

Maestro zen
Leonardo Anfoli Reiyo Ekai

EL FUEGO SECRETO DE LA MEDITA CIÓN

**El buda que
medita
en ti**

*Lo que has
querido
saber sobre el
poder de tu
mente,
explicado
gracias a tus
experiencias
sucesivas y graduales*



FONTANA
EDITORE

**EL FUEGO SECRETO DE
LA MEDITACIÓN
(El buda que medita en ti)**

*Lo que has querido saber sobre el poder
de tu mente, explicado gracias a tus
experiencias sucesivas y graduales*

**Maestro zen
Leonardo Anfolsi Reiyō Ekai**



FONTANA
E D I T O R E

Título: EL FUEGO SECRETO DE
LA MEDITACIÓN
(El Buda que medita en ti)

Autor: Maestro zen
Leonardo Anfolsi Reiyo Ekai

Formato: 11,5 x 19 cm

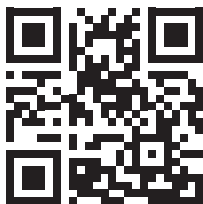
Páginas: 120

ISBN: 9788898750627

Año de publicación: 2019

Editor: Fontana Editore
Corso Ausugum, 98
Borgo Valsugana (Tn)
38051 Italy
info@fontanaeditore.com
www.fontanaeditore.com

Este libro también está disponible en versión digital.



Todos los derechos están reservados. Ninguna parte del libro puede ser reproducida o distribuida por ningún medio, fotocopias, microfilms o cualquier cosa sin el permiso por escrito del Editor.

Sommario

- 5 Prefacio del editor
- 7 El Autor
- 13 Introducción
- 19 Primer experimento
- 31 Segundo experimento
- 39 Tercer experimento - La evidencia
Del despertar
- 47 Cuarto experimento - El más allá, todo lo
que es y la intimidad en todas partes
- 53 Quinto experimento - La Luz viva
- 59 Sexto experimento - El jarrón que
contiene el mundo
- 69 Setimo y último, Pero no es un experimento
- La Meditación
- 75 Octavo capítulo - La Iluminación
- 83 Noveno capítulo - Meditar hace bien
- 93 Apéndice filosófico - Aquellos círculos zen
todos chuecos
- 111 Décimo capítulo - Saludos

Pdta. Estas páginas rayadas, colocadas a lo largo del libro, sirven para escribir los apuntes o anotaciones, pensamos que puede ser útil.

Prefacio del editor

Conozco Leonardo Anfolsi desde hace años y practico meditación según sus indicaciones. Cuando me ha propuesto este ágil librito pensé que debería ser publicado lo más antes posible. En estas páginas encontrarán la meditación explicada con palabras e indicaciones simples, directas y a la mano de todos aquellos que tienen voluntad de aprender.

Libre del polvo de la tradición antigua y de sus muchas filosofías – debido a que el zen real se las lleva de encuentro – la práctica de la meditación aparece en su forma esencial y cristalina, simple pero potente.

No hay más excusas!

Este mundo [*y nosotros mismos*] es ayudado y mejorado; manteniéndolo en el más profundo silencio interior viviendo activamente y meditando, es una gran revelación.

Rocco Fontana

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

El Autor

Leonardo Anfolsi ha sido formado por el Maestro Engaku Taino bajo el reconocimiento del Maestro Taishitsu Yamada Mumon, el maestro más amado de budismo en el Japón contemporáneo y decano de la Universidad Imperial Hanazono, el cual ha recibido como alumno Leonardo Anfolsi, cuando era un joven monje.

Ha sido reconocido como Maestro del Lama tibetano el XXII Gomo tulku Sonam Rinchen. Es más, también se ha formado en la enseñanza secreta de Maestros budistas tibetanos como Kalu Rimpoche (1905-1989), Chogyal Namkhai Norbu R., Nyoshul Kenpo R. (1932-1999), y del Maestro bonpo Tenzin Namdak R. Ha recibido los seis Yoga de Naropa – que ha practicado rigurosamente – de S.S. el Dalai Lama en Dharmasala en 1990, recibiendo las instrucciones completas.

