

indice  
dedizione  
introduzione  
Wabi Sabi  
Zen in comunicazione  
con i bambini  
"Zen"  
per insegnare ai bambini  
con attenzione e compassione  
Tecniche creative  
per giocare al presente  
ZEN YOGA come  
l'arte di meditare  
Ringraziamenti

## introduzione

Voglio ispirare molti genitori ed educatori con ciò che condividerò in questo libro e ricordare loro di guardare i bambini, avendo tenendo presente che ognuno è unico e diverso da altri, è essenziale rispettare il loro interessi individuali

Identificando i tuoi sentimenti negativi, come ad esempio invidia, gelosia o odio, possiamo correggere e migliorare Raro il loro comportamento giocando con loro.

L'obiettivo è quello di trasmettere lezioni piene di saggezza, aiutandoli a sviluppare le loro abilità dades e motivandoli a canalizzare e capire

migliorare i loro atteggiamenti, in modo che possano raggiungere una vita con costante benessere nel suo presente e nel suo futuro.

Quando sono iniziate le lezioni del mio bambino figlio in Giappone, ho confrontato i risultati nel suo comportamento e in quello dei suoi compagni di classe, con altre esperienze che ho avuto tirando con i bambini dall'Indonesia, dal Messico e dagli Stati Uniti d'America, e ho notato che in Giappone lo sviluppo della loro creatività, comportamento e Abilità fisica, ero ad un livello superiore.

L'idea è nata per combinare la pedagogia con Yoga, Zen e Wabi Sabi, per formare bambini più felici in Occidente.

Essendo stato coinvolto nell'insegnamento di yoga e macrobiotica, stavo cercando un modo per farlo arricchire le mie lezioni sull'essenza delle cose, e per mia fortuna, ho capito l'effetto così positivo delle influenze di "Wabi Sabi" e del "Zen", poiché le loro tecniche si applicavano molto bene a gioco, creatività, semplicità e natura sparseness.

**Wabi-Sabi** è un termine estetico giapponese che descrivere oggetti o ambienti caratterizzati per la sua semplicità rustica. Unire l'attenzione al composizione del minimalismo, con il calore di oggetti dalla natura. Noi dispassare al punto di inserire l'apprezzamento e ammirazione e celebrazione del valore della bellezza, all'interno dello strano e apparentemente imperfetto di ogni cosa

**Zen** è il nome giapponese di una tradizione di Buddismo, la cui pratica inizia in Cina. Ci dà una maggiore consapevolezza di ogni respiro, di ogni pensiero e sentimento che hai relazione con se stessi, al fine di ri gestisci e rimani nel momento presente e rimani Fai pace in noi stessi.

**L'origami** è l'arte di origine giapponese del plecarta, per ottenere figure figure vari e solo carta e mani vengono utilizzate. È una delle attività la cui tecnica è molto utile.

Così è l'osservazione semplice ma attenta. dei cambiamenti nelle stagioni dell'anno. il semina, coltivazione e creazione di giocattoli, Riciclaggio di materiali molto semplici. Siediti e rimanere sul posto, vivere e condividere Con i tuoi colleghi rispettosamente.

L'insegnante di mio figlio a Tokyo mi ha detto un giorno:  
-L'unica cosa che ti chiedo è che tu mi mandi tutto bidoni del latte scartati, tappi di plastica e le scatole per riciclarli.

Ha anche spiegato che durante i primi sei mesi lavorano sodo affinché i bambini possano imparare sedersi e in modo che i loro corpi si carino rimanendo calmo, conducendoli a Un'atmosfera di pace. L'ho trovato molto interessante così costruiscono il loro potere di concentrazione e senso di felicità, facendo divertire tutti molto ascoltando una storia o una storia, permettendo Fai volare la tua immaginazione allo stesso tempo Rispondono meglio all'ambiente circostante.

Un mese dopo aver osservato i giocattoli che hanno fatto e Vedendo mio figlio così divertente e concentrato, io Ero affascinato dal sistema. È stato come guardare un universo in un seme di girasole. L'anno scolastico è passato. La nostra casa è

pieno di giocattoli, aeroplani, bambole e robot,  
che era stato creato da mio figlio con materiale  
riciclato. Ma la cosa più preziosa era vedere la sua faccia  
sorridente a scuola lasciando portando loro  
lavoro scolastico, correre con loro, creare  
suoni e dare ai genitori un momento di  
molta felicità per vedere come hanno ampliato il loro  
motori della creatività.

Ho anche lasciato la scuola con lavori di origami,  
e i suoi disegni o piuttosto opere di visualizzazione:  
abbiamo partecipato con la scuola prendendo i bambini  
allo zoo con una "mappa" che loro stessi  
aveva rintracciato per individuare gli animali che  
vorremmo visitare Mentre li guardavano, si fermarono  
certamente, dal giorno successivo a scuola dovrebbero  
disegna l'animale che li aveva colpiti di più.  
Stupito dai suoi disegni, mi ha fatto molto piacere vedere  
gli elefanti e le giraffe così ben disegnati per  
Bambini di quell'età.

---

## Pagina 7

Era ovvio che con questo modo di educare, decise  
sviluppare meglio la creatività, bilanciandola di più  
emisferi cerebrali e quindi movimento  
corpo.

Il mio crescente interesse mi ha portato a parlare con i Direc-  
tor della scuola per chiedergli di aiutarmi  
conosce il suo sistema di insegnamento in profondità, e lui  
Ha raccomandato diversi libri. Uno di questi è di Maria  
Montessori, a sostegno delle teorie degli origami e  
Sono state anche incluse le analisi di Confucio,  
L'arte di Wabi Sabi e una guida Zen come autorità  
Nelle aule.

Tutta questa esperienza mi ha portato ad analizzare ed esaminare  
molto profondamente i punti di forza e di debolezza  
nel modo tradizionale di pensare e agire  
famiglia e costumi in generale in latino  
America, motivandomi a fondere il valore di  
modo di insegnare in Giappone con il prezioso del  
Modulo di insegnamento nelle Americhe.

---

## Pagina 8

---

## Pagina 9

---

## Pagina 10

### Wabi Sabi

---

## Pagina 11

Stavo pensando a come far vedere mio figlio  
che ha appena compiuto 5 anni, senza preoccuparsi  
in modo massiccio e semplice per te  
Avrei - che nella vita ci sono problemi.

L'idea è che capisco che l'atteggiamento giusto proprio di fronte a loro, è risolverli, dal momento che lo sono esperienze che possono arricchire la tua vita.

Un giorno andammo al parco e lui trasportava il suo aereo come un giocattolo, si è rotto accidentalmente. Metti su molto triste e di cattivo umore, perché non l'ho mai pensato Vorrei volare di nuovo. Per calmarlo glielo dissi Ne darei un altro se lo prendessi rilassato. destra in quel momento un suo collega del scuola, che ha visto l'aereo rotto e mio figlio piangere. Lo prese e così, viziato e tutto, contro Continuava a giocare con l'aereo. Con ramoscelli e cosa trovato nel parco riparato e magico la mente l'ha fatto volare di nuovo!

Quel giorno sono stato ispirato a iniziare ad aumentare la consapevolezza grande significato della semplicità di "Wabi Sabi", per condividerlo e insegnarlo a mio figlio, risultando in realtà un processo che era molto naturale-  
Mente in questa società giapponese.

---

## Pagina 12

Nella cultura di questo paese, percepisci e goditi il cose più semplici sono sempre presenti in La maggior parte delle persone di tutte le età. Prima di vivere in Giappone, mentre studiavo studenti universitari negli Stati Uniti, ho avuto il mio primo Esperienza di Wabi Sabi con un amico giapponese chiamato Yoko Takano.

Il giorno del mio compleanno è arrivato con un regalo Sembrava molto speciale, molto bello. Lo faccio Ho aperto molto eccitato e con mia sorpresa ho scoperto una lattina di zuppa di pomodoro, quindi Era il mio piatto preferito.

