

MEDITAZIONE ZEN - MEDITAZIONE SUL PERDONO

7.1 MEDITAZIONE PER PERDONARE SE STESSI

Ristabilire l'armonia del nostro animo

con il Maestro Tetsugen Serra

La tecnica sulla Meditazione del Perdono, un potentissimo mezzo per sciogliere i nodi della meditazione e continuare il nostro cammino sul sentiero, superando blocchi e incertezze.

La meditazione sul perdono NON deve essere usata per schiacciare e scacciare un sentimento di tristezza, di rabbia, di frustrazione, o qualunque altro tipo di sentimento. Bisogna rammentare che la meditazione sul perdono è un modo delicato e gentile di imparare ad accettare amorevolmente qualunque cosa sorga nella nostra mente e lasciare che sia lì senza alcun controllo o manipolazione.

E' ovvio e chiaro che pensieri e sentimenti insani di condanna NON hanno niente a che fare con la realtà, poiché nessuno deve condannarsi per le decisioni che i nostri amici e familiari hanno preso nella loro vita, per la loro morte, o per essere caduti in depressione o altre situazioni che causano difficoltà e sofferenza.

Queste sono sempre delle situazioni molto difficili da gestire e c'è veramente poco o nulla che possiamo fare per queste persone che soffrono e ancor meno nel caso di morte o suicidio.

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Quando la nostra sofferenza è pesante e abbiamo bisogno di leggerezza per affrontare la vita o la nostra difficile giornata.

Quando dobbiamo ristabilire l'armonia del nostro animo. Quando sentiamo che il che il rancore o la sofferenza ci bloccano.

A recuperare vitalità, energia e forza per affrontare la sofferenza, ma anche per risvegliare la fonte della guarigione dentro di noi.

Il Perdono è uno stato d'animo favorevole non solo all'eliminazione dello stress, ma anche all'attivazione del nostro "guaritore interiore".

Questa meditazione serve, inoltre, a recuperare il contatto profondo, dolce e armonioso che spesso perdiamo di fronte alla sofferenza.

Ad ogni meditazione entriamo sempre più profondamente nell'energia calma e rigeneratrice che alberga in ognuno di noi, perché la pace comincia con me e con nessun altro

ISTRUZIONI PER LA MEDITAZIONE SUL PERDONO

Sedetevi come di consueto, chiudete gli occhi e iniziate il processo del perdono partendo da voi stessi.

Pronunciate le seguenti frasi e, lasciando qualche secondo fra una frase e l'altra, ripetetele senza farlo ossessivamente e in fretta come se fossero un mantra:

Quello che stiamo facendo qui è perdonare noi stessi, prendendo ognuna di queste 4 frasi e ripetendole, una alla volta per svariate volte prima di passare alla frase successiva, portando quel sentimento di perdono nel vostro cuore, irradiando quella sensazione di gentile accettazione verso voi stessi. Potrebbero esserci, a volte, enormi resistenze a perdonarvi e potrebbe affacciarsi ogni tipo di pensiero che possa distrarvi o condannarvi.

Quando notate che la vostra mente si allontana e inizia a pensare a sentimenti negativi, applicate gentilmente le 6R verso quei pensieri e poi, con gentilezza, ridirigete la vostra attenzione verso il processo di perdono verso voi stessi, di nuovo.

Ripetete le frasi per cercare di rafforzare i sentimenti e le sensazioni di accettazione amorevole e per ricordare cosa state facendo.

La mente, ovviamente, avrà un sacco di obiezioni, interruzioni e cercherà di distrarvi e condannarvi, facendovi sentire colpevoli o arrabbiati, oppure vi trasmetterà altre sensazioni.

Questo è il momento di coltivare la pazienza, permettendo a quei sentimenti di distrazione (impedimenti) di essere lì, senza soffocarli, tornando poi con gentilezza al processo di perdono.

Fatelo delicatamente utilizzando le 6R.

Il processo del perdono che sperimenterai avviene seguendo cinque fasi progressive:

- Assunzione della responsabilità
- Accettazione
- Lasciar andare la colpa / Lasciar andare la rabbia
- Lasciar andare il dolore
- Perdono – Amore incondizionato

“Il perdono è un dono del mio cuore alla mia mente. Ora io ho la capacità di perdonare me stesso. Perdonando gli altri mi accetto integralmente per quello che sono.”

“Il perdono mi porta più vicino al mio vero essere.”

“Io accetto tutto me stesso ed ogni esperienza. Io perdono e trasformo il ricordo in Amore. Abbandono il rancore. Io perdono e abbandono ogni rancore a favore della creatività.”

“Il perdono mi rende umano e consapevole. Abbandono ogni rancore che mi fossilizza.”

“Permetto la pace con me stesso e con il mio prossimo. Lascio che il perdono cancelli ogni forma di risentimento.”

“Con il perdono mi rimetto in linea con quel potere nascosto che è dentro di me e aspetta di essere riabilitato.”

“Imparo a perdonare gli altri, ma ancor di più a perdonare me stesso. Abbandono il risentimento che mi negava la possibilità di amare. Lascio che il perdono possa cancellare gli effetti del passato sul presente. Che il perdono trasformi il mio modo di Essere.”

“Ora il Sé mi restituisce la sicurezza reale della mia appartenenza all'Uno.”

“Il perdono mi procura una definitiva guarigione fisica e spirituale.”

“Sono Uno con il tutto. Il perdono mi fa sentire integro, protetto ed amato in ogni situazione.”

“Agisco con Amore e l'Amore sarà la mia ricompensa. L'Amore, l'Unione, la Libertà sono le cause principali del movimento dell'Uno. Il perdono mi fortifica, permettendomi risorse materiali e spirituali.”

“Ora creo con me stesso un'Alleanza.”

“La Libertà diventerà la mia naturale condizione di vita Il perdono mi pone in Armonia con la Vita. Con il perdono la mia vita diventa integra e totale. Chiedo e offro perdono per poter star bene con me stesso.

Abbandono il peso dei miei antichi risentimenti e sensi di colpa. Mi riconcilio con me stesso e con il mio prossimo. Il perdono cancella ogni forma di risentimento.”

“Oggi ho deciso di amare.”

“Perdono tutti gli aspetti di me che possono aver offeso in qualsiasi modo consapevole ed inconsapevole. Permetto di perdonarmi.”

“Perdono e curo tutti i luoghi e pensieri che mi hanno visto infelice. Lascio che il Perdono riapra la porta all'Uno. Sciolgo le motivazioni che mi fanno sentire separato.”

1. Mi perdono per tutte le volte che non ho compreso (es.: il momento, la situazione);
2. Mi perdono per aver fatto degli errori;
3. Mi perdono per aver fatto soffrire me stesso;
4. Mi perdono per non aver agito come avrei dovuto.

Rinasco e mi libero dal passato. Io mi assolvo.

Lascio che il perdono mi renda Potente, Capace, Amato, Felice. Libero.

Io mi accetto, divengo affettuoso, mi prendo cura di me, mi do conforto, e rendo le cose più facili per me stesso.

Io mi amo e mi accetto esattamente come sono. Non devo essere perfetto. Io sono già perfetto come sono.

Oggi mi faccio un regalo mi perdono ed ottengo più potere per me stesso e per la mia spiritualità.

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