Enseña en las escuelas americanas e italianas meditación y budismo, y hace conferencias y Workshops sobre técnica zen-nai-kan que ha derivado de la tradición de su mismo linaje zen. Ha desarrollado actividad institucional para el UBI, la Unión Bu-

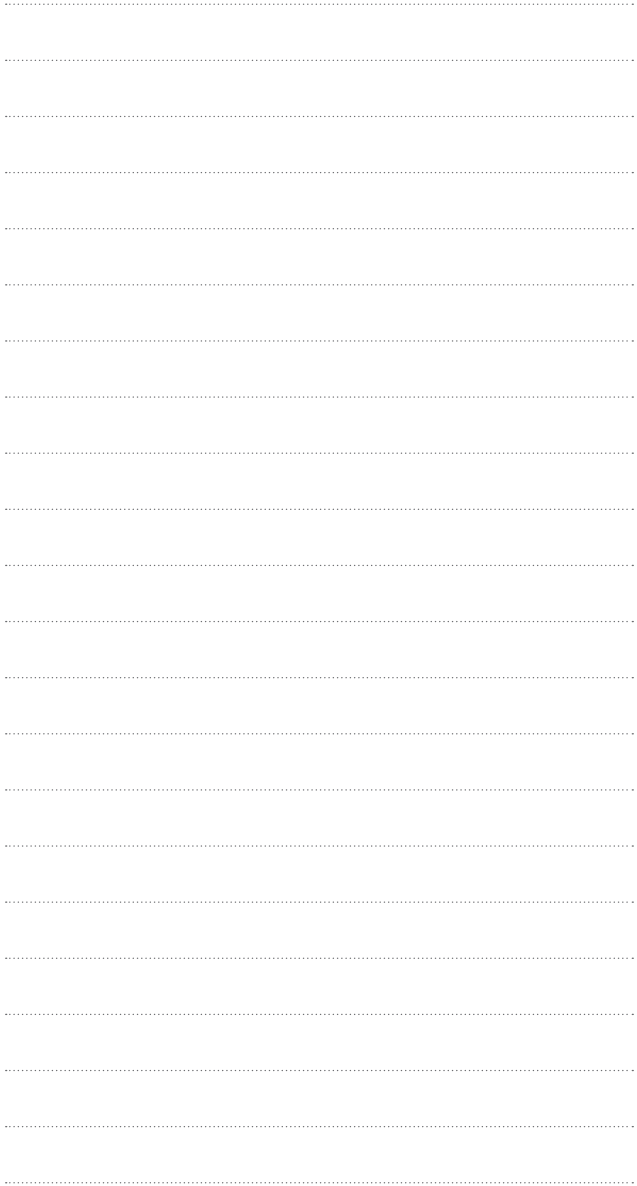
dista Italiana, bajo la protección de la cual está organizando el Proyecto Mumonji.

Como escritor, su debut comienza con una autobiografía espiritual en tono irónico (Bananananda 1989), un best seller revisado y editado por Franco Battiato, L'Ottava Edizione (reeditada por Fontana Editore); comparte esta serie de libros con el premio nobel Natsume Soseki, con textos de la tradición Sufí y de los clásicos de Gurdjieff. Continúa su trabajo de escritor sobre budismo y el zen, y como conferencista en todo el mundo, siendo apreciado por la nota alegre y la erudición de sus intervenciones.

Dirige la revista internacional de alquimia operativa Nitrógeno y el relativo proyecto colaborando con Fontana Editore.

Colabora con artistas y emprendedores formándolos y trabajando que este mismo ámbito como publicista, por ejemplo, sea Ópera Única, escrito junto a Marco Bagnoli, Alessandro Magini y el curador Sergio Risaliti, Mondadori Arte Electa 2016. Ha participado en el 2007 como artista multimedial en el espacio expositivo dedicado a la celebración de Joseph Beuys para la 52ava Biennale di Venezia.

Se ha formada a fines de los 80s como experto en neuropatía, tarea que conecta a ser Ministro de Culto. En los 90s fue llamado a dirigir la sesión terapéutica de la Asociación Naturista de Boloña (Associazione Naturista Bolognese), la estructura de vida natural, ahora, más seguida, articulada y avanzada de Europa, una realidad pionera en esos tiempos que consagró diversos protagonistas de la cultura física, del Yoga, de la filosofía y de la medicina de hoy.



Antes de abrir este libro y leerlo es necesario que aceptes estas tres condiciones:

1. Saber, de persona adulta y responsable, que ninguna religión es superior a la realidad.
2. Observar como ninguna idea, teoría u opinión es superior al misterio viviente de una hoja.
3. Ser plenamente responsable sobre cada nivel, y con cada extensión de significado, de las experiencias que emergen de estos experimentos, considerando que, siendo destinados a funcionar, estos experimentos pueden liberar reacciones que TÚ deberás controlar y gestionar hasta tener el verdadero resultado de todo esto.

Aquí, al final, va tu firma

.....