Ho pensato che fosse uno scherzo e mi ha causato molto ridere, perché non conoscevo bene questa cultura, ma Con mio stupore, fu una cosa seria e lei festeggiò con me qualcosa di molto semplice che sapeva che io Ho apprezzato moltissimo.

Vivendo qui in Giappone, ho iniziato a notare che nella scuola di mio figlio ha lavorato allo sviluppo dell'individualità e della personalità di ciascuno bambino, attraverso il pieno apprezzamento del valore di semplicità, della bellezza dell'imperfezione e della rarità.

---

## Pagina 13

È così che l'ho percepito se tutti i bambini insegniamo ad accettare le loro imperfezioni, senza condannarli o ignorarli, ma piuttosto indirizzarli verso qualcosa di più produttivo, ti condurremo ad un futuro dove possono accettare persone ed eventi così come sono, per vivere con più umorismo, pace Cia e compassione.

Se non rispettiamo il vero essere dentro dei bambini, la parte che li mantiene creativi

e felice - strano come qualcosa ci sembra  
di loro, dopo un po', si dispiaceranno per cosa  
che sono davvero, portandoli a una serie complessa  
fiumi che potrebbero causare consumo di droga, per esempio  
timiento, ribellione negativa e persino suicidio.  
I bambini non hanno timore di essere ciò che realmente  
vogliono essere, fino a quando i loro genitori insegnano loro e  
forza di essere qualcos'altro. Non è quello che hanno  
per essere perfetto ai nostri occhi, giusto  
devi accettarli come sono senza essere noi  
che insegniamo loro a dispiacersi per loro se  
scopriamo qualcosa nella tua vita, o nella tua salute, come  
Se fosse imbarazzante, inaccettabile e imperfetto.

È meglio considerare di guardare attraverso la finestra  
del Wabi Sabi e conduciamoli meglio, così  
essere molto orgoglioso di essere unico, di essere tale  
come sono  
Spero che coloro che leggono questo libro ricevano il  
benefici di questa semplice idea e riescono a rendere il  
la vita dei tuoi figli o studenti la migliore esperienza  
possibile, in mezzo alle circostanze che  
Presente nel momento  
Per questo devi essere molto attento e avere molto  
attento a non insegnare loro male e soprattutto - per  
esperienza personale - non farli stare male o  
costringerli ad essere qualcun altro che non sono.  
So che questo richiede una quantità enorme  
di energia e pazienza, ma sarà certo  
le idiosincrasie e le imperfezioni si trasformano  
in qualcosa di molto positivo, permettendo loro  
esprimi il tuo potenziale, come perle di saggezza  
della loro stessa imperfezione, facendoli vedere  
è naturale che ci siano cose positive e negative  
in essi, che è come un delicato equilibrio: senza  
difetti, virtù e qualità perderebbero  
valore.

I bambini e gli adulti sono felici come me o-  
fermiamo la mente e la chiave è vivere  
pienamente la nostra individualità e forma peculiare  
di essere, riconoscendo i difetti per correggere  
Con umiltà.  
Se fin dalla tenera età insegniamo loro a vedere che ciascuno  
l'azione determinerà la reazione, che possiamo ottenere  
impara a scegliere le azioni con saggezza  
Duria.  
Ad esempio: quando lo diciamo ai bambini  
Non avvicinare il dito a una candela accesa  
Per evitare scottature. Porta il dito su  
la fiamma di una candela accesa è azione e dolore  
Ciò che sentiranno è la reazione: causa - effetto.  
In questo modo possiamo insegnare loro che hanno raccolto cosa

hanno piantato e questa è una lezione che devono sapere che nella vita, saranno trattati come trattano.  
È la regola d'oro: non fare agli altri ciò che non fai  
Vuoi che ti facciano. E quando lo trovano  
le persone che le trattano male in alcun modo,  
saper impostare limiti o addirittura ritirarsi, sviluppandosi  
quindi discernimento e prudenza.

Far loro sapere che ogni pensiero, che ogni  
parola e ogni atto, genera energia cosmica,  
producendo anche un effetto a cui tornerà  
in qualche modo, a seconda che siano nati  
di uno spazio gentile dentro, o cosa  
altrimenti.

#### **L'influenza di Wabi Sabi**

Essendo un modo molto vecchio di vivere in Giappone,  
e che lo percepisco particolarmente nell'educazione,  
sui canali televisivi dei bambini, in cosa  
mi circonda e anche nella rarità nella forma di  
vestire molte persone, la comprensione del Wabi  
Sabi, ci ha aiutato a sviluppare un maggiore  
apprezzamento dell'ambiente e della natura e  
soprattutto per assumere i problemi e le loro imperfezioni  
come qualcosa che può arricchire la nostra  
vita. Anche avere priorità, in via di sviluppo  
umanesimo e compassione, da fare per primi  
ciò che è più importante nella nostra scala di  
valori e soprattutto i nostri capricci  
Possono essere egoisti se ci distruggiamo. a  
capire più chiaramente questa idea che spiegherò  
parte della filosofia di Wabi Sabi e come puoi  
applicare, per portarlo alla vita quotidiana dei nostri  
vive.

Il carattere cinese che ha avuto origine 3000 mila anni fa  
Gli anni "Wabi" rappresentano il nostro interno e il nostro  
spiritualità, come le esperienze della nostra  
vita che indica il vuoto e le basi che spiegherò  
più tardi. "Sabi" rappresenta gli aspetti  
Materiali della vita: vecchi e logori, per  
favorendo così l'equilibrio con ogni aspetto, vivente  
più attento, sveglio e con maggiore gioia.  
Wabi, che significa bellezza imperfetta o irregolare,  
e anche le cose nel loro stato più semplice:  
Rustico, austero, elegante, sereno, è lo stato di  
la mente trascendentale, che rappresenta l'interno e  
le esperienze spirituali delle nostre vite.  
Sabi, è considerata la bellezza che salva  
i tesori del passare del tempo, come il ricordo  
della bellezza che è concessa dall'età, rappresenta  
sedendo gli aspetti esterni del materiale  
vita.  
Insieme, Wabi Sabi, formano un'idea semplice per

apprezzare e ammirare il valore e la bellezza di cosa  
apparentemente imperfetto e celebra il prezioso  
di ogni persona.

Apparente perfetta imperfezione in se stessi e  
in tutto ciò che ci circonda, portandoci a  
Sviluppa personalità interna. Dal momento che in sé,  
rivela la verità schietta che siamo già  
essere perfetto perfettamente imperfetto, ma,  
bilanciamento del negativo con il positivo.  
Negli ultimi 500 anni è stato il Wabi Sabi  
legato alla cerimonia e alla rappresentazione del tè  
Artistico Zen che ho capito solo da  
fine dei tempi Diversi anni fa quando ho visitato  
Il Giappone per la prima volta in estate, ho accompagnato  
Il mio ex marito a visitare un amico. Entrambi avevano  
vivevano in altri paesi e loro no  
Visto in diversi anni.  
Tutto quello che è successo durante la visita mi ha lasciato a guardare  
Brada non capiva ancora cosa stesse succedendo. Io sono  
Non vedevo l'ora di vedere un caro saluto e di cui parlare  
le tue esperienze E celebreranno i loro aneddoti, che  
È normale per un latino. Soprattutto perché  
entrambi avevano trascorso anni fuori dal paese e non lo so  
Avevano visto. Ma dopo tutto quella visita è stata a  
esperienza in cui tutto copriva il silenzio  
assoluto, e per me è diventato indimenticabile.

