

Maestro Tetsugen Serra



L'ARTE DELLA MEDITAZIONE PER TUTTI

*Il manuale per praticare ogni giorno
e ritrovare la pace interiore*



BUR
Rizzoli

Maestro Tetsugen Serra

L'ARTE DELLA MEDITAZIONE PER TUTTI

*Il manuale per praticare ogni giorno
e ritrovare la pace interiore*



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-18740-4

Prima edizione BUR Gatti Blu: giugno 2024

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@rizzolilibri](https://twitter.com/rizzolilibri)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

**L'ARTE DELLA
MEDITAZIONE
PER TUTTI**

INDICE

Prefazione. Un sogno di luce e bellezza	11
La meditazione nella storia	15
La meditazione nella società	32
La scienza della meditazione	46
Perché meditare: motivazione e obiettivi	70
Fase Uno. Prepararsi a meditare	90
Fase Due. Le dieci meditazioni per iniziare	117
Fase Tre. Meditazioni al nuovo giorno	146
Fase Quattro. Meditazioni a tema	163
Fase Cinque. Meditazione avanzata	207
Bibliografia	229

L'acqua scorre verso il mare, alla sorgente fresca e zampillante ha la forza e l'energia limpida di un bambino, difficilmente gela. Cominciando la discesa lungo la montagna diventa meno fresca e limpida, perde energia e forma la prima patina di ghiaccio. Scendendo ancora raccoglie tutti i detriti che incontra e si blocca completamente, trasformandosi in un fiume ghiacciato. Poi arriva il sole, e in profondità l'acqua inizia a sciogliere il ghiaccio. Il lavoro esterno del sole è il Dharma, ovvero gli insegnamenti dei saggi, quello interno è il nostro desiderio di tornare ruscello originario. Tutti e due iniziano a sciogliere il ghiaccio, lentamente o velocemente, a seconda della combinazione delle forze del sole e del lavoro interno: può esserci poco sole ma molta energia dentro di noi, oppure poca energia ma molti insegnamenti che ci avvolgono e sciolgono il cuore di ghiaccio. Arriva il giorno in cui anche l'ultimo pezzetto di ghiaccio silenziosamente si scioglie e l'acqua torna maestosa a scorrere verso il mare. Un sutra buddhista dice: «L'acqua torna sempre al mare non importa quali ostacoli incontri». Non importa quali dighe le vengano costruite attorno, l'acqua per sua natura scorre sempre nella direzione del grande oceano di realizzazione.

Tetsugen Serra