

MEDITAZIONE ZEN - LE 4 EMOZIONI CREATIVE

## 4.2 MEDITAZIONE SULLA COMPASSIONE AMOREVOLE

La compassione è il vissuto del desiderio  
del bene verso tutti gli esseri

con il Maestro Tetsugen Serra

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione sulla compassione è fare amicizia con noi stessi e con tutte le persone, anche quelle che ci fanno soffrire. La compassione è il vissuto del desiderio del bene verso tutti gli esseri, il vissuto di empatia verso le loro sofferenze.

Ogni volta che ci sentiamo in colpa per qualcosa o che qualcuno ci fa soffrire. Ogni volta che nel mondo sentiamo la mancanza d'amore dobbiamo comprendere e avere compassione verso l'ignoranza di chi porta sofferenza.

La meditazione della compassione si può praticare in qualunque posizione: stando sdraiati, seduti, in piedi e camminando, anche se la posizione seduta è quella di base.

La cosa migliore è assumere quella adatta a te, che si tratti di stare seduti su una sedia o un cuscino.

Praticare la Mente della Compassione estingue la sofferenza dell'egocentrismo, dal desiderio di individualismo eccessivo e dall'ansia del Giudizio. Il non giudizio prima di tutto deve essere rivolto a noi stessi. La compassione aiuta a comprendere i moti dell'ignoranza dell'essere umano.

Una persona compassionevole non rimane indifferente alla propria sofferenza come alla sofferenza altrui e intraprende quanto necessario per prestarle aiuto: è il rispetto di se stessi e degli altri.

Come la saggezza abbraccia il lato intellettuale o comprensivo della nostra natura, la compassione tratta la parte emozionale o sentimentale della nostra natura.

Come la saggezza, la compassione è, univocamente, una qualità umana. La parola "compassione" è composta da due parole, "com" che significa 'molteplice' e "passione" che significa 'forte sentimento'. Questa è la compassione, un forte molteplice sentimento.

Quando vediamo qualcuno angosciato e sentiamo il suo dolore come se fosse il nostro, o ci sforziamo per eliminare o diminuire il suo dolore, allora quella è compassione.

La compassione rappresenta il meglio degli esseri umani, tutte le qualità perfette del Buddha.

La Compassione Amorevole è "il tremolio del cuore quando è in contatto con il dolore degli esseri viventi".

# PRIMA FASE

## Compassione allargata

Distenditi o siediti comodamente rilassato senza che nulla ti disturbi, o cammina consapevolmente.

Ora datti il permesso di mantenere calmo il corpo e di essere sveglio e presente per tutto il tempo di questa meditazione. Non hai nient'altro da fare che ascoltare la voce e rilassarti.

Prendi tre o quattro respiri profondi, sentendo l'aria entrare dalle narici, riempire il petto e l'addome. Prenditi un po' di tempo per acquisire consapevolezza del corpo e della mente, rilassando qualunque tensione muscolare o mentale che possa presentarsi.

Questo non si limita a sviluppare l'attenta consapevolezza e la concentrazione: la compassione funziona in entrambe le direzioni. La benevolenza nei tuoi stessi confronti è altrettanto importante di quella rivolta verso un'altra persona perché, se limiti una, limiti anche l'altra.

Poi lascia che il tuo respiro si stabilisca nel petto, nel tuo cuore, nel suo battito profondo... Non solo di amore ma anche di Compassione aprite il vostro cuore. Il mondo soffre. Ma la maggior parte degli uomini hanno i loro occhi e le orecchie chiuse.

Non vedono il flusso ininterrotto di lacrime che scorrono attraverso la vita; non sentono il grido di angoscia che pervade continuamente il mondo. Il loro piccolo dolore o di gioia acceca la vista, assorda le orecchie.

Chiusi dall'egoismo, i loro cuori si rivolgono al mondo in modo rigido e ristretto. Essendo rigidi e chiusi come potrebbero essere in grado di lottare per qualsiasi obiettivo più alto, e rendersi conto che soltanto liberi dal desiderio egoistico avverrà la propria libertà dalla sofferenza?

