

MEDITAZIONE ZEN - MEDITAZIONE SUL PERDONO

7.2 MEDITAZIONE PER PERDONARE GLI ALTRI

Se non c'è comprensione, non ci può
essere perdono

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Quando ci sentiamo distanti da tutti e da tutto per il male che ci hanno fatto. Perdonare significa aprirsi alla piena accettazione di se stessi. Le persone che ci hanno ferito, umiliato, che hanno suscitato in noi rabbia, nervoso o qualsiasi emozione che non accettiamo, possono essere i nostri più preziosi maestri e offrirci attraverso la comprensione e il perdono, la possibilità di coltivare qualità come la compassione e l'altruismo, fondamenti della vera felicità e di un'autentica crescita individuale e sociale.

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.

Il perdono consapevole se messo in pratica correttamente, purifica corpo, mente e spirito, permettendo di riconquistare fiducia in se stessi e, se si vuole, ristabilire relazioni interrotte.

A recuperare vitalità, energia, 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 all'attivazione del nostro guaritore interiore.

Recuperare il contatto profondo, dolce, 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.

E lo sai perché questo succede?

Perché il perdono avviene con il cuore, non solo con le parole.

Il perdono non è un atto ma è un processo interiore di riconciliazione con te stesso prima ancora che con l'altro.

Infatti solo attraverso la riconciliazione, potrai risentire la libertà dentro di te. Perdonare non è quindi un favore rivolto agli altri ma un atto d'amore verso te stesso che ti libera e ti rende libero da odio e risentimento.

Il perdono passa attraverso un profondo processo di comprensione di te stesso e degli altri. Se non c'è comprensione, non ci può essere perdono.

Comprendere significa raggiungere la consapevolezza che l'altro è debole, fragile, soggetto a sbagliare.

Puoi perdonare l'altro nel momento in cui ti rendi conto che, con il suo comportamento, non ha voluto farti del male, ma semplicemente era l'unico modo di agire che conosceva, non ne aveva altri o, se ne aveva, non era in grado di metterli in atto.

La stessa cosa capita nei confronti di te stesso: nel momento in cui hai offeso qualcuno, non ti sei comportato in modo corretto, non hai prestato "attenzione" all'altro, è successo perché non eri in grado di assumere un comportamento diverso e perché in quel momento non avevi la volontà, la capacità e la lungimiranza di "comprendere", cioè non eri "connesso" con il tuo cuore e quindi con l'Amore.

Solo dopo essere passato attraverso la comprensione, le tue emozioni si chetano, vedi te stesso e l'altro con occhi diversi: gli occhi della comprensione. Dal perdono derivano l'accettazione di te stesso e, di conseguenza, la libera espressione del tuo mondo interiore, ma anche la pace e l'amore verso te stesso e verso gli altri.

Il perdono ti dà la possibilità di curare le tue ferite più o meno nascoste e più o meno lontane nel tempo.

Il perdono libera quella parte di te che trattiene tutte le emozioni negative ed apre il cuore ad un futuro libero da odio e risentimento che bloccano la tua esistenza donandoti quindi un nuovo contatto con te stesso e la possibilità di essere un "uomo d'amore".

Il tuo cuore (sede di amore) si riconcilia con la tua anima (sede di emozioni) creando perfetta armonia dentro e fuori di te, quell'armonia che ti fa sentire libero e parte dell'Universo e ti permette di creare la tua realtà.

Il perdono consapevole se messo in pratica correttamente, purifica corpo, mente e spirito, permettendo di riconquistare fiducia in se stessi e, se si vuole, ristabilire relazioni interrotte.

Il perdono è in grado di modificare profondamente la struttura della materia, della vita, delle emozioni e dei pensieri, sia nostri sia delle persone che ci circondano. Non è un atto d'amore, ma un aspetto del tendere ad amare. Se siamo incapaci di perdonare, in un certo modo neghiamo il nostro proprio potere e in qualche caso, lo diamo proprio all'altra persona.

