso del bosco d'estate il primo, e nel caos cittadino il secondo, Ensoji mi vede impegnato in tutte le attività più tipicamente urbane: workshop, conferenze, relazioni sociali, terapia dell'ascolto o terapie energetiche *Mindfulness*, meditazione in città insomma. Potrei parlarvi dello zen facendovi rivivere la mia esperienza di quando sono a Sanboji, eremo di montagna, in meditazione zazen, davanti alla statua del Buddha in silenzio nel profumo dell'incenso, mentre nevica e i caprioli cercano le foglie sempreverdi nel giardino: il silenzio lascia la parola al profumo della neve che si affaccia ai finestrini aperti nella sala di meditazione, la mente si libera di tutto e si diventa solo neve, solo profumo, solo Buddha, solo pura esperienza dell'attimo che sto vivendo. Invece vi parlerò dello zen come pratica per chi non ha la fortuna di vivere in meditazione mentre la neve cade o il vento piega i bambù del monastero, ma affronta con forza le difficoltà della giornata.

#### **Quindi cosa vuol dire essere consapevoli?**

Prendere consapevolezza significa:

- Essere consapevoli di noi stessi, del nostro mondo interiore.
- Essere consapevoli del mondo al di fuori di noi.
- Essere consapevoli dell'interazione tra il mondo interiore e quello esterno.
- Agire consapevolmente in armonia tra dentro e fuori di noi

- per il bene nostro e di tutti gli esseri.

È meraviglioso quando facciamo una pura esperienza della realtà, perché si aprono porte mai aperte, emozioni, sentimenti, odori e profumi della vita mai sentiti, recuperiamo i nostri poteri interiori.

La pratica zen e la *Mindfulness* stimolano a realizzare i cinque poteri, di cui siamo già dotati, ma che non usiamo:

- il controllo della mente
- la presenza nella realtà
- la capacità del cambiamento
- il non attaccamento
- l'amore universale.

## **Momenti di consapevolezza**

### **Prendere posto nel qui e ora**

#### **Scopri la tua capacità di essere senza paura nel bel mezzo della tua vita**

Troviamo un momento tranquillo in casa, mettiamo se possibile una sedia al centro della stanza e sediamoci con tranquillità. Se siamo abituati a stare seduti su un cuscino di meditazione usiamo pure quello, ma non è il come, anche se alle volte può essere importante, è l'atteggiamento la cosa importante.

Quando prendiamo posto sul nostro cuscino per la meditazione o sulla sedia, questo diventa il nostro centro di trasformazione, stiamo creando lo spazio compassionevole che permette la manifestazione reale di tutte le cose che sono dentro di noi: i dolori, la solitudine, la vergogna, il desiderio, il rimpianto, le frustrazioni, la gioia, la felicità. Questa meditazione infatti si chiama semplicemente "prendere il posto": nello zen si chiama *shikantaza*, semplicemente essere. Ci basta andare nella stanza e mettere una sedia nel centro, sederci e saremo al centro dell'universo: ovunque saremo saremo sempre al centro della nostra vita, da lì potremo essere consapevoli, cambiare e dirigere ogni cosa.

#### **Come usare il corpo per immergerci nella realtà**

##### **Consapevolmente**

- Prendiamo posto nel centro della stanza, apriamo porte e finestre, e vediamo chi viene a farci visita.

Saremo testimoni di tutti i tipi di scene che arriveranno alle nostre orecchie, tutti i tipi di storie. Il nostro unico compito è quello di rimanere al nostro posto, nel nostro centro. Vedremo come tutto sorge, passa e va, e da questo rimanere semplicemente testimoni, nasce la saggezza dell'ascolto e la capacità di consapevolezza della realtà.

