



Come avvicinarsi e generare all'energia del Bodhisattva

a cura di Antonella Nardone

1. Entrare in contatto con il Maestro (figura storica o vivente che si considera ispirante per se stessi)

- attraverso il contatto diretto
- attraverso letture e altri modi film o altro
- attraverso la frequentazione di contesti dedicati al sacro (monasteri, templi, chiese ecc..)
- attraverso la musica o il canto devozionale

**OM AYANA TIMIRANDA SYA
JNANANJANA SATAKAYA
OM AYANA TIMIRANDA SYA
JNANANJANA SATAKAYA
CAKSUR UMITAM YENA
TASMAI SRI GURAVE
NAMAH**

**Il mio Maestro spirituale
mi ha aperto gli occhi con la torcia della conoscenza ,
mi rivolgo a lui con gratitudine e rispetto**

2. Coltivare l'energia del Bodhisattva

MEDITAZIONE

- Che io possa prendermi cura di me eliberarmi dalla sofferenza
- Che tutti gli esseri possano prendersi cura di loro e liberarsi dalla sofferenza
- Mi impegno a nutrire costantemente l'auspicio di poter essere utile agli altri,
- Mi impegno ad abbandonare tutto ciò che può essere causa di danno a me stesso e agli altri
- Mi impegno a coltivare tutto ciò che può servire come base per il bene altrui

MANTRA

Servirò la consapevolezza
Aiuterò tutti gli uomini
per la conoscenza
per la realizzazione

LA BELLEZZA DEL TENTATIVO

Dietro di noi c'è una grande strada che viene da lontano. È stata tracciata dai passi di molti uomini in cerca di verità, dai loro tentativi e dai loro errori, che oggi una consapevolezza più ampia può trasformare in insegnamenti. Attingete dal passato l'ispirazione, dal futuro l'aspirazione, dal presente l'esperienza dell'attimo che include passato e futuro.

Mille false domande portano a mille false risposte.

La strada dell'uomo è lastricata da queste pietre. Ogni pietra sostiene un passo ed è subito lasciata per quella che sosterrà il passo successivo. E l'uomo che le tocca con i piedi sempre più stanchi, così facendo rinforza il suo spirito fino al giorno in cui sarà pronto a sostenere l'ultimo passo: l'ultima unione e l'ultima separazione.

La gioiosa illusione di verità cede sempre il passo alla dolorosa scoperta del falso. Ma ogni passo dà forza e purezza all'uomo che lo compie. Non guardate perciò i passi fatti, non guardate le mete raggiunte, perché sono solo azioni e luoghi che appartengono al passato.

Per camminare c'è bisogno sia di una meta che di un sentiero, ma ciò che conta è l'uomo che cammina.

Volere è tenere accesa una fiamma.

Più si vuole qualcosa, più ci si espone.

Più ci si espone, più proiezioni si perdono.

Meno proiezioni si hanno più vulnerabili si diventa.

Più vulnerabili si è, più contatto si ha.

Faccio perché è così importante volere.

Faccio perché è così difficile correre questo rischio.

Volere è tenere accesa una fiamma.

Sostieni quella luce e risplenderai a quella luce.

Diffendi quella luce e ti scoprirai diamante dai molti riflessi.

Una luce, mille diamanti,

infiniti riflessi.

Paolo Menghi (fondatore della Normodinamica) morto nel 1998

CHIAMATEMI CON I MIEI VERI NOMI

Non dire che domani scomparirò, perché io arrivo sempre.

Guarda in profondità: io arrivo ogni secondo, per essere un germoglio sul ramo in Primavera; per essere un minuscolo uccellino con le ali ancora fragili che impara a cantare nel suo nido; per essere un bruco nel cuore di un fiore; per essere un gioiello che si nasconde in una pietra. Io arrivo sempre, per ridere e per piangere, per temere e per sperare.

Il ritmo del mio cuore è la nascita e la morte di tutto ciò che è vivo. Io sono un insetto che muta la sua forma sulla superficie di un fiume. E io sono l'uccello che, a primavera, arriva a mangiare l'insetto. Io sono una rana che nuota felice nell'acqua chiara di uno stagno. E io sono il serpente che, avvicinandosi in silenzio, divora la rana.

Sono un bambino in Uganda, tutto pelle e ossa, le mie gambe esili come canne di bambù, e io sono il mercante d'armi che vende armi mortali all'Uganda. Io sono una bambina dodicenne profuga su

una barca, che si getta in mare dopo essere stata violentata da un pirata. E io sono il pirata, il mio cuore ancora incapace di vedere e di amare.

Io sono un membro del Politburo, con tanto potere a disposizione. E io sono l'uomo che deve pagare il 'debito di sangue' alla mia gente, morendo lentamente in un campo di lavori forzati.

La mia gioia è come la Primavera, così splendente che fa sbocciare i fiori su tutti i sentieri della vita. Il mio dolore è come un fiume in lacrime, così gonfio che riempie tutti i quattro oceani.

Per favore chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io possa udire tutti i miei pianti e tutte le mie risa insieme, cosicché io possa vedere che la mia gioia e il mio dolore sono una cosa sola. Per favore chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io mi possa svegliare e cosicché la porta del mio cuore sia lasciata aperta, la porta della compassione.

Thich Nhat Hanh (Maestro Buddista) - vivente

ALLA RICERCA DI DIO

“Chi vuole penetrare nel fondo di Dio, in ciò che ha di più intimo, deve prima penetrare nel fondo proprio, in ciò che ha di più intimo, giacché nessuno conosce Dio se prima non conosce se stesso.”

L'anima è fatta per un bene così grande ed alto, che essa non può in alcun modo trovare riposo, ed è sempre infelice, finché non giunge, sopra ogni modo, a quel bene eterno che è Dio, per il quale essa è fatta.”

Meister Eckhart- Mistico cristiano- morto nel 1328

APRIRE IL CUORE

”Solo con il cuore puoi toccare il cielo.”

“Sei nato con un potenziale. Sei nato con la bontà e con la fiducia. Sei nato con ideali e sogni. Sei nato con la grandezza. Sei nato con le ali. ...

”Innalza le tue parole, non la voce. E' la pioggia che cresce i fiori, non il tuono.”

Hanno detto: “Da ogni parte c'è la luce di Dio”.

Ma gridano gli uomini tutti: “Dov'è quella luce?”

L'ignaro guarda a ogni parte, a destra, a sinistra; ma dice una Voce:

“Guarda soltanto, senza destra e sinistra!”.

Jalal ad-din Rumi -Mistico sufi morto nel 1273