*2° incontro*

**Il Perdono**

*Ci sono sempre parole che feriscono, suscettibilità che si urtano.Chiedere e accogliere il Perdono  è  un processo Umano ed  un percorso Divino.*

*Cominciamo sempre con un atto di coraggio e, trasformeremo le relazioni Umane in piena capacità di rivelare la Saggezza  di Dio.*

*Chiedere Perdono come anche perdonare non sono azioni spontanee, naturali, sono valori che entrano a far parte della cultura Cristiana e che il Cristiano è chiamato a vivere con la forza che scaturisce dalla vita nuova a Lui ricevuta.*

*Ci risulta faticoso chiedere perdono perché la nostra società incoraggia a salvare la faccia, a giustificarci in ogni caso, a dare prova di spirito di potenza, a non incontrare la propria debolezza.*

*Ammettere di aver sbagliato, infatti, presuppone una grande attenzione alla propria interiorità e ai propri Valori, tanto Morali quanto Spirituali.
 Esercitare il Perdono esige una buona memoria ed una coscienza lucida dell’offesa. Sarebbe bene ricordare anche dettagliatamente, il torto ricevuto per poterci liberare delle ferite che esso può aver provocato.   Se si giunge a perdonare un’offesa ciò significa che il suo ricordo non ci causa più sofferenza ma sarà un ricordo come un altro che contribuirà ad acquistare una saggia Serenità.*

*Il perdono non è dimenticare le colpe del passato, ma un dilatarsi del Cuore  in uno scambio di Vita.*

*Quando si riceve un duro colpo, specie da persone a noi care, una delle reazioni più frequenti consiste nel difendersi dal tumulto di emozioni che emergono in Noi, negando che ci sia stata l’offesa. Ma questa reazione non si chiama Perdono  bensì rimozione e c’entra ben poco con il Perdono del Cuore!.*

*L’animo sia ben disposto, Umile, pieno di Misericordia, facile a Perdonare…………… Chi sa di avere offeso, chieda Perdono.*

*E’ indubbiamente gesto Nobile, Umile ed  assai meritevole Perdonare le colpe al Fratello, come il Signore Perdona le Nostre!.*

ESERCIZI DI CONSAPEVOLEZZA

1. **perdona chi ti ha ferito!**

Chiudi gli occhi e respira profondamente molte volte. Pensa a tute le persone che ti hanno fatto del male nella tua vita. Falle scorrere nella tua mente.
Inizia a parlare con una di loro. Di' qualcosa tipo:
*"Tu mi hai fatto molto male. Comunque, io non voglio stare ancora legato al passato. Io sono pronto a perdonarti."*Respira e di': *"Io ti perdono e ti libero*." Respira di nuovo e di': "*Tu sei libero e io sono libero."*Osserva come ti senti. Forse percepisci della resistenza, oppure ti senti sollevato. Se provi della resistenza, respira e di':

*"Io sono pronto a superare ogni resistenza."*Questa può essere un'occasione per te per perdonare parecchie persone.
Oppure ne perdonerai soltanto una; non importa. In qualsiasi caso, questo esercizio e' perfetto per te.
Perdonare e' un po' come tagliare i diversi strati di una cipolla. Potrai sempre ricominciare un'altra volta ed eliminare un nuovo strato. Apprezzati per il solo fatto che sei disposto a iniziare questo esercizio.
Soprattutto, perdona te stesso. Smettila di essere così duro con te stesso. Non e' necessario che ti punisca. Hai fatto del tuo meglio.
Mentre continui l'esercizio, sentirai che i pesi ti cadono dalle spalle. Ti sorprenderà notare quanti bagagli ti portavi dietro! Sii buono con te stesso mentre affronti questo processo purificatore.

1. **PERDONA TE STESSO/A (fai un elenco)**

Metti una musica dolce, qualcosa che ti faccia sentire rilassato e tranquillo. Poi prendi un notes e una penna, e lascia vagare la mente.
Ritorna indietro al passato, e pensa a tutte le cose per cui sei arrabbiato con te stesso. Scrivile tutte. Scoprirai forse che non ti sei mai potuto perdonare quella volta che ti sei fatto la pipì addosso davanti a tutta la classe. E' un bel pezzo che ti porti dietro questo peso!
Talvolta e' più facile perdonare gli altri che se stessi. Spesso siamo duri con noi stessi; da noi pretendiamo la perfezione. Ogni errore che facciamo deve essere severamente punito. E' giunto il momento che superiamo questo vecchio atteggiamento.
E' attraverso gli errori che possiamo imparare. Se fossimo perfetti, non avremmo nulla da imparare. Non avremmo bisogno di stare sulla terra.
Inoltre, essere "perfetto" non ti guadagnerà neppure l'amore e l'approvazione dei genitori, ti farà solo sentire "in torto" e non abbastanza bravo. Lascia questo peso e smettila di trattarti così.
Perdonati. Lascia perdere. Datti lo spazio per essere spontaneo e libero.