Ci hanno accolto invitandoci a sederci accanto a  
Tavolo in stile giapponese, dove c'era già silenzio  
l'atmosfera, oltre ai bellissimi fiori. Nessuno  
Ha parlato. Abbiamo solo mezzo sorriso e gesticolato  
Ci siamo goduti una tazza rustica di tè verde.  
Quasi alla fine ci fu uno scambio di pochi  
parole. Molto breve  
L'addio fu con un movimento regolare,  
testa inclinabile in stile giapponese.  
Non avevamo camminato per 10 metri dalla porta  
dalla casa del suo amico e ho osato chiederglielo  
perché abbiamo fatto questo viaggio così a lungo  
Allenati, nemmeno per parlare. E come all'interno del  
La cultura giapponese di solito non si verifica  
risposte dirette, mi ha risposto giustamente  
con l'esempio di un film che stavamo arrivando  
commentando il treno durante il viaggio di quasi 3  
Ore prima di arrivare a casa del tuo amico: -es-  
stavamo condividendo una semplice cerimonia di  
Tè, vivendo nel momento presente.

---

-È per questo che la fisica quantistica (riferendosi al film), ha dimostrato che la struttura di atomi che compongono il nostro corpo, il nostro case, foreste e tutto il resto reso vuoto del 99,99%. Tutto nel mondo materiale, - ha continuato - sebbene sembri molto solido, proporzionalmente è vuoto come un intergalattico. Ecco perché oggi l'abbiamo fatto davvero riempirci di energia perché più sono vuoti, più pieno di energia, che è l'inizio di tutto ciò che esiste: gioia e creatività sono le intenzioni dell'universo, nelle infinite evoluzioni planetario e spirituale.

La breve ma profonda risposta che mi ha dato, aggiunto al commento della trama del film che stavamo commentando, mi ha lasciato pensare, e poco a poco capivo sempre di più.

Quindi, ho considerato il Wabi Sabi come l'arte di vivere ogni giorno con una sensibilità e detti ampliati, in silenzio, e un mezzo per acquisire la pace nel mente, proprio come raffigurato per 500 anni nella cerimonia del tè.

Oggi potrei spiegarlo come la semplice preparazione di tè quotidiano. Messo a fuoco per passare e condividere Un po' con gli amici in silenzio o da soli, dentro di un'atmosfera di rispetto nell'ambiente, che Rappresenta la bellezza del silenzio della natura.

E percepire la persona che ti serve solo attraverso i tuoi gesti, o verso te stesso, ricordando l'importanza di apprezzare ogni momento come vieni, pur essendo uno dei più caotici le nostre vite, manifestando la vita come arte.

E ogni oggetto all'interno della cerimonia del tè suona un ruolo molto importante: ad esempio la ciotola Rustico per il tè, che è come un souvenir-Torio che nella vita niente è perfetto, o lo è, è la sua apparente imperfezione e quello spazio lo è ampio e vuoto anche se a volte non lo percepiamo.

Un fiore semplice e bello in un vaso di bambù, come invito a valutare la durata della vita e Comprendi la bellezza Una scatola di cedro non verniciato, per ricordarti che il legno è sempre di più Bello della plastica. L'usura che acquisisce a teiera di bronzo nel tempo, come a indiretto che cambieremo anche in nel tempo

Ma come applicarlo qui e ora? e speciale mente in America Latina dove non esiste Nessuna celebrazione simile al tè.

Quando visito la scuola di mio figlio per la prima volta ad aprile poco prima dell'inizio di quello nuovo anno scolastico, ho pensato che la tua architettura sembrava logorata dal tempo e mi è sembrato di essere troppo semplice. Ho immaginato qualcosa di molto diverso in Giappone, abituato alle scuole Montessori dove ho lavorato e dove ho studiato Mio figlio in Messico. Tuttavia, l'ingresso mi ha chiamato molto attenzione un ampio spazio in cui è stata vista la terra fresco e aveva piantato molte piantine che alla fine sono cresciuti e sono diventati tomatitos, melanzane e cetrioli che i bambini hanno cresciuto, e poi nella stessa scuola li cucinavano e loro hanno mangiato per iniziare un altro ciclo secondo la stagione di ciò che avrebbero seminato.

Un altro aspetto curioso per me era quello nel mezzo di tanta "austerità", c'erano aule in ogni corridoio come acquari e cassette dove c'erano vermi e insetti (che si riproducono in primavera e quello sono così celebrati e attesi dai bambini e i loro genitori, e così in estate gli scarabei). Avevano uova e rane separatamente. Piccolo pesciolino senza colore in particolare quello Non ho visto insetti così appariscenti e diversi nei loro cassette Il patio era spazioso e vuoto. Con a tipo di sabbia e terra grigia che mi ha fatto pensare quanto sporco sarebbe tornato a casa. C'era solo uno spazio come una zona sabbiosa con più terra e a Tubo. E in giro polli, galli e conigli Nelle loro cassette. Oggi, in quel cortile, mi riempie di emozione da vedere come rotolano i bambini, come giocano e fanno montagne di fango così felici. Ogni volta che inventa Qualcosa di nuovo con cui giocare. E a quei pesciolini grazie mille per come mi hanno insegnato apprezzare che la cosa più semplice può diventare così divertimento.

Ho scoperto come l'ombra di un uccello in volo, Volare molto in alto, è semplicemente meraviglioso. e dopo tutto, riassunto in poche parole come ho capito, è come l'artista che mira alla perfezione di non raggiungere niente! La comprensione del Wabi Sabi ci ha arricchito così tanto che mi ha portato a scrivere questo libro, -ya Ho scoperto che non dovevo aspettare per arrivare Sii qualcun altro E a mio figlio, che fa molto cose a scuola senza aderenza a uno standard, gli rende possibile provare gioia in tutto e quindi avere un esistenza più completa.

La cosa più importante è che siamo ancora in tempo di modellare e migliorare tutto ciò che comporta diciamo perfezione imperfetta e benedizione dell'imperfetto nei nostri figli.

Per trasmettere meglio questo concetto, ce ne sono molti cose che possono essere fatte con i bambini, a volte con materiali riciclabili molto semplici, da allora hanno la capacità di convertire qualsiasi cosa in un giocattolo.

Hanno un talento naturale nel fare cose simili.

per favore, ma soprattutto con Madre Natura.

Un giorno Wabi Sabi può essere ricevuto con il semplice fatto notare ai bambini l'importanza della natura e dei suoi cambiamenti, per ispirarli Per vivere il meglio che possono.

Ad esempio, al mattino abbiamo tagliato un fiore e il ci mettiamo sul tavolo mentre fanno colazione e facciamo vedere loro la bellezza del fiore ed chiediamo che quel fiore presto appassirà e quello Ecco perché forse domani il bellissimo fiore non c'è più.

Quindi ti stiamo ricordando come apprezzare momento e bellezza del fiore, rendendoli un'osservazione naturale che questa è la vita generale ed è per questo che devi approfittare di Il nostro tempo è più creativo.

E questo può essere ripetuto con molti fiori, piante, o ascoltando e guardando i genitori Jaros, le nuvole, il ritmo delle onde. Contemplan- di albe, tramonti e ombre quel progetto e scompare, sentendo il vento e sole.

Ciò che sottolineo è che, dalla finestra di Wabi Sabi, gli aspetti per cui sono più importanti il bambino è nascosto dalla sua semplicità e familiarità all'interno di Madre Natura.

Attraverso la comprensione del Wabi Sabi, concentriamo le nostre intenzioni di aumentare la libertà, la felicità e la creatività dei nostri figli e di noi coccole.

Quando sembra che le circostanze nel nostro le vite non vanno nella giusta direzione, sarà a buona occasione per riflettere su di noi se stessi e nelle nostre intenzioni con il nostro bambini: per mantenere una maggiore gioia, dobbiamo esserlo più pazienti con tutte le cose che hanno avere a che fare con loro e avere sempre il coraggio di farlo considera le loro imperfezioni, solo per aiutarle per migliorare. Ogni giorno essere un nuovo giorno, proprio come siamo ispirati dall'idea di Wabi Sabi.

Ricordando sempre loro che nelle decisioni che prendere, avere priorità e obiettivi solo perché

così diventeranno ciò che vogliono davvero essere,  
ma senza dimenticare di godersi la strada. Qui e  
il momento. E soprattutto instillandoli a progredire  
Per diventare più libero.