- Teniamo la schiena dritta, gli occhi aperti, ma non troppo, respiriamo profondamente. Ascoltiamo le sensazioni che affiorano alla nostra mente, se nascono pensieri lasciamoli andare, se ci rapiscono e li seguiamo, appena ci rendiamo conto di essere in viaggio con i nostri pensieri richiamiamoci alla presenza nella stanza. Osservando tutto quello che c'è nella stanza, ma una semplice osservazione, cerchiamo di non far nascere pensieri dagli oggetti che abbiamo attorno, semplicemente osserviamoli sentendoci presenti nella stanza. Se nascono agitazioni, ricordiamoci che la nostra intenzione non è altro che cercare di essere presenti nella stanza: pura presenza dei nostri cinque sensi.
- Ascoltiamo i rumori che provengono dall'esterno, se ci sono, solo ascolto non pensiero di cosa siano, ascoltiamo i profumi o gli odori della stanza, ascoltiamo il corpo seduto sulla sedia, la nostra schiena, il nostro respiro. Il nostro mondo, le nostre esperienze si sono formate attraverso le informazioni che arrivano dai nostri cinque sensi, e che è importante

arrivino pulite. Per questo dobbiamo abituarci ad ascoltare con i cinque sensi in modo neutro senza interpretazioni, che sarà invece la fase mentale successiva. Solitamente appena sentiamo un rumore, un odore, un suono, lo classifichiamo e lo colleghiamo alla nostra esperienza o conoscenza. Adesso invece cerchiamo di essere semplicemente testimoni della realtà che ci circonda. Se ci distraiamo ricordiamoci che la nostra intenzione è di essere solo presenti, rilassarci e goderci tutto quello che arriva dai nostri sensi.

Ogni pratica ci porta sempre più nel presente con una più chiara consapevolezza e uno stato più puro di coscienza. Rinasciamo alla realtà che stiamo vivendo. All'entrata dei monasteri zen c'è una tavoletta di legno con scritto: *Kyakka o miyo*, guarda sotto i tuoi piedi, perché lì è il centro della nostra vita, ovunque noi ci troviamo siamo sempre al centro di noi stessi, dobbiamo solo riconoscerlo. Quando prendiamo posto dentro di noi creiamo lo spazio compassionevole che permette di superare i dolori, la solitudine, la vergogna, il desiderio, i rimpianti, le frustrazioni, diventiamo intimi e felici con noi stessi. Impariamo ad accettare la verità con cuore saggio e intelligente.

## **Consigli**

Quando ci troviamo in difficoltà, quando non sappiamo cosa fare, o non ci troviamo a nostro agio in un luogo, o con le persone, o con quello che stiamo vivendo, possiamo praticare questo esercizio di meditazione: "Prendiamo posto", fermiamoci un attimo, respiriamo profondamente e sentiamo i nostri piedi presenti lì dove sono, sentiamo il nostro corpo al centro della situazione, non fuggiamo, ma ricordiamoci che il mondo fuori di noi si muove con noi, nulla si muove se noi non ci muoviamo, anche se sembra che il mondo scorra da solo, tutto si muove a partire dal nostro corpo, dalla nostra mente, questo ci darà sicurezza che tutto è sotto controllo e nelle nostre decisioni. Non facciamoci spaventare, noi siamo dei dolcissimi Buddha imperturbabili, e qualsiasi situazione può essere cambiata partendo da noi. Nessuno può farci sentire stupidi se non vogliamo che ciò accada.

## **SECONDA PARTE**

### **Gli “otto punti” *Mindfulzen* per sviluppare una mente consapevole e vivere felici**

Quello che propongo non è nessun gravoso impegno al cambiamento di stile di vita, né un giudizio su ciò che è bene o male per noi, in quanto è la stessa pratica *Mindfulzen* che ci porterà al cambiamento nel rispetto dell'individualità e diversità di ciascuno. Gli “otto punti” *Mindfulzen* aiutano alla conoscenza di noi stessi per sviluppare una mente consapevole e vivere felici. Nello zen si dice *shingetsu*: *shin* dito, indicazione, *getsu* luna, simbolo di realizzazione.

Gli otto punti di consapevolezza sono il dito che ci indica il percorso per conoscere meglio ogni nostro momento di vita, e aiutare a liberarci della sofferenza, sono il cuore della pratica *Mindfulzen*, mente consapevole nella vita di tutti i giorni.

