

RAGGI D'ORIENTE

Meera Lee Patel

Momenti Zen

disegni creativi

365

basi per disegni

ZEN

e pensieri mindful

per liberare

la mente

ARMENIA

Acquisitions Editor: Keith Riegert
Managing Editor: Claire Chun
Editors: Alice Riegert, Sayre Van Young
Cover design: Meera Lee Patel
Interior design: Jake Flaherty

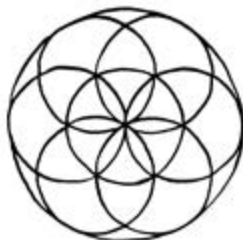
Artwork Copyright © 2014 Meera Lee Patel. Design and Concept Copyright © 2014 Ulysses Press and its licensors. All rights reserved.
Qualunque riproduzione non autorizzata, integrale o parziale, di questa edizione dell'opera, con qualsiasi mezzo (fotocopiatrici, dispositivi elettronici, versioni digitali e Internet) sarà perseguita a norma di legge.

Copyright © 2015 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da: Grafica Veneta S.p.A.

*A mia madre, che mi ha prestato la sua ombra,
e a mio padre, che non ha mai smesso di credere.*



Introduzione

Quietare la mente è una pratica; richiede pazienza, perseveranza e, soprattutto, tempo.

La meditazione viene praticata da centinaia di migliaia di anni. Noi esseri umani siamo costantemente alla ricerca di strumenti, metodi, tecniche che ci rassicurino, ci facciano rilassare, ci aiutino a trovare la serenità tra la confusione e il caos che si insinuano nella nostra vita quotidiana.

Questo libro è stato concepito per aiutarvi a muovere il passo decisivo verso la presenza mentale. Questi «arabeschi» zen, o zentangle, costituiscono dei semplici esercizi di meditazione. Ciascuno di essi vi guiderà attraverso una meditazione di 15-20 minuti, durante la quale completerete un disegno. In ogni pagina

del libro troverete un disegno abbozzato, un tratteggio, a volte una singola linea, in altre parole degli spunti che voi andrete a riempire con schemi ripetitivi o «ghirigori»... ovunque la mente vi condurrà. Le prime immagini sono state riempite per offrirvi qualche idea su come procedere. Nella maggior parte dei casi gli spunti sono estremamente semplici, ma questo vi darà la possibilità di scarabocchiare liberamente. È importante ricordare che non c'è un modo «giusto» per completare i disegni; i tratti suggeriti sono semplici guide per facilitare la vostra creatività e quietare la mente.

Prima di affrontare ogni esercizio, cercate un posto tranquillo dove poter trascorrere i successivi 20 minuti. Traete dei respiri lenti e profondi mentre vi concentrate sugli intrecci che andrete a creare all'interno di ciascun tratto o forma. Se vi accorgete che il pensiero si fissa su una data forma o sull'andamento di una linea che state tratteggiando, sostenetelo brevemente, poi lasciatelo andare. L'obiettivo non è creare uno schema esatto o perfetto, bensì immergervi a tal punto nel momento presente che la mente si quieti, il battito cardiaco rallenta, e l'ambiente circostante si dissolve nell'etere. Ricordate: l'unica verità si trova in ciascun singolo momento; trattenetelo per un istante e poi lasciatelo andare.