---

Pagina 27

Spero che sebbene troviamo molti  
Sezioni nelle nostre vite, come succede a me  
costantemente, visto attraverso il Wabi Sabi noi  
passiamo un momento migliore, come me, ora viviamo resig-  
nante alle influenze di ogni stagione dell'anno di  
volentieri, anche se mi fanno male ai muscoli  
in inverno

Cerco soprattutto di tenere d'occhio il  
i cambiamenti mi generano uno stato più mentale  
felice, anche se i miei preferiti sono l'estate  
e il mare Soprattutto mi dedico a creare la pace  
e serenità in me anche quando devo partire  
da casa alle 5:40 nel mezzo del più freddo  
dell'inverno giapponese, per prendere il treno e arrivare  
a Mysore (alla mia pratica Yoga). Bene nel mio  
decisioni tengo a mente che ho priorità e  
obiettivi, il che rende tutto più interessante.

Svegliati! ... Adoro avere  
Ha inventato questa parola.

**Espressione Wakate-Mind** che ho inventato, perché  
Wakata giapponese significa capito, che insieme  
con "mente" in spagnolo, oltre a esprimere  
la sensazione di **COMPRESIONE PROFONDA**,  
trovato tutto ciò che è stato appreso in entrambi i paesi.

---

Pagina 28

---

Pagina 29

---

Pagina 30

## Zen in comunicazione con i bambini

---

Pagina 31

Spero di aiutare a ridurre la violenza familiare,  
semina nel cuore dei genitori e di  
entrambi nei semi di compassione dei bambini e  
Scusa per le calamità.

Anche per insegnare come convertire le emozioni  
negativo e scarsamente incanalato, in note armoniose  
Nelle menti dei bambini. Mostra loro il  
modo per trasformare le spine in fiori e scoprire  
temperanza, nonostante il dolore di certe esperienze  
renze.

"Zen" nella comunicazione con i bambini, è arte

parlare con loro in modo che si sentano dentro  
fiducia nell'aprire e dire ciò che provano.  
Dicci se soffri a scuola, se  
Si sentono soli o con qualche abuso.  
Devi creare un certo tipo di relazione in cui  
crescere la comunicazione diretta in modo che il bambino  
Sii onesto ed essere incoraggiato a parlare sempre  
la verità

E soprattutto stai attento a NON reagire  
dire negativamente quello che dicono, perché molti  
volte in cui esprimono i loro sentimenti, noi  
influenziamo e anebbiamo la nostra saggezza, blocciamo-  
ciambelle, e quindi non possiamo vedere le cose che accadono  
nelle loro vite  
La parte più difficile, forse, sarà quella come genitori  
esprimersi al culmine di ogni circostanza.  
Sottolineo che reagire male a ciò che noi  
dicono, può diventare un vero pericolo  
nell'istruzione diamo loro. Devi avere il  
chiarezza e semplicità nel vedere le cose come  
sono, fatti salvi o traumi personali, a  
capire bene cosa ci hanno detto le persone  
bambini o studenti, e riuscire a concludere cos'era quello  
ha creato confusione, essendo consapevole di evitare  
imporli, respingerli, criticarli o sgridarli.  
Mettiamoci al posto di un arancio.  
Se la terra dove è stata piantata è fertile e se riceve il  
l'acqua, l'aria e la luce appropriata fioriranno molto  
e dai bellissime arance. È questo un conse-  
storia d'amore da cui proviene tutto?

Sì, perché ogni cosa creata viene dall'amore,  
formando una miscela perfetta che si manifesta  
festa e questo è un bellissimo esempio di cosa  
Dobbiamo fare con i bambini.  
Forse c'è qualcuno che non ha mai praticato  
ascolta profondamente i tuoi figli o studenti e  
Ora è il momento di iniziare, indipendentemente-  
mente di applicare la pedagogia tradizionale. perché  
dobbiamo ascoltare attentamente e soprattutto  
obiettivamente e senza reagire, per poterlo fare  
Semina buoni semi nei bambini.  
Avendoli vicini e aiutandoli a non soffrire, avrà come  
conseguenza meno possibilità di guardare  
scappare o accettare droghe, che sono oggi giorno  
Salgono come parte della moda.  
Oltre ad ascoltarli, dobbiamo usare le parole  
carino e amorevole quando abbiamo guadagnato il loro  
fiducia, anche se NON siamo d'accordo  
niente, ma ricordando che possiamo sempre  
Dai buoni consigli con amore.

In altre parole, ascolta e aiuta a guarire la sofferenza dei nostri figli e studenti è a pratica della pace. Pratica l'amore frequentemente. A volte possiamo fare l'errore di evitare o permettere loro di scappare, guardando la televisione senza condividerlo correttamente, o tutti nel tuo al computer o al telefono, quando lo avevamo una grande opportunità di stare con loro, attento e presente e ci siamo distratti e non l'abbiamo incoraggiato. Quando non avremo successo, impareremo a farlo chiedere loro di avere compassione di noi e di dare tempo, perché non siamo preparati a Ascoltali profondamente con amore. Per esempio in questo modo: - in questo momento sono stanco per la giornata Ho dovuto ascoltarti attentamente per per favore dammi qualche ora. Capiranno anche, e farai meglio a rispondere a loro o grida loro di stare zitti. E lo stesso se non lo sono pronto a parlare, possiamo dire qualcosa del genere: -me Vorrei sedermi con te e ascoltarti. Sì adesso Non vuoi parlare, aspetterò e quando Preparati, parleremo con calma. Siamo quelli che possono offrirti questo tipo di presenza con AMORE.

Quando sono bambini, è il momento migliore per coltivare var l'arte di parlare e ascoltare, perché se imparano per parlare con calma, poi lo faranno con i loro insegnanti Piaghe e amici, ma soprattutto parteciperanno ciascuno situazione migliore se entrambi i genitori praticano l'arte parlare amorevolmente e ascoltare attentamente e con amore e lo stesso per gli insegnanti, se Facciamo lo stesso tra gli insegnanti a scuola, e tra insegnanti e studenti, diventando Un buon esempio per loro. Saremo educatori in pace Vediamolo come un investimento di tempo, energia e Amore a lungo termine. Se facciamo bene al nostro Bambini o studenti, creiamo la vera felicità. Sicuramente, la maggior parte di noi spende per eventi difficili o abbiamo ricordi ferite dolorose e talvolta persino del passato o nel subconscio di altre incarnazioni. Ecco perché tutti abbiamo bisogno di qualcuno ascoltarci attentamente Comprendi la nostra sofferenza Soprattutto il I bambini devono essere ascoltati e compresi. Dobbiamo essere coinvolti nelle loro capacità e loro difficoltà.

---

Rispetta le tue ferite e vulnerabilità. che  
come genitori siamo i loro primi medici,  
sostenitori, terapisti e insegnanti.

Nella mia infanzia e parte dell'adolescenza, la mancanza  
di comunicazione con i miei genitori e alcuni  
insegnanti a scuola, l'ho trovato molto doloroso.

Ora identifico che ha seminato molti semi di  
la violenza nella mia mente, nonostante abbia i genitori  
amorevoli e mi hanno sempre supportato  
come bravi insegnanti, perché non potrei esserlo  
onesto con loro in molte occasioni, da allora  
mi hanno consumato con la loro opinione soggettiva e  
le sue reazioni emotive, drammatizzanti  
inutilmente. Il caos ha prevalso durante  
anni, anche se mi hanno supportato, e tutto il resto  
abbiamo sofferto molto, o almeno io. Mi sono divertito  
Con sentimenti di abbandono e rifiuto. Sul posto  
per avanzare in ciò che dovrebbe progredire, io il  
stava cercando di ottenere la sua accettazione e ancora  
Non l'ho capito.

Un altro aspetto Zen della comunicazione è che ci sono  
insegnare al bambino ad esprimere ciò di cui si sente  
modo più chiaro per se stesso.

