

# ZAZEN

## quietly sitting

Giorni e mesi scorrono come un ruscello.  
Il nostro tempo è breve come un lampo che illumina una pietra.  
Se cielo e terra si muovono, lasciateli muovere...  
Io rimarrò seduto, felice, tra le rocce.

**Kanzan**

Zazen è una meditazione semplice e silenziosa.  
Sedersi tranquillamente e ascoltare il proprio respiro.  
Respiro che entra, respiro che esce.  
Riscoprire il proprio corpo.  
Lasciar scorrere pensieri e nuvole, serenamente.  
Sentirsi pieni senza bisogno di esser pieni 'di qualcosa'.  
Per il piacere di sentirsi 'Uno'.  
Ad Akeleinaa Dojo lo zazen viene praticato laicamente,  
non c'è bisogno di aderire a ideologie o religioni.  
Ognuno si riscopre libero e capace di presenza attiva.  
Felice di osservare la Vita che incessantemente scorre in noi.  
Zazen, il tempo si ferma per un attimo,  
qui e ora diventano l'unica realtà..

**Pratica regolare nel dojo Akeleinaa:**

**lunedì, dalle 18.00 alle 19.30**

**giovedì, dalle 7.00 alle 7.40**