### **L'ottuplice sentiero della nostra vita** *Mindful zen* “Mente Consapevole”

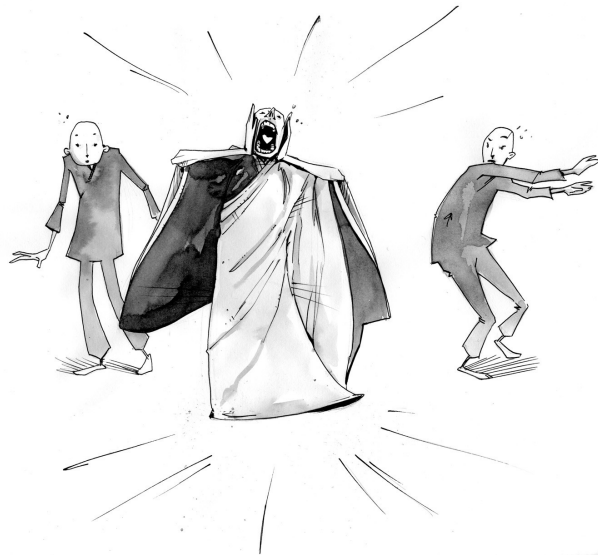
Ossia come sviluppare nella vita di tutti i giorni la consapevolezza per attingere alle attitudini che ci rendono liberi, felici e in armonia con tutti gli esseri.

### **Un esercizio di Consapevolezza**

Nei boschi del nostro eremo di montagna SanboJi ci sono le vipere e il problema della pericolosità si può articolare come segue:

- 1. che ci sono le vipere**
- 2. che sono velenose**
- 3. che si cammina con i sandali a piedi nudi**
- 4. altro... e quale?**

Cerchiamo di entrare nel merito. La vipera non è il problema, neanche il suo veleno lo è, neppure camminare a piedi nudi. Il problema è se la vipera ci morde.



Quindi dobbiamo affrontare il problema che non è la vipera ma il non farci mordere. Non è la mente il problema ma come si comporta.

Quindi la pace con la vipera non è un ideale di pace, ma una realtà di vita. La pace nella nostra vita non è un ideale irraggiungibile, ma attraverso la consapevolezza possiamo realizzarla, ovvero saper vivere nella realtà del qui e ora in armonia con il nostro cuore e la nostra mente.

Gli otto punti di consapevolezza *Mindfulness* sono il dito che ci indica il percorso per uscire dalla sofferenza, conoscere meglio ogni nostro momento di vita, sono il cuore della pratica *Mindfulness* nella vita di tutti i giorni.

- 1) **Non Giudizio,**
- 2) **Pazienza,**
- 3) **Mente Principiante,**
- 4) **Fiducia,**
- 5) **Assenza di Aspettativa,**
- 6) **Accettazione,**
- 7) **Lasciare la Presa.**
- 8) **Amore.**

<b>ATTITUDINE <i>Mindfulness</i></b>	<b>CONSENTE DI</b>	<b>RIVELANDOSI UTILE PER</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Non Giudizio</b></li> </ul>	Dare spazio a noi e agli altri di manifestarsi Abbracciare il reale attraverso tutti i sensi	Aumentare la capacità di inquadrare e risolvere i problemi Potenziare la capacità di assumere decisioni
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pazienza</b></li> </ul>	Vivere gli infiniti momenti della vita Controllare i momenti di cambiamento nel Qui e Ora	Interpretare e gestire al meglio il cambiamento Attivare e mantenere nel tempo tutta la propria energia verso gli obiettivi



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mente Principiante</b></li> </ul>	Generare armonia tra espressione di sé e relazione con l'ambiente	Migliorare la propria capacità di ascolto e consapevolezza della realtà. Comunicare e relazionarsi al meglio con le persone e la realtà circostante
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fiducia</b> Video Tetsugen parla</li> </ul>	Dare a noi stessi infinite possibilità	Trovare e provare quello che non abbiamo mai osato prima. Il Coraggio di Agire
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Assenza di aspettative</b></li> </ul>	Il non vivere con la mente fissa sui risultati, nel futuro, sviluppa la capacità di consapevolezza della vita	Ci permette di vedere ogni cosa come nuova, di far fronte positivamente ai continui cambiamenti della vita
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Accettazione</b></li> </ul>	Non giudicarsi e smettere di lottare, non vedersi sempre negativamente	Essere liberi e consapevoli su tutto quello che accade: conoscere la realtà fuori di noi. Aprirsi alle possibili varianti della vita
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lasciare la Presa</b></li> </ul>	Elaborare nuovi schemi più liberi della vita. Abbandonare le paure	Liberare la mente per Moltiplicare e Dare la possibilità ad altre realtà di manifestarsi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Amore</b></li> </ul>	Amare consente di mettersi in gioco, scendere in campo. Nell'arena della vita, amare vuol dire giocare, anziché stare a guardare, vuol dire partecipare. Imparare ad amare se stessi.	Essere uno con la nostra vita e con tutta realtà che ci circonda.