Ad esempio, devono dire qualcosa del tipo: - “cosa  
cosa hai fatto, mi fa sentire arrabbiato e cattivo ”  
invece di: “mi hai fatto arrabbiare e mi sento male per  
colpa tua ”

Ascoltare è importante quanto insegnare loro  
usa il linguaggio per dire chiaramente cosa  
succede, e così inizierà a casa ea scuola,  
cosa dovrebbe accadere nei loro rapporti con  
altri, e in tutti i diversi ruoli che svolgono  
all'interno della società

Come complemento, possiamo invitarti a  
condividere alcune attività insieme: cucinare insieme,  
scattare foto, vedere libri, giocare a un gioco da tavolo,  
fare una passeggiata, praticare sport, ecc.  
al fine di essere in grado di guidarli e guidarli nel  
indirizzo corretto, senza forzare la comunicazione senza  
che sono rilassati, perché a volte non è sufficiente  
Dagli tempo e spazio.

È importante non lasciare i bambini nel mezzo di a  
exabrupto fino ad entrare in crisi.

Abbiamo respirato con loro dal momento  
Li alleviamo. Restiamo con loro nel  
momenti di tempesta, quando saturi  
Per le tue emozioni.

Insegniamo loro a trasformare i loro sentimenti ora  
Rilassati con respiri rilassanti. Anche se a

i principi non sono in grado di fare molto con la pratica imparerà a prendersi cura delle tue emozioni solo e i loro sentimenti saranno molto di più sano.

Fornire ai nostri bambini cibo, vestiti, la medicina e un buon tetto non sono gli unici modo per mostrare loro il nostro amore. il l'amore è indipendente dalle nostre possibilità per fornire loro ciò che è necessario, perché anche nel mezzo di estrema povertà economica, possiamo amarli e cambiare tutti i modi di violenza, per tutte le forme di amore incondizionata.

Concluderò questo capitolo con: "Om namah shivaya", che è una frase sacra o mantra, all'interno del Yoga nell'Induismo, e significa: mi inchino a Il mio essere interiore. Mi inchino al Divino Quello vive in me.

---

---

**Pagina 39**

---

---

**Pagina 40**

---

---

**Pagina 41**

---

---

**Pagina 42**

"Zen"

per insegnare loro  
i bambini con attenzione e  
compassione

---

---

**Pagina 43**

La compassione è la chiave della felicità inizia a casa e questo vale sempre i nostri tesori più preziosi: i nostri figli. In realtà parte della filosofia "Zen" spiega come tieni la mente abbastanza aperta per essere in grado di osservare le cose come sono, senza pregiudizi e senza giudicare; pronto a vivere il presente, o il principio di essere "vuoto": percepire il momento, vivendolo e godendolo, con consapevolezza da qui e ora.

Per esperienza personale, è uno strumento per evitare la violenza tra noi genitori, in la nostra famiglia, nelle aule, nella nostra Comunità e nel mondo. E trasforma i conflitti di qualsiasi tipo dalla violenza interna di pensieri umani, persino aggressività in tutto Le scale

Come promemoria: nessuno è nato con il capacità di controllare le emozioni e sentimenti, quindi nel ruolo di genitori, il insegnare ai nostri figli ad essere attenti ai loro

le emozioni sono molto importanti, da realizzare insieme con loro, lo sviluppo della compassione e del controllo e una corretta canalizzazione, anche in situazioni Più tragico per loro.

Riflettiamo qualche minuto su quanto segue: se tu Chiediamo ai nostri figli di tacere, che prestano attenzione alle tue emozioni e lo sono presente, essere coerente con esso, Insegneremo con il nostro esempio. **ZEN** è anche un mezzo per insegnare loro compassione di prestare attenzione. Può sembrare ridicolo, ma se per esempio, sperimentiamo consapevolmente cosa succede mentre laviamo i piatti che usiamo cenare, possiamo notare che la mente a volte va da un pensiero all'altro, come una bottiglia che galleggia senza meta tra le onde qua e là, come se a volte fossimo così assorbiti dal futuro e nei nostri pensieri che non godiamo il presente, né il miracolo del nostro respirazione e del nostro interno e quindi di cosa Quello che stiamo davvero facendo. se stiamo lavando i piatti in piedi in cucina Nella realtà del momento, dovremmo solo essere completamente attento a ciò che facciamo nel momento presente

Forse possiamo scoprire la felicità nel semplicità e senza pregiudizio che sia piccola divertente o decente per lavare i piatti e, al contrario, ci piace persino come un'opportunità stare con noi stessi Sperimentando quanto sopra, possiamo capire ma la nostra mente e soprattutto quella dei bambini, e quindi aiutarli a evitare di essere dispersi e per concentrarsi meglio su ciò che fanno e se imparano a essere consapevoli del proprio corpo, del proprio movimenti, respirazione e tutto ciò che hai cosa vedere in relazione a loro, saremo dare le basi per un comportamento migliore e quindi così possono essere più calmi e stabile emotivamente e psicologicamente. tutto che finisce per essere un balsamo per tutti, beh possono dormire bene e avere una migliore qualità di vita, rimanendo di buon umore e quindi Molto attivo e sveglio durante il giorno. Da quando vivo in Giappone e ho iniziato a capire l'essenza di "Zen" sono più attento e quando Mi rendo conto che sta succedendo anche a me Pratico a prendere il respiro coscientemente per aiutarmi a tornare al presente e dirmi figlio spontaneamente: "Sono qui per te".

E così diventa il qui e ora magico, che ti rende in grado di condividere la tua presenza con i tuoi figli vero e proprio.

Tutto ciò che viene fatto nel tentativo di creare armonia È degno di essere fatto con un'intenzione specifica, come suggerire al bambino di pensare in questo modo: Pianterò questa pianta con amore, o laverò questi piatti con amore, e offro questa azione anche con amore, con l'intenzione di far stare meglio mia nonna del dolore che ha sofferto di recente. Di questo modo, possono anche trovare un senso di rispetto per ogni atto buono che si compie, come il rispetto che dobbiamo a noi stessi e gli altri, senza eccezioni. Quando uno è attento, la pianta, il seme di senape o il piatto acquisiscono Un tono di sacro atteggiamento. E confrontandolo con il Sistema Montessori e l'importanza dei rituali in Giappone, concludo che ogni atto può essere trattato come un rituale, ogni cosa come una cerimonia o come una celebrazione, che dovrebbe essere presa a alla coscienza, senza perdere la spontaneità, senza perdere la freschezza, senza neanche esagerare, ma con un senso spirituale nella vita di tutti i giorni.

Per prenderti cura di loro devi essere sveglio, da allora tutti i genitori e tutta l'umanità lo sono collegato con quelli che ci circondano. Se viviamo attenti, siamo svegli e lo sappiamo come prendersi cura della nostra mente e del nostro cuore e grazie a ciò i nostri figli e studenti impareranno da noi e sapranno anche

Come vivere attento e sveglio.

Quando noi genitori andiamo in guerra un po' con gli altri, li facciamo sentire intrappolati senza uscita e quella violenza che può diventare psicologica anche qualcosa di più serio, può avvelenare le emozioni Nally la vita dei nostri figli. quando

L'ho notato in mio figlio alcuni anni fa, ho sentito molto male e ho anche notato un cambiamento negativo in esso, perché si manifestava in frustrazione ed era il specchio della mia rabbia, perché l'ambiente che li circonda Li influenza notevolmente nel bene e nel male.

I bambini sono felici in un allenamento

Goditi il tuo qui e ora.