Fino al momento in cui non perdoniamo e solleviamo dalla responsabilità del nostro rancore o dolore, la persona in questione rimane connessa alla nostra energia.

Perdonandola sciogliamo un legame anche nei suoi confronti e la rendiamo libera. Perdonare significa aprirsi alla piena accettazione di se stessi.

Le persone che ci hanno ferito, umiliato, che hanno suscitato in noi rabbia, nervoso o qualsiasi emozione che non accettiamo, possono essere i nostri più preziosi maestri e offrirci attraverso la comprensione e il perdono, la possibilità di coltivare qualità come la compassione e l'altruismo, fondamentali della vera felicità e di un'autentica crescita individuale e sociale.

Se ci sforziamo di perdonare, non avremo realmente perdonato. Attraverso lo sforzo riusciremo solo a reprimere.

Possiamo perdonare realmente quando comprendiamo la stupidità del gioco che accade dentro la nostra mente. La totale assurdità di tutto ciò deve essere vista fino in fondo, altrimenti ciò che avremo represso con lo sforzo, si ripresenterà in altre forme o in altre persone.

Quando perdoniamo qualcuno, questi non ha più il possesso della nostra mente e possiamo finalmente vivere appieno nel Qui ed Ora.

MEDITAZIONE SUL PERDONO

Poni l'attenzione sul respiro.

Metti il perdono nel tuo cuore per tutti coloro a cui pensi di aver fatto del male. Perdonati te stesso per tutte le omissioni e il male compiuto. Considera le lontane, passate.

Comprendi che eri una persona diversa e che questa persona che sei oggi, sta perdonando la persona del passato. Senti il perdono che ti riempie e ti coinvolge con un senso di calore e serenità.

Pensa ai tuoi genitori. Perdonali per tutte quelle occasioni in cui hanno sbagliato. Comprendi che anche loro adesso sono persone diverse. Lascia che questo senso di perdono li riempia, li avvolga, comprendendo che questo è la strada migliore per lo stare insieme.

Pensa alle persone che ti stanno vicino e ti sono più care. Perdonale per tutte quelle occasioni in cui credi che abbiano sbagliato o in cui credi stiano ancora sbagliando.

Riempi tutti loro con il perdono. Fai capire loro che li stai accettando. Lascia che il perdono li riempia. Realizza che questa è la tua manifestazione d'amore.

Adesso pensa ai tuoi amici. Perdonali per tutte quelle occasioni in cui non li hai condivisi. Lascia che il senso di perdono li raggiunga, così che essi ne possano essere riempiti ed avvolti.

Adesso pensa alle persone che conosci, chiunque siano, e perdonali per tutte quelle occasioni in cui credi abbiano sbagliato, per tutte quelle occasioni in cui li hai giudicati male, in cui non ti sono piaciuti.

Lascia che il perdono riempia i loro cuori, avvolgila e diventa la manifestazione dell'amore per loro.

Adesso pensa a qualche persona speciale che ha veramente bisogno di essere perdonata. Una persona verso cui provi risentimento, avversione, ostilità. Perdonala completamente.

Ricorda che tutti quanti soffriamo. Lascia che il perdono raggiunga quella persona, completamente e totalmente.

Pensa ad una persona qualsiasi, ad una qualsiasi situazione, ad un gruppo qualsiasi di persone verso cui provi avversione, condanna, risentimento. Perdonale completamente.

Lascia che il tuo perdono sia l'espressione del tuo amore incondizionato. Essi possono non aver fatto cose giuste. Tutti gli esseri viventi soffrono, e il tuo cuore ha bisogno di perdonare per poter amare più profondamente. Osserva se c'è qualcuno o qualcosa, ovunque nel mondo, verso cui tu provi avversione. Perdonala, così che non ci sia separazione nel tuo cuore.

Adesso riporta l'attenzione su te stesso e osserva la bontà che c'è in te. Lo sforzo che hai compiuto.

Senti il calore e la serenità che proviene dal perdonare.

Possano tutti gli esseri viventi avere il perdono nei loro cuori.

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