Nota dell'autrice

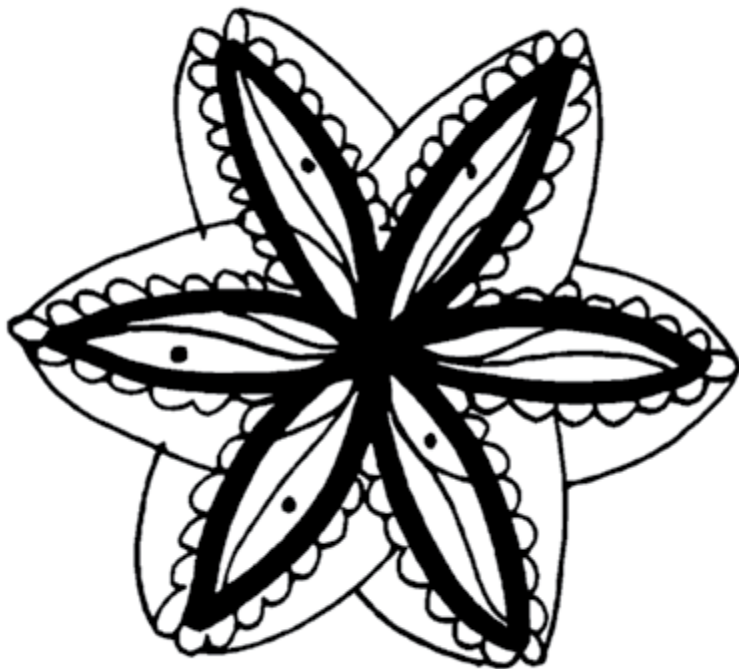
Essere pienamente presente nella vita quotidiana è una sfida continua per me, e un'esortazione a sviluppare una pratica meditativa quotidiana. Attraverso questa pratica ho sviluppato la presenza mentale, una disciplina che mi ha insegnato a placare lo spirito critico interiore, le insicurezze che mi assillano, e a dare priorità alle parti vitali della mia esistenza. Con la presenza mentale, o mindfulness, giunge la consapevolezza di sé, che può condurre a scoperte sorprendenti: durante la meditazione si scoprono i recessi più oscuri e segreti di noi stessi. Venire a patti con queste verità e apprendere a navigare in acque agitate è difficile ma necessario. Un percorso che, tuttavia, risulta essere anche appagante.

Coltivare la mindfulness attraverso la meditazione offre la libertà di trovare la felicità ovunque, in ogni momento. Le citazioni presenti in questo libro mi rispecchiano e sono quelle che mi aiutano a distaccarmi dal passato o dal futuro (dove spesso mi ritrovo a vagare) e mi riconducono al presente: nel qui e ora. Mi auguro che possano avere lo stesso effetto su di voi. Il momento presente è un frammento infinitesimale all'interno di un immenso spazio temporale ignoto: brilla e risplende e consiste unicamente di luce, magia e possibilità. È vostro se scegliete di afferrarlo, come spero farete.



La vita ha una sua natura selvaggia.
Più è vitale più è selvaggia. Non ancora sottomessa
all'uomo, la sua presenza lo ristora.

—HENRY DAVID THOREAU



Se imparerete ad ascoltarlo, il vostro intuito si svilupperà fino a diventare una fonte interiore di amore, verità e saggezza, sempre a vostra disposizione. Possiamo chiudere gli occhi, entrare dentro di noi, e ricevere sempre la giusta guida.

—SWAMI DHYAN GITEN



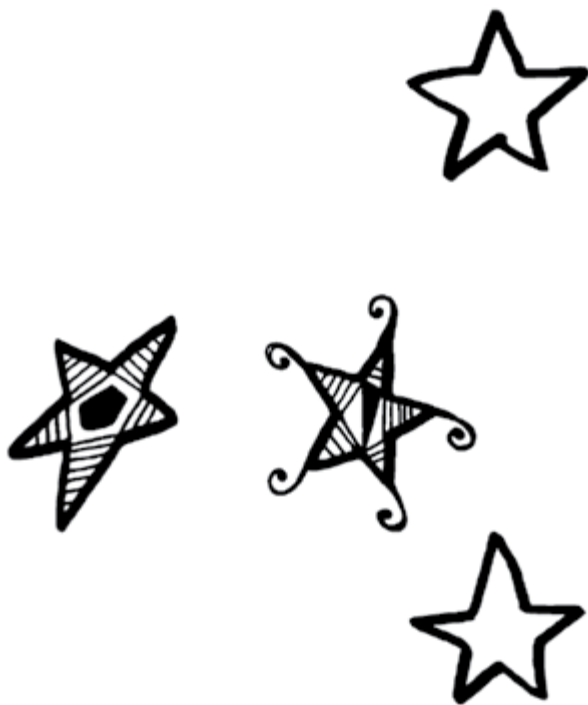
Quando un uomo non confonderà più se stesso con la definizione di sé
che gli altri gli hanno attribuito, allora diverrà all'istante universale e unico.

—ALAN WATTS



«Coltivare lo spirito», non significa andare alla ricerca di qualcosa che si trova all'esterno di voi stessi.

—SHUNRYU SUZUKI



Il Maestro osserva il mondo ma confida nella propria visione interiore.
Lascia che le cose vadano e vengano. Il suo cuore è aperto come il cielo.

—LAO TZU