In Giappone abbiamo vissuto molte osservazioni. con cambiamenti nella natura, con il anno dell'anno

In ogni stagione ci sono diversi insetti che si raccolgono per ammirarli e mantenerli Benessere con cura. Lo stesso con i fiori e le piante

A giugno, la contemplazione di  
la pioggia e la seconda quando le gocce rimbalzano.  
In inverno con fiocchi di neve. D'estate  
raccogliendo fragole e coleotteri. Nelle loro attività  
i balli della scuola li portano a fare una passeggiata guardando  
natura, tenendoli consapevoli del  
comunione di ciò che li circonda.  
In mio figlio l'ho identificato di più  
negativo nella sua personalità erano le sue emozioni  
e sentimenti di frustrazione e rabbia per le cose  
naturale o casual come quando ci siamo disarmati  
l'aereo che ha messo insieme nel pomeriggio per salvarlo  
nella sua scatola, perché è diventato il suo piccolo  
ño Yo (termine che usiamo quando esce il tuo falso  
personalità). Ho smesso di pensare, poi l'emo  
zioni lo afferrarono in quel momento- e  
distrutto tutto intorno a lui, dicendo  
cose senza pensare e si stava davvero divertendo  
che non misurava quanto fosse scortese la sua attitudine  
con noi

---

## Pagina 49

Ho spiegato che questi atti hanno un effetto molto efficace.  
Negativo in ciò, ciò non porta a niente di buono. voi  
Ho raccontato l'esempio di un amico di famiglia che  
Soffre molto per quello. Beh, non essere controllato lo ha portato  
perdere amici, lavoro, famiglia e persino lo era  
in carcere per diversi mesi sullo sfondo  
Un essere nobile e buono. Gli ho chiesto se poteva  
Immagina così: solo e triste. L'ho anche spiegato  
COMPASSIONE, che è comprensione come a  
Atto di vero amore, ti porta alla felicità, e quello  
è inutile drammatizzare per cose che sono meno  
importante essere affettuosi e comprensivi  
Le persone che ami Che a volte ci impegniamo  
errori e dobbiamo perdonare. Dal momento che solo così  
ci evolviamo e andiamo avanti con i nostri obiettivi  
Professionale e spirituale.  
È davvero sorprendente vedere come  
lottare per correggere questo atteggiamento oggi,  
Beh, sa che vuole avere molti amici, carino  
relazioni e vivere in evoluzione. Come se stesso  
Dice: "Cerchiamo di lottare".  
Ma attenzione: devi sempre tenere a mente  
che ti lucideremo costantemente quando fallirai in auto  
controllati, come può succedere a chiunque  
adulto.

---

## Pagina 50

Mio figlio, ad esempio, dopo aver lasciato una riunione  
tro con le tue emozioni e non aver avuto tutto il  
desiderato successo, mi dice che ha provato diversi  
tecniche che ho citato o menzionerò:  
suonò la campana della pace, che fece il suo "mu-  
dras "(modi diversi di unire le nostre dita e  
posture con le mani), ma per un po '  
fallito. Poi lo abbraccio, lo incoraggio e glielo dico

rispetto al contrario Non essere frustrato e continua lottando, perché sta già aumentando la consapevolezza, e Ricordo che è la base del suo futuro per essere in grado di mantenere buoni rapporti, lavori e non rimanere soli come vediamo che succede a molti adulti oggi. E noi genitori e insegnanti non abbiamo molti benefici urlando a i bambini ad applicare la disciplina, perché in aggiunta che è inutile e dannoso, imparano a rispondere ancora più forte. Facciamolo attaccato alla porta del frigorifero per esempio, dove tutti a casa possono leggere continuamente, la seguente nota: "per ciascuno azione, c'è una reazione altrettanto negativa o positivo".

---

**Pagina 51**

Se non ci piace tanto quanto i genitori o gli insegnanti rispondici urlando, quindi entriamo le loro scarpe e pensiamo a come si sentiranno quando scarichiamo e parliamo con loro urlando.

Senza accorgersene in generale, a volte generiamo le loro reazioni negative, e quindi ovviamente, i nostri errori sono la causa del tuo cattivo comportamento

I bambini di 5 anni dovrebbero già capirlo gridare, lanciare e battere le cose non è accettabile per la tua età

Questa età è la chiave per iniziare a insegnare loro e spiegare la causa e l'effetto di questo comportamento Mento da quando a questa età si divertono a iniziare avere relazioni, fare amicizia e in un certo senso Innocente, esprimi le tue emozioni e sentimenti.

Anche a questa età possono anche sviluppare sentimenti di invidia e gelosia, quindi cosa c'è di meglio che insegnare anche a loro rispettare i sentimenti degli altri, come base Primordiale del suo comportamento.

---

**Pagina 52**

---

**Pagina 53**

---

**Pagina 54**

**Tecniche creative  
per giocare al presente**

---

**Pagina 55**

Mio figlio si preoccupa molto quando è suo Amici da giocare e si stanno divertendo. Passa il tardi mi chiedo se "stanno andando via adesso?" Sintomo di non essere presente e di essere preoccupato

Per il futuro Poi lo rendo consapevole  
per vivere la realtà del presente e goderne  
momento senza preoccuparsi del futuro.

**suggerimenti:**

Esercitati a mangiare un mandarino consapevole:  
iniziamo ognuno sbucciando il suo mandarino (si  
i bambini non sono molto giovani) mentre  
parlano di un progetto che realizzeranno insieme  
in futuro Guarda quanti segmenti prendono al  
bocca prima di aver finito di masticare  
il precedente A volte non hanno quasi consapevolezza  
di quanti ne sono stati messi in bocca prima  
Elimina il loro succo e il loro sapore. Quindi la dinamica  
consisterà nel renderli consapevoli che sarebbe  
meglio se hanno finito di mangiare la sezione del  
mandarino hanno preso prima, masticando e  
godendo un po' più lentamente, assaporandolo  
e sentirne la consistenza, oltre a rendersene conto  
cosa stanno facendo in quel momento.

---

**Pagina 56**

Un'altra pratica è di farglielo sapere  
sono molto più delle loro emozioni, è con  
respirazione: se sono molto arrabbiati, uno molto  
Continuo a respirare accanto a loro,  
chiedendo loro: ripetere prima di inalare: contare  
UNO, sono consapevole che sto inspirando.  
DUE, sono consapevole che sto espirando.  
E così diverse volte.  
Quindi ripetere prima di inalare: UNO, lo sono  
inalare con la pace.  
Ripeti prima di espirare: DUE, sto espirando il mio  
rabbia (tristezza o dolore). Ripeti più volte.  
Quindi ripetere durante l'inalazione: UNO, ne sono consapevole  
E inalo la pace.  
Ripeti prima di espirare: DUE, ne sono consapevole e  
Espiro il mio disagio.  
Lo spazio per respirare, amano e consiste  
basta creare uno spazio dove loro e tutti se ne vanno  
rifugiarsi per tornare all'interno equilibrato-  
mente silenziosa Devi scegliere uno spazio  
dalla casa dove si può andare a recuperare e  
Ripristina la tua pace e stabilità. È un sen-  
Cillo. Un territorio di pace, dove puoi prendere  
sedersi su una sedia o sul pavimento, comodamente e  
Respirare consapevolmente

---

**Pagina 57**

Qui nel piccolo appartamento in cui vivo  
Giappone, in una sala ho messo una campana e il  
Ho chiamato "la campana della pace", e quando mio figlio  
oppure sono instabile, vieni e suona il  
campana delicatamente. Ama farlo,  
per farmi sapere che si è calmato e che lui  
si rese conto che aveva agito dallo spazio  
del "tuo piccolo io" (capriccio), e ritorna a  
scena trasformata. Faccio anche lo stesso

Nei miei momenti di angoscia: vado e respiro, suono la campana, accendo un incenso e torno da me Momento presente sentirsi in pace e vedere tutto più chiaramente. È anche divertente prenderlo come un gioco e ti insegna a ridere te stesso con moderazione.

Un'altra pratica molto utile è lavarci le mani prima di ricevere cibo. È buona tecnica per portare i bambini a uno stato di consapevolezza e può semplicemente insegnare loro Di 'quanto segue mentre ti lavi le mani:

“Spero che ogni bambino abbia l'acqua da lavare mani e di percepire le benedizioni che Riceviamo acqua. ”

(Puoi seminare questa consapevolezza in un bambino lavarsi i denti mentre si veste, si rotola il tuo tappetino yoga, ecc.)