INTRODUCCIÓN

A series of 21 horizontal dotted lines for writing.

Eres bienvenido.

Hablaremos claro, porque no tenemos tiempo que perder.

Hay un espíritu que se manifiesta sobre nuevos tiempos en este atormentado Occidente, algo que salta siempre a resaltar en la new-age, o cuando los religiosos de tradiciones diversas se encuentran y dejan de inventar proclamas y prefieren abstenerse, absorbidos en esa Verdad que es silenciosa y que está más allá de cada dogma; algo que podría ser vendido como el perfecto anti-stress o anti-aging [!].

Se llama **Meditación**. Sale siempre fuera.

Quieres desarrollar capacidad de venta, ser un gran místico, tener suceso o tal vez hablar con los ángeles? **Primero debes aprender a meditar.** Quieres convertirte en sanador de ti mismo o de otros? **Primero debes aprender a meditar.** Quieres ser un comunicador exitoso, pero también ser feliz y sin estrés? **Primero debes aprender a meditar.** Quieres desarrollar tus capacidades de seducción y negociación? O vas donde un cirujano plástico, renaces con un papá rico, o **primero aprendes a meditar.**

Haz hecho alguna vez caso a este HECHO?

O todavía piensas que de verdad sea un caso que por el enésimo curso, encuentro o conferencia que frecuentes, tu eres aún el que escucha o lee y allá haya otro?

Todavía no has entendido que el truco es [*llámala como quieras o hazla como te parezca*] la Meditación? Ciertamente, puedes también no sentarte a meditar, pero quiere decir que tienes ya de las predisposiciones particulares: así serás una ama de casa excelente, un manager excelente, un jugador de fútbol excelente, pero sabrás hacer solo eso.

Sí, **meditar es toda otra cosa**, pero está dentro de todo aquello que podrías hacer mejor. Has entendido que si no inicias ahora, DE VERDAD, todavía te encontrarás expulsado hacia atrás?

Ninguno tiene la culpa, es que quien es más listo que tu, crea parte de aquello que debería ser creado por ti. La vida es creatividad indomable e injustificable. La flor es más bella de aquello que le sirve para atraer a los insectos fecundadores.

Nosotros DEBEMOS mostrar al mundo el fruto de nuestra creatividad, ser tímidos en la creatividad no es un problema: **es un desastre!** Y no sirve que todos nos convirtamos en mánager, en cantantes o en modelos, sirve que emanemos creatividad, sirve que vivamos en este estado maravilloso, necesario, real. Piensa a un Tú lleno de felicidad que va por la calle, que trabaja, que descansa, que – sobre todo – crea!

Siempre la **Meditación** nos acoge, siempre nos sana, siempre nos indica el camino: es el nuestro VERDADERO GURÚ INTERNO. Y no sirve solo convertirse en los mejores sino ser, hasta ahora, aquello que REALMENTE somos. Si todavía no lo has entendido, adelante, si lo entendiste, adelante.

Con afecto.

