

MEDITAZIONE ZEN - MEDITAZIONE SUL PERDONO

## 7.4 STORIA ZEN SUL PERDONO E MEDITAZIONE

La pace comincia con me e con nessun  
altro

con il Maestro Tetsugen Serra

## QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

*Fino al momento in cui non perdoniamo e la 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.*

Quando ci sentiamo distanti da tutti e da tutto per il male che ci hanno fatto. 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 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.

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

# STORIA ZEN SUL PERDONO

Un giorno il saggio diede al discepolo un sacco vuoto e un cesto di patate.

*“Pensa a tutte le persone che hanno fatto o detto qualcosa contro di te recentemente, specialmente quelle che non riesci a perdonare. Per ciascuna, scrivi il nome su una patata e mettila nel sacco”.*

Il discepolo pensò ad alcune persone e rapidamente il suo sacco si riempì di patate.

*“Porta con te il sacco, dovunque vai, per una settimana.” disse il saggio. “Poi ne parleremo”.*

Inizialmente il discepolo non pensò alla cosa. Portare il sacco non era particolarmente gravoso. Ma dopo un pò, divenne sempre più un gravoso fardello. Sembrava che fosse sempre più faticoso portarlo, anche se il suo peso rimaneva invariato. Dopo qualche giorno, il sacco cominciò a puzzare. Le patate marce emettevano un odore acre. Non era solo faticoso portarlo, era anche sgradevole. Finalmente la settimana terminò.

Il saggio domandò al discepolo: *“Nessuna riflessione sulla cosa?”.*

*“Sì Maestro” rispose il discepolo. “Quando siamo incapaci di perdonare gli altri, portiamo sempre con noi emozioni negative, proprio come queste patate. Questa negatività diventa un fardello per noi, e dopo un pò, peggiora.”*

*“Sì, questo è esattamente quello che accade quando si coltiva il rancore. Allora, come possiamo alleviare questo fardello?”*

*“Dobbiamo sforzarci di perdonare”.*

*“Perdonare qualcuno equivale a togliere una patata dal sacco. Quante persone per cui provavi rancore sei capace di perdonare?”*

*“Ci ho pensato molto, Maestro” disse il discepolo. “Mi è costata molta fatica, ma ho deciso di perdonarli tutti”.*

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