Un altro suggerimento è che giochiamo quanto tempo possiamo conservare la nostra espirazione e la nostra inalazione È una tecnica semplice per imparare ad usare il respiro, calmando la sua mente e portandoci alla coscienza e al presente in uno stato di totale armonia, realizzando anche concentrazione quando disperso.

Prestando attenzione all'espirazione che faranno Osserva quanto tempo impiegano. E misuralo contando lentamente 1, 2, 3, ... dopo diversi a volte possono rendersi conto che la durata dell'espirazione è aumentata a 5 ... e quindi prova a farlo estenderlo a 6, 7 .....

Puoi giocare con il respiro, sdraiati, seduti, in piedi e se camminano possono usare i tuoi passi e misura quanti ne dai in ciascuna espirazione.

Ripristina il tuo corpo in profondo relax è insegnare loro a fare "Chabacana": una postura di yoga Quando li vediamo sopraffatti ed esausti possiamo mettere musica o suoni tranquilli natura e puoi anche accenderlo incensi.

Devi guidarli a chiudere gli occhi, e loro continuare a inspirare in 2 secondi ed espirare anche in 2 secondi, mantenendo un ritmo Per alcuni minuti Quindi possono essere richiesti immaginare il suo corpo, -essere concentrati e continua a respirare per un po ' Ora senza contare, solo rilassato e riposante.

Possono guidarti ad essere attento ai diversi parti del tuo corpo che sentono il sangue come scorre nelle sue vene, le sue cellule si rigenerano, recupero dei muscoli, organi sani funzionante e soprattutto consapevole che è tuo corpo in quel momento.

Camminare insieme è una pratica molto naturale per  
Sii attento al presente ed è molto divertente.

Per prima cosa inizi con la tecnica del conteggio dei  
respirazione: contano, espirano e inspirano  
insieme. Allo stesso tempo, la postura del  
corpo. Se necessario, migliora per essere  
consapevoli del corpo e poi contano

I passaggi come segue:

1 inspiro e lascio una traccia d'amore, 2 espiro e lascio  
una traccia di pace ... come questa più volte e cambia  
per salute, gioia, ecc. Il più sicuro è quello  
finiranno per giocare o correre, ma  
sicuramente con molte risate e sorrisi.

La tecnica con il disegno può essere fatta con diversi  
materiali e in diverse trame. La cosa importante  
è che disegnano un'immagine con amore e rispetto  
il suo corpo e la sua mente in quel momento. poi  
devi incollare il disegno sul muro o sul frigorifero  
per dargli vita con i colori, segnando il  
chakra o centri energetici nel nostro corpo  
per renderli sempre più consapevoli del  
importanza di mantenere la nostra energia interiore  
in equilibrio Per approfondire la cura di  
corpo, cibo e importanza di

pratica lo yoga Possiamo approfittare per spiegare  
Charles il significato della parola "yoga".

I = oscurità, Ga = luce, nel senso che con  
queste pratiche camminiamo dall'oscurità del  
ignoranza alla luce della saggezza o dell'idea  
torto dell'ego o del piccolo io all'Unità, o cosa  
È uguale dall'incoscienza alla coscienza.

Quando i bambini piccoli sono privati delle lacrime o  
dolore, perché qualcosa li ha resi tristi o irritabili,  
possiamo aiutarli in quel momento chiamando il tuo  
attenzione, invitandoli a giocare e sedersi a  
Recupera la tua felicità e accetta il problema.

Ti mettiamo qualcosa in mano, ad esempio una tazza  
se sono in cucina, un giocattolo o aprono a  
Prenota in mano.

Ti chiederemo di attirare la tua attenzione su quell'oggetto.

L'importante sono i minuti trascorsi seduti  
e collegato al presente, consapevole di cosa  
È nelle tue mani Questo li porterà al momento  
presente e smetteranno di piangere molto probabilmente.

Scegli un programma TV o un film  
che ti piace molto è una buona tecnica,  
spiegando la differenza tra fantasy e  
cose intorno a loro, e quindi invece di dividermi  
tempo come facevo in "tempo per me e  
tempo per mio figlio", lo concepisco come nostro  
tempo insieme e condivido molte attività con  
esso.

Oggi invece di avanzare un po' di toelettatura a casa,

lavare i piatti o leggere un libro da solo mentre lui  
distrarre da solo, lo condivido con lui: mi lavo e lui salva  
I piatti a posto. Vedo con lui il suo programma  
preferito e insieme condividiamo la tua gioia, e io la prendo  
come un'opportunità per educare e spiegare  
alcuni aspetti di programmi e cibo  
cers. Per ricordare anche questo, nonostante questo  
la tua attenzione in televisione, non perdere conoscenza  
della realtà del momento in cui sta vivendo. e  
anche se preferisco altre attività, scegliamo  
programmi interessanti

---

---

**Pagina 62**

---

---

**Pagina 63**

---

---

**Pagina 64**

## ZEN YOGA come l'arte di meditare

---

---

**Pagina 65**

Apparentemente la maggior parte delle persone in America Latina  
pensa che se pratici yoga e meditazione o porti avanti  
un'altra disciplina spirituale diventerai perfetta  
ed è per questo che molte persone iniziano con a  
intenso sforzo dando il 100% di se stessi,  
ma dopo un po 'si fermano, no  
Vedono molti cambiamenti. E si arrabbiano persino e  
Chiedono quanto impegno. perdere  
interessare e lasciare tutto mettendosi  
Un nuovo ostacolo.  
Non torturarti, esattamente l'idea no  
è che tutte le cattive abitudini verranno portate via da te  
ma piuttosto, l'idea è che ti sveglierai  
avere più interesse per te stesso e indagherai,  
per correggere e trasformare.  
Naturalmente tutti noi vogliamo avere una vita senza  
problemi, senza dolore e con tutto ciò che vogliamo.  
Ma meditare non è un piano per migliorare un certo  
termine ... non è una situazione in cui ci provi  
Prega o sii migliore di quello che già sei. Non sta pensando  
per esempio, se uno ha un brutto carattere  
mentore o una dipendenza, e si siede per meditare per a  
settimana o un mese, avrai il tuo cattivo umore  
wow, per diventare una persona più dolce,  
che hai sempre sognato.

---

---

**Pagina 66**

Il percorso della meditazione ha più a che fare con  
Comprendi chi siamo adesso, non più tardi.  
Contiene qualcosa come la magia che abbiamo  
aprirsi per essere completamente  
curiosi di noi stessi. Dal momento che uno dei

la più grande scoperta della meditazione è  
per vedere come fuggiamo continuamente  
momento presente e come evitiamo di essere qui,  
Quindi, così come siamo e con ciò che sentiamo.  
Penso che più diventano sensibili  
quello che spiegherò dopo, più facile sarà  
capiamo che sebbene meditiamo e pratichiamo  
qualche disciplina spirituale come lo yoga, andiamo  
sentire rabbia, ansia, desideri, lussuria e forse dentro  
qualche occasione per non essere molto congruente con cosa  
Diciamo che lo siamo, e persino riprendiamo una cattiva abitudine  
ci fanno sentire così infelici allo stesso tempo  
come se avessimo messo dentro una borsa nera  
la testa  
Ma se apriamo la nostra mente, allora possiamo  
capiamo che in questi momenti di lu-  
cha interno il migliore è fare amicizia  
NOI STESSI.

Ci osserveremo a vicenda e ci occuperemo  
più compassione e come se fossimo i più belli e  
Fantastico che abbiamo su questo pianeta. Diamo  
sii più attento quando arrivano quelle emozioni  
Può essere solitudine, rabbia, depressione  
Sion, dipendenza, autodistruzione, noia,  
arroganza, risentimento o altro. Per cosa  
Questo è il momento in cui dovremmo misurare di più  
catrame, siamo come siamo, anche se ci sentiamo  
Fatti sulla polvere: dobbiamo meditare! L'arte di  
meditare ed essere in pace non è facile sotto questi  
circostanze, ma dobbiamo sapere cosa sarà  
una lotta fino alla fine, perché al momento  
che stai decidendo se questo è o no  
puoi riempirti del potere della saggezza  
mantenendo il principio di non resistenza che  
È vittorioso fin dall'inizio e perché è invisibile.  
In altre parole, arrendersi non significa chiudere  
ma aperto al momento presente. E così sfideremo  
alla mente per controllare l'aggressività nei nostri confronti  
se stessi senza farsi male: scoprire il  
l'arte di meditare.