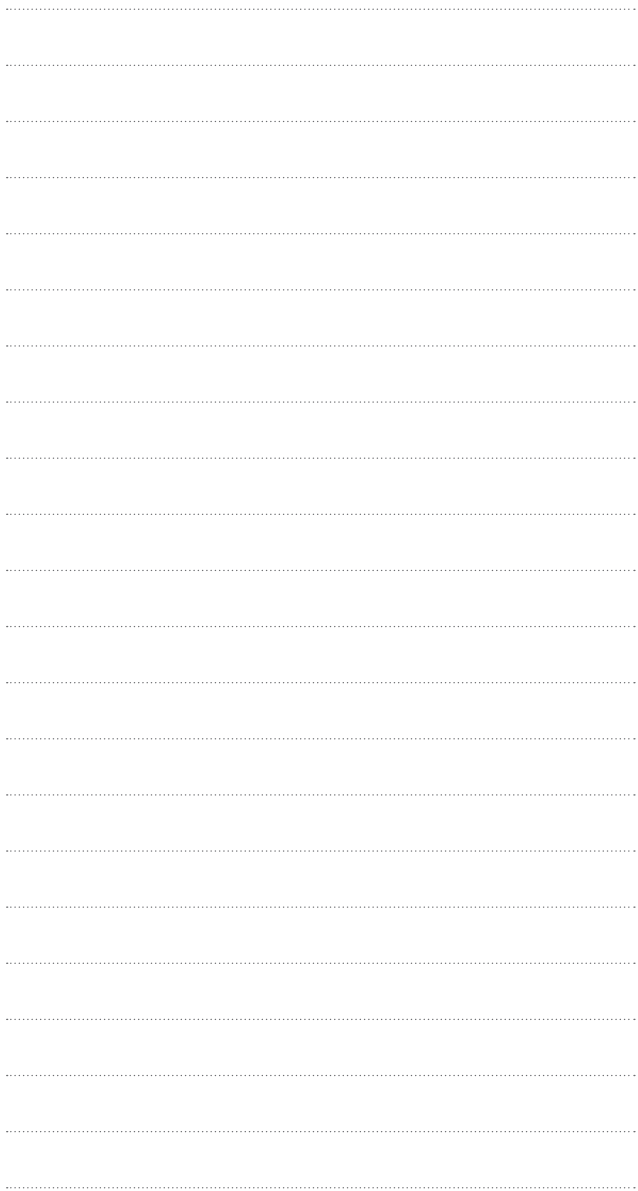
Leonardo Anfolsi Reiyo Ekai

Dotted lines for writing practice.



Primer experimento

**UN RETO
INMEDIATO**



Es justo que me meta a mí mismo a prueba frente a ti, como también tú te metes a prueba frente a ti. Sí, siempre tú.

Se regresa siempre a ti, porque esto TÚ es importante, mejor dicho, fundamental. Este TÚ es realmente Tú, si lo haces funcionar.

Si no funciona, sirve solo para sentirse desilusionado e incompleto, parece hecho a propósito, y si aunque encontraras de las palabras más gentiles para no herirte, la sustancia no cambiaría. Al contrario, nosotros estamos acá por la SUSTANCIA, o mejor dicho para realizar ALGO, es decir:

- Poder vivir creativamente,
- Feliz
- Cómodamente y
- Al final lograr, en este cuerpo, a reconocer la vida en su totalidad, la eternidad.

¡Y todo esto – también - mientras te rascas o cuentas una broma, obviamente no en un templo en el Himalaya!

Si el proyecto te gusta, procedamos con el reto, si te asusta, puedes dejar de lado este libro.

Comentaré con paréntesis cuadrados lo que propongo. Creo que te gustará porque lo encontrarás útil y divertido, un poco como jugar a poker con alguien que en cada mano te muestra sus cartas [*como haces para creerme?*].

Posiblemente crees de ser una persona libre y capaz de razonar con tu cabeza [*el momento y el tono de esta afirmación implican que te pueda decir lo contrario*].

Lo creo yo también, pero te propongo medir esta capacidad [*no hay todavía un motivo preciso para que lo hagas o, la menos aún no lo conoces*].

Una y otra vez, los religiosos y los científicos se han puesto de acuerdo. El acuerdo es algo como esto: “Si tú quieres ser feliz, puedes serlo simplemente queriéndolo con suficiente fuerza, convicción y continuidad, lo suficiente para crear los canales, es decir una habitud a ser positivo, que después de unos meses se convertirá realmente imparable y que terminará por aumentar manifestándose en miles de modos diversos [*que aún no conoces...*] y manifestando mil cosas nuevas [*que aún no conoces...*]”.

Decidí hacer esta prueba cuando aún era un niño y todavía agradezco el día que la inventé: obviamente para ti la he optimizado, pero la sustancia es la misma.

Si es cierto que todos nosotros queremos la felicidad y detestamos el sufrimiento, podemos iniciar a experimentar una producción de:

FELICIDAD, pero gracias a la VOLUNTAD

Nuestro reto, considerándolo bien, se ha transformado en un experimento que trabaja para la felicidad, la libertad, la alegría, pero que parte inevitablemente de la voluntad, ahora verás cómo, pero en tanto te pregunto: no teníamos que examinar el poder de tu:

- a. libertad, y de tu
- b. capacidad de razonar con TU cabeza?

Exacto, porque, ahora se ha convertido más que nunca un experimento y se basa sobre TÚ voluntad. Es inútil evitar el Tema, y el Tema se llama VOLUNTAD; solo una persona muy ingenua teme y cree de ser libre, a pesar de tener consigo el miedo de empeñarse en un verdadero RECORRIDO [ohi!] de

práctica [*abime!*] y de verificación [*abi!*]. Ese miedo que lo lleva a querer se espontaneo, a no cansarse tanto y a escuchar la enseñanza de los alienígenas atlántidas. ¡O seguir un máster o workshop en Marketing Espiritual [*sigh!*], solo para no sentir la presión que se siente, en el percibir una satisfacción que se le escapa; dado que querría, pero teme, de meter el balde en la profundidad del pozo, ósea en el misterio de su vida.