## 1- Attitudine

### La consapevolezza del non-giudizio

La sorgente principale della pace e della felicità è la nostra attitudine mentale, vale la pena di adottare strumenti per svilupparla in una direzione positiva.

“La più alta forma di intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare.”

*Jiddu Krishnamurti*

“Non giudicate, affinché non siate giudicati. Perché sarete giudicati secondo il giudizio col quale giudicate, e con la misura con cui misurate, sarà pure misurato a voi. .

Matteo. 7:1-5

Non giudicare nessuno se prima non hai camminato un’ora nelle sue scarpe. .

Proverbio zen

Innanzitutto il non-giudizio dobbiamo applicarlo a noi stessi. Quando sospendiamo anche temporaneamente il giudizio su noi stessi o su fatti e persone, ci apriamo alla consapevolezza che permette alla nostra mente un vero cambiamento di coscienza, è un allenamento che coinvolge il nostro cervello quindi la mente.

Una delle tendenze più innate e più dannose nell’essere umano non ancora sicuro e consapevole, è la tendenza a giudicare: siamo portati a giudicare tutte le persone che abbiamo davanti dal modo in cui sono vestite, a quello che fanno nella vita fino al modo di parlare e di atteggiarsi.

Dovremmo lasciar andare un po’ le nostre pretese di cambiare il mondo intorno a noi, e accettare le persone così come sono, per vedere come realmente sono. Accettare significa che non cambieranno mai le cose? No, vuol dire che non ci arrabbiamo, e irritiamo, niente frustrazione che crea l’ansia e lo stress.

### **Dall’attitudine del non-giudizio si sviluppa l’attitudine alla pazienza.**

Meditazione del non-giudizio

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pensiamo a qualcosa di noi stessi che proprio non accettiamo, scriviamolo su un foglio. È importante scriverlo e non solo pensarlo. Guardando quello che abbiamo scritto respiriamo e basta. Senza giudizio o analisi dei perché.</b></li></ul>
<b>2. Adesso pensiamo qualcosa che invece amiamo molto di noi stessi. È probabile che ci risulti più difficile scrivere questo perché siamo portati a giudicarci, non ad amarci... scriviamolo, respiriamo e basta.</b>
<b>3. Ora scriviamo un atteggiamento che ripetiamo automaticamente da anni e non riusciamo proprio a cambiare... Scriviamolo, respiriamo e basta.</b>
<b>4 Pensiamo a una persona che non amiamo o che ci fa soffrire, prendiamo il foglio e scriviamo il suo nome e un giudizio su di lui o lei. Meditiamo su questa persona, tieniamola a mente senza esprimere un giudizio, visualizziamola, guardiamola con distacco emozionale se riusciamo... piano piano la nostra mente si calmerà e prenderà il giusto distacco per vedere chiaramente la relazione con la persona che ci fa soffrire.</b>
5 Riguardiamo quello che abbiamo scritto prima, forse non è più così forte il sentimento di rabbia e di rancore, ma anche se non è scomparso del tutto, bene, no problem, non giudichiamoci, abbiamo

comunque iniziato un processo di consapevolezza. Guardiamo il nome scritto come se guardassimo oltre le sue spalle, noi siamo dei Buddha della comprensione e compassione, e il nostro cuore è limpido anche se sopra si sono addensate le nuvole del giudizio. Respira profondamente con questa persona, oltre questo motivo di giudizio siete tutti e due meravigliosi Budda, possiamo trovare il modo di accettare e comunicare oltre il giudizio.

