



OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

Corso di Diploma
in
Operatore Olistico
ad indirizzo Scienze Psiciche

LA VIA DEL PERDONO

Tesi Formazione Base
di Raffaella Gobbo

23 settembre 2011

INDICE:

Dedica personale	pag. 3
Premessa e ringraziamenti	pag. 4
Capitolo 1 – La parabola	pag. 6
Capitolo 2 – Il significato della parola perdono	pag. 8
Capitolo 3 – Il significato della parola peccato	pag. 12
Capitolo 4 – il senso delle ingiustizie e l’emozione che si crea	pag. 19
Capitolo 5 – Il rapporto con gli altri e l’arte del relazionarsi	pag. 23
Capitolo 6 – quarto chakra, il chakra del perdono	pag. 27
Capitolo 7 – Il fantasma della paura	pag. 31
Capitolo 8 – Il perdono come passo evolutivo	pag. 34
Capitolo 9 – La preghiera autentica	pag. 39
Capitolo 10 – Esercizi sul perdono	pag. 44
Capitolo 11- Conclusione e considerazioni personali	pag. 46

Il perdono nasce dal cuore e pervade l'anima...

Lascia che la mia mano raggiunga la tua

Non chiudere la porta se vuoi capire

Il dolore non è cattivo se lo si prende per mano e lo si guarda con amore

Sai ti capisco, perché io sono te e tu sei me!

Lasciati andare e scopri quanto è bello il cielo dopo il temporale...

Tutto è più limpido e odora di nuovo

Ogni nuovo inizio segna la fine di un qualcosa che è già via!

Ma tu sei qui davanti a me

e io ti chiedo scusa per non averti mai visto prima

come ti vedo ora!

Ciao mio cuore, rimani con me e insieme percorreremo la via del perdono

Come unica via di questa splendida vita!



Dedico questo lavoro a mia nonna materna

Giuseppina Spelgatti detta PINA

E a mio nonno Giovanni

che dal mondo invisibile sempre mi seguono con amore e ardore

GRAZIE!

PREMESSA E RINGRAZIAMENTI

Ho iniziato il percorso con Accademia Opera così per caso, seguendo il mio istinto e soprattutto una vocina interiore che mi diceva "vai prendi questo studio e affrontalo con amore, perché, da questo punto in poi il tuo percorso sarà una salita verso la vetta da te più ambita: "la libertà!"... Ho sempre pensato che dietro ogni scelta e ogni direzione che intraprendevo lungo questo percorso ci fosse sempre stata la presenza di mia nonna, trapassata da più di quattro anni, ma che non ha mai smesso di essermi vicina.

Insieme a lei ho compiuto un percorso spirituale e continuo ogni giorno a farlo perché sento che dentro di me qualcosa è cambiato e sta cambiando.

In realtà questo percorso è stato possibile anche grazie al sostegno di un'altra Presenza che tramite un Salvatore ha potuto far rinascere in me quella luce interiore che si era offuscata e quasi si era spenta, ma che non ha mai smesso di illuminare tutto quello che vive intorno a me e a tutti noi.

A volte basta poco, tutto quello che siamo riflette ciò che noi stessi pensiamo di noi, ed io, avevo la necessità di ritrovare la fiducia in ciò che ero e che sono...

La vera essenza che si nasconde dietro ogni essere è malcelata da paure inconsce e non sempre è semplice vederle e osservarle. Ma queste paure sono come Diavoli travestiti da Angeli e se non ascoltati, ci fanno compiere gesti assurdi e incontrollati che ci buttano in situazioni di difficile risoluzione.

Grazie alle esperienze e agli studi portati avanti in questi ultimi due anni, ho potuto far sbocciare il fiore che vive in me e far esplodere i colori che rendono viva la mia esistenza e quella altrui.

Ho voluto affrontare come tesi del mio primo traguardo di questi studi, il tema sul perdono, perché questo atto, che sembra più facile a dirsi che non a farsi, è una chiave di volta di tutta la mia ricostruzione, ma non solo è anche l'accesso al Paradiso, e spero con questo lavoro di portare altri volenterosi sulla via del risveglio spirituale unico vero nostro obiettivo di vita su questo Mondo.