Claro, lo entiendo, tiene miedo de que salga el enésimo sacerdote o científico a decir como va el mundo, pero ahora sería el momento de tener:

UNA PROPIA EXPERIENZA SOBRE ESO

No?

Así, que nuestras prioridades son:

1. La Voluntad (sí, con V mayúscula)
2. La Felicidad (Sí, con F mayúscula) y dentro de esta, una verdadera Experiencia que sea realmente nuestra.
3. Y por ende la Experiencia que producirá la Verdad o, mejor, la Realidad.

Metámoslo junto. Así. Escucha.

Compra una corbata, una chalina o una pa-

ñoleta roja. Que sea cualquier cosa de un solo color y que, eventualmente, tu puedas vestir, en días muy particulares o en el momento en el que lo usaremos. Por ahora no lo uses, pero lo usaremos con particular atención [*después un día te contaré porque rojo. Existe un motivo preciso que te gustará mucho y te hará también reír y dirás: ¡ah ah! ¡Es cierto, es cierto...! O tal vez no, veremos*].

Puede ser de cualquier tipo de tela, textura, forma o consistencia, pero debe ser rojo intenso y de un solo color. Lo puedes hacer tú, pero es importante que esté listo para cuando lo necesites y sin arrugas. No importa el matiz, es decir los vagos componentes cromáticos, debe ser rojo intenso. Vivo. Alegre.

Al menos tres veces al día lo tendrás en mano y disfrutarás la forma, la consistencia, la sensación táctil, moviéndolo entre tus manos, enredándolo delicadamente, pasándolo entre los dedos. Recuerda, cada vez, de tener las manos limpias, y aunque si o fueran, lávate antes con agua.

Prueba a escuchar el sonido de la tela cuando pasa entre tus dedos, o sobre el dorso de la mano y, si quieres, prueba a rociar, con aten-

ción, un poco de perfume natural a gusto, te pido, por favor no lo manches, o échate el perfume en las manos.

En la noche coloca la tela roja al frente de la cama, de tal forma que sea lo primero que veas en la mañana cuando te levantes. Obviamente, si duermes en la oscuridad colócala en la sala.

Y cuando la veas, has la cosa más importante que debes hacer cuando te levantas: siéntete feliz y ríe mientras te estiras bien.

Sí, ríe. A pesar de lo que esté sucediendo, sólo por el gusto de sentirte libre de hacerlo, de poder decidir tu felicidad. Demostrando así lo que quieras, cuanto:

a) eres libre

b) razones con tu cabeza, dado que TÚ has elegido DE VERDAD ser feliz [*obviamente ahora he casi elegido por ti "aquello que quieres", pero creo que todos aman la felicidad, me equivoco?*]

Tú, cada día, esas tres veces, toca y enreda entre tus manos, aunque si es por poco tiempo, pero creando una ceremonia [*un día te explica-*

ré, si así lo deseas, que diferencia hay con el rito].

De mañana en mañana, te levantas, ves la tela roja delante de ti y ríes, te frotas las manos mientras aún estas recostado y te estiras, o mientras te vistes o bostezas *[alguno te tomará por loco, pero tal vez nunca has sido así de feliz].*

Luego, cuando LO DECIDAS TÚ, una bella mañana comienza a reír, pero a reír con ganas, no importa si eres pobre o si eres rico, se inicia así a resolver los problemas de verdad *[también eso de ser rico, y eso de estar cómodo, no sólo eso de ser pobre y desafortunado].*

Y mientras te ves en un espejo riendo, te vienen ganas de reír aún más.

Déjalo fluir, sabes que podrías parar cuando lo desees *[sólo cuando eres capaz de hacer una cosa puedes parar, al inicio sólo te lo estabas imaginando]* pero también puedes continuar cuanto quieras.

Y con esto, demuestras que sabes también avanzar y así el experimento es logrado. Ya terminó? Antes de decirlo, Hazlo! Y después verás si es suficiente, o que de cualquier

otra forma continuarás a divertirte, practicando o no meditación.

Cosa tuya.

Pero, en tanto:

Bienvenido a la meditación!

Bienvenido fuera de la botella!

Bienvenido en la felicidad. Tú mismo, que me estas leyendo, has visto, tocado, escuchado, experimentado [*Sí, se puede decir experimentado, aunque si muchos se lo han olvidado*]. Una cosa real, pero partiendo de tu interior. De tu Voluntad: Para mí no es importante si crees en Jesús, Buda o quien sea.

Has como quieras.