

ZAZEN, BAMBINI, POESIE...

Scuola Elementare Papa Giovanni XXIII (Savigliano – CN- ITALIA) 2005/2006

Mentre faccio zazen
sento che i pensieri e i rumori
entrano da una parte
ed escono dall'altra parte.
Sento la schiena che si abitua
e gli occhi che sono a terra .
Quando faccio zazen sono proprio felice!!!!
Così faccio il mio silenzio!!

Faby & Alex

Mi piace molto
fare zazen.
Mi sento libero,
come un'aquila
libera nel cielo.
Pace.
Tanta pace,
come essere coricato
in un infinito giardino
con i primi germogli.
Sembra di essere
In un sogno
magnifico,
dove tutto
è fantastico
è vivace.

Giacomo

Nel silenzio
una carezza
e felicità
infinita,
in quella carezza.
Un fiore
tutto colorato
è il silenzio.
In poche
parole:
il silenzio
è un cuore.

Marta, Martina e Raffaella

Pensieri
Albero
Cielo
Età

Sole
Immaginazione
Libertà
Equilibrio
Nuvole
Zazen
Isola
Ombra

Fantasia
Esposizione
Luminosità
Imparo
Ciao
Io
Tranquillità
Alfabeto

Silenzio:
emozioni,
tranquillità
e pace.
Una sensazione
STUPENDA!
Immaginiamo
di essere sopra
nuvole candide:
CHE FELICITA'!

Beatrice e Cristina

Per me zazen
è un rilassamento
che mi fa uscire
la rabbia e
mi fa ritornare
la calma
e la felicità.
Zazen mi fa
uscire il respiro
arrabbiato
e lo sostituisce
con quello calmo.

Loris P.

Quando facciamo zazen mi sento
libera da tutto,
senza preoccupazioni
e tranquilla.
Quando sono piena di rabbia,
faccio zazen così mi libero!
Quando faccio zazen sembra che
nel vento ci sia qualcosa che mi accarezza,
che bello!

Arianna

Quando faccio ZAZEN
è come
essere su una nuvola
a osservare il sole.
Quando faccio ZAZEN
è come
volare in mezzo
allo spazio.
Quando faccio ZAZEN
è come
essere in un prato
fiorito
a guardare gli uccelli
che volano nel cielo.
Quando faccio ZAZEN
ho una sola emozione:
mi sento libera,
più libera di quanto
pensassi.

Silvia, Eleonora, Giorgia