Per cominciare, è utile pensare che il  
il modo migliore di vivere non sta cercando di evitare  
il dolore e il solo tentativo di avere una vita vera  
confortevole. Vediamo la nostra vita in un certo senso  
più interessante sviluppare la nostra curiosità  
senza tenere presente il gusto dolce o amaro di  
le nostre esperienze, conducendo una vita che va  
oltre ad aspettare che tutto venga fuori  
sempre secondo le nostre aspettative  
Tatives per vivere una vita con più passione, molto  
pieno e senza pregiudizi.  
Di recente ho ricevuto due e-mail da persone diverse  
con casi opposti ma paralleli.

Un'e-mail riguardava le esperienze e sentimenti di una persona che annoiava le tue dipendenze da droghe e alcol e come dice quella persona ai "vampiri della notte". E l'altra e-mail proveniva da una persona che già portava tempo riabilitato dalle droghe e anche da alcol ma che si sentiva molto infelice e a disagio con i suoi amici, perché ora lui Ho trascorso interrogandoli e facendoli sentire molto a disagio. Bene, ora che hai resistenza a quelli dipendenze, era diventato dipendente da se stesso.

Anche se suona strano, qualunque cosa stiamo vivendo è ciò per cui stiamo ricevendo Svegliati in quel momento. Queste due persone vivono situazioni diverse ma entrambe le esperienze è esattamente lo stesso brutto sentimenti: si cerca di resistere ed è arrabbiato e dilaga nel vedere la sua salute colpita, ecc. e l'altro resiste, stringe e ora è arrabbiato e amaro vedere i tuoi amici o altre persone Sono come era prima.

La vita ci mette sull'orlo delle prove con situazioni diverse e con dipendenze, povertà, deformità, ricchezza, instabilità mentale, ecc. L'importante è ciò che tutti ricevono in quel preciso momento. Puoi sentirlo così felice di non volere che il momento finisca e in altri così triste e cattivo che la depressione è manifestarsi fortemente.

La mia idea è piuttosto di aiutare a trovare ora riconoscere il nostro equilibrio per non non essere né troppo lento né troppo contratto. perché uno di questi due estremi può portare ad abbandonare tutto o al contrario sentire superiore agli altri.

E questa è la sfida che io chiamo particolarmente Pratica ZENYOGA, dove trovo molto Più facile uscire da quelle emozioni. Bene lo trovo più aiuto da parte mia, per rimuovere gli ostacoli e prendere una prospettiva più ampia sulla mia vita, superare le emozioni negative quando arrivano. Soprattutto quelli che mi accecano al punto di perdere l'obiettività, ma che ho anche superato anche se mi ci vuole più tempo, come quando abbiamo sentito quel vuoto nello stomaco, in particolare quando finiamo una relazione o perdiamo qualcosa Questo è stato molto prezioso per noi. Ricordo un'occasione in cui l'ho detto a amico che se non fosse stato per la mia ragione, la mia vita Sarei molto più felice da quando ho sentito quella ragione mi ha trascinato in una vecchia abitudine emotiva dannoso. La mia amica mi ha sorpreso con lei rispondi come se fossi perfetto: -Tu

hai portato una disciplina spirituale, pratici il  
la meditazione e tu sei un insegnante di yoga come puoi  
lo senti? Cosa non dovevi già  
cambiato tutto ciò che è in te?

Oggi, posso vedere che non c'è relazione, sebbene  
Ho visto il ferro, ci sono giorni in cui posso  
sentirsi molto stanchi o tristi, specialmente quando  
Le avversità della vita sorgono, sebbene  
Medita e guida una disciplina spirituale della vita.  
Ma essere onesti e premurosi con se stessi,  
combinandolo con chiarezza e buone intenzioni,  
non ci saranno ostacoli per smettere di provare amore e  
compassione anche per gli altri, anche se ci giudicano  
quando pensano che siamo incongrui.  
Quindi prenderemo la via della meditazione  
piuttosto come un percorso generale da percorrere  
sveglio.

Vivendo in diversi paesi, ho pensato a molti  
fattori condizionanti in modo che la mia vita fosse migliore e io  
Mi sono sentito più pieno. Ma qui in Giappone io  
hanno insegnato che non dovremmo mai interpretare il martire  
verso se stessi Qui sarebbe chiamato: montai-  
nai, cosa vuoi dire con pazzia. E così, momento  
all'epoca vivevo con la mia tendenza a cercare  
migliora la mia vita pensando invece al comfort  
di disagio, o piacere invece di dolore, ho capito  
che vedere la vita da quella prospettiva di suonare  
il martire mi fa sentire infelice e infelice e io  
Non voglio più essere coinvolto in quella forma di  
Pensa o senti.

È meglio che accettiamo noi stessi con la nostra saggezza  
e la nostra nevrosi, con le nostre follie e il nostro-  
tra saggio, e con confusione o equilibrio, e  
meditiamo senza cambiare tutti gli aspetti  
che consideriamo negativo in noi stessi.  
Quindi diventiamo i più grandi esperti di rabbia-  
noi, nel sentirci gelosi, ecc. come anche di più  
carismatico, chiaro, profondo, aperto o ge-  
Bambini, finiamo l'abitudine di concentrarci  
continuamente nei nostri errori, perché quello  
può essere una porta che si apre alla depressione  
e allo scoraggiamento, invece di provare gratitudine  
Per la preziosità della nostra vita. comunque  
essere più svegli e aperti, meditare e  
respirando, lucideremo le nostre caratteristiche  
casi negativi come conseguenza naturale.  
Ho avuto un'esperienza che esemplifica quanto sopra  
quando provi a passare la barriera d'onda  
Prima volta nella mia vita con un tavolo. Mi ondeggia  
sguazzavano continuamente nella sabbia e si sentivano  
dolore e paura allo stesso tempo, ma mi alzai ripetutamente  
Sicuramente, fino a quando ho affrontato tutta la mia paura e  
Mi sono aperto alla fiducia. L'ho fatto

Il termine "aperto alla fiducia" lo faremo  
ricorda anche come avere la possibilità di  
jar andare qualcosa di vecchio o inutilizzabile per noi e di  
aprirsi al nuovo e utile e avere questa capacità  
Sarà la nostra meditazione attiva.

Anche se ci imatteremo sempre in persone che  
avere barriere e questo è più interessato a questo-  
addormentarci che al risveglio ci aiuterà  
avere più compassione con gli altri e sentirsi di più  
gratitudine e preziosità delle nostre vite.

Ti invito a una delle mie lezioni di Zenyoga. Molto  
buon umore e rilasseremo letteralmente gli uomini  
Ti entro già con un atteggiamento innocente, come a  
Figlia, alla nostra pratica. E con la freschezza lo-  
livello, osserveranno la qualità del loro respiro. e  
visualizzeranno ad ogni espirazione come si spengono  
e vicino, e poi con l'inalazione, mentre si aprono.  
Chiudi e apri, respira. Espirando la confusione  
e la paura senza volerli coprire, così giusto  
creare una situazione in cui c'è molto spazio  
in te Spazio che ti permetterà di vedere tutto chiaramente  
rimuovi veli e armature, e quindi scopri  
quindi la qualità della tua meditazione e come fai  
Avvicinati.

L'esperienza sarà come sentire che la terra viene toccata,  
e come il sole si sente sulla pelle. Sentirai il  
il canto di qualche uccello o il suono del silenzio,  
ma vedrai le cose chiare e come sono: semplici.  
E l'unica sfida sarà quella di imparare ad aprire e ammorbidire,  
provare compassione per te e anche con il  
resto dell'umanità, come imparare a giocare  
Col vent