## 2- Attitudine

### La consapevolezza della Pazienza

Una possibilità in più di avere tempo

La pazienza è una pratica costante, per alcuni una virtù, e ha due volti: uno passivo e l'altro attivo. Da una parte la pazienza si oppone a quella fretta e ansietà che oggi è una delle principali cause di stress e che ci porta ad agire superficialmente. È l'impazienza infatti a dominare la nostra giornata, il tutto e subito è diventato il normale pensiero di molti. E altro non è che un comportamento dettato dal rifiuto della nostra condizione di esseri soggetti al tempo, quel tempo che ci sembra scorrere troppo veloce e non bastare mai per fare tutte le cose che desideriamo fare. Dall'altra parte la pazienza suppone, nel medesimo tempo, una decisa volontà di vincere tutte le difficoltà che potrebbero nascere da una calma attesa. Presuppone una sicurezza di sé nell'agire senza fretta e con profondità in ogni cosa, è la premessa per prendere consapevolezza di ciò che facciamo, viviamo, e sentiamo dentro di noi.

*La pazienza non è rassegnazione*, è capacità di non giudicare subito, di prendere tempo e stare nel momento presente consapevolmente con la forza di non cambiarlo.

La pazienza non accetta le difficoltà, le avversità, le controversie, anzi proprio perché vogliamo uscire da queste condizioni di sofferenza, mettiamo in azione la mente paziente che ci permette di essere meglio nel qui e ora.

## Meditazione della pazienza

### La vita di tutti i giorni come paziente meditazione

1.

**Perdiamo l'autobus. Ripetiamo sempre di non voler perdere il treno giusto della vita. Bene:**

**proviamo a fare il contrario, ma con l'autobus. Al mattino se usiamo un mezzo pubblico per andare al lavoro, volutamente non saliamo sull'autobus che sta arrivando e osserviamo le persone che si affrettano a prenderlo. Respiriamo con calma, non giudichiamo chi corre per prendere l'autobus, ne noi stessi che non lo facciamo. Stiamo nella pura osservazione, vedremo che il tempo si fermerà. Avremo perso un autobus, ma guadagnato tempo, capacità di osservazione e quindi consapevolezza, vedremo che il prossimo autobus che prenderemo sarà con più calma, immersi nel momento presente respirando consapevolezza. Perdere il treno sarebbe troppo, magari quando avremo sviluppato molta**

**pazienza potremo provare con il treno, allora saremo diventati dei virtuosi della pazienza e**

avremo in tasca tanto, tanto tempo.

2.

**Sbagliamo fermata. Un altro giorno rispetto alla meditazione: perdiamo l'autobus; sbagliamo volontariamente, scendiamo una fermata prima o dopo, o due fermate, potendo anche tre, e proseguiamo a piedi. Il camminare si trasformerà in meditazione camminata, respiriamo e sentiamo tutto il tuo corpo che cammina, osserviamo tutto attorno a noi, non guardiamo solo il marciapiede davanti a noi, ma nello stesso tempo sentiamo il nostro corpo, il procedere nel tempo che ci siamo dati scendendo alla fermata sbagliata, che però è giusta per la tua meditazione sulla pazienza.**



3

**Apriamo la posta elettronica, leggiamo con calma e decidiamo di non rispondere. Rimandiamo a domani qualcosa di urgente (nei limiti del possibile) ma non arrovelliamoci tutto il giorno per le risposte non date. Sono poche le cose che possiamo veramente classificare come urgenti: ci sembra che il tempo corra e veloce, e tutto debba essere fatto subito così potremo fare altro dopo. Bene, facciamo altro subito e lasciamo la posta per domani. Sì, ci troveremo un po' più di lavoro domani, ma molta più consapevolezza e lucidità e molta pazienza in più.**

## **Terza Attitudine**

### **La consapevolezza della Mente Principiante**

Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, nella mente dell'esperto soltanto alcune.

Shunryu Suzuki Maestro zen

La mente da principiante è la nostra mente che possiede una chiara visione, un atteggiamento di apertura, determinazione, passione e assenza di preconcetti per vedere la realtà. La mente da principiante è la mente pura e libera. «Come fai a vedere tutto così chiaramente?» chiese un allievo al suo Maestro. «Chiudo gli occhi» rispose questi.

## **4° Attitudine**

### **La consapevolezza della Fiducia**

#### **La fiducia è la bellezza della non conoscenza**

Uno degli ingredienti importanti e necessari per lavorare con noi stessi e sviluppare la consapevolezza è la fiducia in noi stessi e negli altri.