Non hai bisogno di provare vergogna e sensi di colpa.
Ricordati quanto era meraviglioso correre libero da bambino!
Esci, vai sulla spiaggia o in un parco, o anche in un parcheggio vuoto, e mettiti a correre liberamente: non una corsetta composta, ma una corsa libera e selvaggia; fai le capriole, salta, e mentre lo fai, ridi! Porta con te il tuo bambino interiore e divertiti. Che importi se qualcuno ti vede? Questa e' la tua libertà!

---------------------------------------------------------------------------------

DURANTE IL MESE- **PRESTA ATTENZIONE**

1. **Evita il rifiuto di te stesso**

Devi evitare non soltanto di biasimare gli altri, ma anche di biasimare te stesso. Sei propenso a biasimarti per le difficoltà che incontri nei tuoi rapporti; ma biasimare se stessi non è una forma di umiltà; è una forma di rifiuto di se stessi in cui ignori o neghi la tua propria bontà e bellezza.

Quando un' amicizia non sboccia, quando una parola non viene ricevuta, quando un gesto di amore non viene apprezzato, non ne biasimare te stesso. Non è vero ed è dannoso. Ogni volta che rifiuti te stesso, idealizzi gli altri. Vuoi essere con coloro che consideri migliori, più forti, più intelligenti, più dotati di te. Ti rendi così psicologicamente dipendente, spingendo gli altri a sentirsi incapaci di soddisfare le tue aspettative e facendo sì che essi si ritraggano da te. Questo ti fa biasimare ancora di più te stesso, e tu entri in una pericolosa spirale del rifiuto di te stesso e del senso del bisogno.

Evita ogni forma di rifiuto di te stesso. Riconosci i tuoi limiti, ma rivendica i tuoi doni unici e vivi quindi come uguale tra uguali. Questo ti libererà dai tuoi bisogni ossessivi e possessivi e ti renderà capace di dare e ricevere vero affetto e vera amicizia.

1. **Vivi le tue ferite**
2. 

Sei stato ferito in molti modi. Più apri te stesso a chi ti guarisce, più scopri quanto profonde siano le tue ferite. Sarai tentato di scoraggiarti, perché sotto ogni ferita che metti allo scoperto ne troverai altre. La tua ricerca di una vera guarigione sarà una ricerca dolorosa. Molte lacrime dovranno essere ancora versate.

Ma non avere paura. Il semplice fatto che sei più consapevole delle tue ferite dimostra che hai la forza sufficiente per affrontarle.

La grande sfida è *vivere* le tue ferite anziché *pensarvi.* E meglio piangere che stare in ansia, meglio sentire profondamente le tue ferite che comprenderle, meglio lasciarle entrare nel tuo silenzio che parlarne. La scelta che hai dinanzi costantemente è se portare le tue ferite nella tua testa o nel tuo cuore. Nella tua testa puoi analizzarle, trovarne le cause e le conseguenze e coniare parole per parlarne e per scriverne. Ma è improbabile che una guarigione definitiva venga da quella fonte. Hai bisogno di lasciar scendere le
tue ferite nel cuore. Allora potrai viverle e scoprire che non ti distruggeranno. Il tuo cuore è più grande delle tue ferite.

Comprendere le tue ferite può guarire soltanto quando questa comprensione è posta al servizio del tuo cuore. Andare nel tuo cuore con le tue ferite non è facile: esige che si rinunci a molte domande. Vuoi sapere: «Perché sono stato ferito? quando? come? da chi?». Credi che la risposta a queste domande rechi sollievo; ma nel migliore dei casi offre soltanto un po' di distanza dal tuo dolore. Devi rinunciare al bisogno di dominare il tuo dolore e confidare nel potere di guarigione del tuo cuore. Qui le tue ferite possono trovare un luogo sicuro dove essere accolte, e una volta che siano state accolte, esse perdono il potere di infliggere danni e diventano un suolo fecondo per la nuova vita.

Pensa a ciascuna di queste ferite come penseresti a un bambino che è stato offeso da un amico. Finché quel bambino grida e strepita, cercando di tornare a quell' amico, una ferita condurrà ad un' altra. Ma se il bambino può sperimentare l'abbraccio consolatore di un genitore, egli può vivere il dolore, tornare all'amico, perdonare e costruire un nuovo rapporto. Sii buono con te stesso, e lascia che il tuo cuore sia il tuo genitore amorevole mentre vivi le tue ferite.

 Nel libro

 L’essenziale è libertà- leggi nn. 5, 8, 16, 18



Centro di Spiritualità “Sul Monte”

Via Sabatucci, 15

Castelplanio (AN) tel. 0731 813408



**OTTOBRE 2014- APRILE 2015**