È la compassione che rimuove la sbarra pesante di chiusura del cuore, apre la porta alla libertà, rende il cuore largo come il mondo. La compassione toglie dal cuore il peso inerte, la pesantezza paralizzante; mette le ali a coloro che si aggrappano solo al proprio io.

Attraverso la compassione la sofferenza rimane vividamente presente nella nostra mente, anche nei momenti in cui siamo personalmente liberi da essa. La compassione ci dà la ricca esperienza della sofferenza, rafforzando in noi il desiderio di liberarci e liberare gli altri.

La compassione ci riconcilia al nostro destino mostrandoci la vita degli altri, spesso molto più difficile di quanto sia la nostra. Gli esseri, affondati nell'ignoranza, persi si affrettano da uno stato di sofferenza ad un altro, non conoscendo la vera causa, non conoscendo la fuga da esso.

Questa visione della legge generale della sofferenza è il vero fondamento della nostra compassione.

Da qui la nostra compassione comprenderà anche coloro che in questo momento possono essere felici, ma agiscono con una mente malvagia e illusoria. Nel loro agire presente sapremo prevedere il loro stato di disagio futuro, e far sorgere la compassione.

La compassione del saggio non lo rende una vittima della sofferenza. I suoi pensieri, parole ed azioni, sono pieni di pietà. Ma il suo cuore non vacilla; rimane saldo, sereno e tranquillo. Altrimenti come potrebbe essere in grado di aiutare gli uomini? Possa tale compassione sorgere nei nostri cuori! La compassione, che è sublime nobiltà del cuore e dell'intelletto, che conosce, capisce ed è pronta ad aiutare.

La compassione che è forza e dà forza: questa è la più alta compassione. E qual è la più alta manifestazione della compassione? Siamo noi.

## SECONDA FASE

### La compassione per una persona conosciuta

Rivolgi la tua mente verso chi hai visto soffrire o di cui hai avuto notizia che stiano soffrendo o abbiano sofferto una disgrazia.

In questa fase, concentrati solo sulle persone che conosci nei cui riguardi puoi essere sincero.

Augura loro che si liberino dal dolore e dalla sofferenza, e che guariscano per un presente e un futuro più felici, sani.

## TERZA FASE

### La compassione per guarire

Dopo aver aumentato la tua compassione verso le persone che conosci, espandi la tua compassione.

Porta la compassione verso qualcuno che ti ha fatto qualcosa di male. Lascia andare qualunque barriera che possa presentarsi nella tua mente. Ad esempio, qualunque dolore, frustrazione, desiderio, risentimento, ostilità e freddezza tu possa provare nei confronti di quella persona.

Potrebbe essere difficile essere sincero verso quelli che non ti piacciono o che ti hanno fatto qualcosa di male ma ricorda che più compassione e amore provi per loro e più loro potranno cambiare.

Visualizza la persona o le persone.

Inspira ed espirando invia loro compassione dicendo:

*“Ogni cosa da te commessa è frutto dell’ignoranza che avvolge tutti gli esseri umani, Ti auguro di incontrare la chiarezza per ritrovare la consapevolezza e la luce che illumini il tuo cammino”.*

Respira profondamente e allenta il senso di disagio verso questa o queste persone. Tutti sono alla ricerca della felicità, ma non sempre trovano la giusta strada.

### **La Compassione è la più eccellente delle virtù**

*La Compassione è la più eccellente delle virtù.  
Quand’anche io parlassi le lingue degli uomini e degli Angeli,  
se non ho la Compassione  
io sono un bronzo che suona  
o un cembalo che squilla.*

*Di più, avessi pure il dono della profezia  
e conoscessi tutti i segreti di dell’universo  
e avessi una fede tale da spostare la montagne,  
se non ho la Compassione, io sono un niente.*

*Anzi se distribuissi anche tutti i miei beni  
e dessi il mio corpo ad essere bruciato,  
se non ho la Compassione  
tutto questo non mi gioverebbe a nulla.*

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma  
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen  
Ensoji - Il Cerchio Onlus