Ci sono tante cose che gli esseri umani possono cercare nella vita: sicurezza, ricchezza, potere, fama, rispetto, amore, immortalità e perfino l'annullamento, penso che la cosa più importante da ottenere, il tesoro più prezioso è la fede in se stessi, fiducia in se stessi è essere se stessi, se manca questa fede, non siamo in noi stessi.

Per abbandonare se stessi al flusso armonioso della vita occorre fiducia in se stessi.

## **5°- Attitudine**

### **La consapevolezza della Assenza di Aspettativa**

Il vivere con la mente non fissa sui risultati, sviluppa la capacità di maggior chiarezza e consapevolezza della vita. Sviluppare la consapevolezza del nostro vivere la vita con gli altri vuol dire:

- attenzione alla persona in quanto tale
- rispetto di sé e dell'altro: di ciò che egli è
- abolizione di concetti quali “vorrei che tu fossi ...”
- stima di sé e dell'altro, avendo fiducia nelle proprie e nelle altrui  
potenzialità, accettandosi ed accettando tutto quello che costituisce il patrimonio personale di  
entrambi
- realismo delle proprie e delle altrui possibilità, chiamando per nome i pregi e i difetti e non nascondendoli dietro superficiali giudizio.

## **6° Attitudine**

### **La Consapevolezza della Accettazione**

**Se desideri percorrere l'Unica Via non disprezzare neppure il mondo dei sensi e delle idee. Di fatto, accettare tutto ciò pienamente è sinonimo di vera illuminazione**

Accettazione è molto difficile, accettare le cose come sono viene solo dopo che abbiamo sviluppato la consapevolezza del non ricercare sempre risultati. Comunque tu stia, prendi atto e accettati, prendi atto che quello che sei adesso è quello che realmente sei ora, e solo da lì puoi iniziare a cambiare. Solitamente l'accettazione di molte cose nella vita arriva dopo lungo tempo di rimozioni e di rabbia, verso se stessi o verso gli altri. Alcune cose non riusciremo mai ad accettarle, e dobbiamo accettare anche questo. L'accettazione è l'atteggiamento che pone i presupposti per una azione appropriata nella vita, di qualsiasi cosa si tratti,.

## **7° Attitudine**

### **La Consapevolezza del Lasciare la Presa**

**Non importa quanti giorni ci rimangono su questa terra, scegliamo di renderli gioiosi e felici, tornando a essere degli illuminati**

Lasciare la presa è lasciare andare la mente che vuole tutto, che vuole tenere sotto controllo ogni cosa, persino noi stessi. Siamo convinti che la vita sia da controllare, dirigere, governare come una barca. Eppure non si tratta di un sapere cosa fare, non si tratta di un pensiero. È qualcos'altro: è un "guardare direttamente" la realtà e questa si manifesta e ti dice cosa fare esattamente. Quando hai lasciato la presa, l'idea di governare e controllare tutto, come puoi non guardare direttamente? Sei immerso nella realtà, nella sua autenticità, nella sua imprevedibile verità, le barriere non ci sono più.

## **8°- Attitudine**

### **La consapevolezza dell' AMORE,**

**non si può insegnare!**

**l'uomo è nascosto nel cuore**

Tu vuoi essere amato, è questa la tua debolezza.

Tu vuoi che il mondo vada come

vuoi tu, è questa la tua debolezza Se cerchi di essere amato ti allontani da chi sei veramente e diventi qualcos'altro.

Amare non si impara, si può imparare a lasciarsi andare, a non giudicare, ci si allena alla pazienza, sviluppiamo una mente libera principiante, fiduciosa in noi e nelle persone, possiamo aprirci alla vita senza vivere di aspettativa, accettando la realtà per saperla meglio affrontare, imparando a lasciare la presa per vivere senza paura il momento presente, e quando lasci la presa l'amore è lì nel tuo cuore.

**Mindfulzen**

**Impegnati per soli 2 minuti al giorno**

Questo è molto importante. Stiamo cercando di formare un'abitudine nuova o a liberarci da ogni abitudine. E per farlo, prova a iniziare con soli due minuti.

## **Conclusioni**

**Il linguaggio della testa è di parole.**

**La lingua del cuore é l'amore.**

**Il linguaggio dell'anima è la consapevolezza.**

**Da Cuore a Cuore**

**I Shin den Shin**



**Tetsugen Serra**