Raffaella



Capitolo 1: LA PARABOLA

Ho dovuto aspettare parecchi mesi prima di avviare questa tesi, perché il punto cruciale, non era il saper cosa scrivere, ma il da che parte incominciare questo importante argomento. Poi una mattina mi sono decisa e chiedendo alla mia voce interiore, come iniziare mi è venuta l'ispirazione di partire da ciò che reputo per me il percorso dimostrativo su me stessa.

Un giorno in ufficio mi arriva per caso una mail da parte di una ex collega riportante questa parabola che riporto fedelmente:

"Un sant'uomo ebbe un giorno da conversare con Dio e gli chiese: «Signore, mi piacerebbe sapere come sono il Paradiso e l'Inferno» Dio condusse il sant'uomo verso due porte. Ne aprì una e gli permise di guardare all'interno.

C'era una grandissima tavola rotonda.

Al centro della tavola si trovava un grandissimo recipiente contenente cibo dal profumo delizioso. Il sant' uomo sentì l'acquolina in bocca. Le persone sedute attorno al tavolo erano magre, dall'aspetto livido e malato.

Avevano tutti l'aria affamata. Avevano dei cucchiaini dai manici lunghissimi, attaccati alle loro braccia.

Tutti potevano raggiungere il piatto di cibo e raccoglierne un po', ma poiché il manico del cucchiaino era più lungo del loro braccio non potevano accostare il cibo alla bocca.

Il sant'uomo tremò alla vista della loro miseria e delle loro sofferenze. Dio disse: "Hai appena visto l'Inferno".

Dio e l'uomo si diressero verso la seconda porta. Dio l'aprì. La scena che l'uomo vide era identica alla precedente. C'era la grande tavola rotonda, il

recipiente che gli fece venire l'acquolina. Le persone intorno alla tavola avevano anch'esse i cucchiaini dai lunghi manici.

Questa volta, però, erano ben nutrite, felici e conversavano tra di loro sorridendo. Il sant'uomo disse a Dio: «Non capisco!»

E' semplice, - rispose Dio, - essi hanno imparato che il manico del cucchiaino troppo lungo, non consente di nutrire sé stessi ma permette di nutrire il proprio vicino. Perciò hanno imparato a nutrirsi gli uni con gli altri! Quelli dell'altra tavola, invece, non pensano che a loro stessi... Inferno e Paradiso sono uguali nella struttura. La differenza la portiamo dentro di noi.

Mi permetto di aggiungere... "Sulla terra c'è abbastanza per soddisfare i bisogni di tutti ma non per soddisfare l'ingordigia di pochi. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni."

Appena finito di leggere la parabola, però, come un'immagine di un film, mi appare una riflessione, perché, se è vero che siamo tutti pronti a sorridere e a dirci mentalmente... "sì sì ma io sicuramente senza dubbio rifonderei gli altri con le mie cucchiainate", ma quando invece a quella tavolata dove sono seduta, ci fossero presenti i miei peggiori nemici, magari quelli che hanno ucciso mio figlio o mi hanno torturato, sarei sempre così ben disposta a dar loro da mangiare? o magari le cucchiainate gliele tirerei in testa fino a fargli uscire sangue? Pensandoci bene, sarebbe troppo semplice se a quella tavolata ci fossero presenti solo gli amici, i conoscenti, o persone che non si sono mai viste prima e di cui non si sa assolutamente nulla. Per esempio se a quella tavolata fosse presente proprio di fronte a me Hitler? Come reagirei?

Se uno si pone la domanda con sincerità, sicuramente, la risposta non sarà data così brevemente come a primo acchito potrebbe sembrare. In effetti la risposta non potrebbe sembrare più così banale.

Questa parabola è molto bella, perché, per poter comprendere il significato della parola “perdono”, fa sì che si cominci proprio dall’autoanalisi di ciò che gli altri rappresentano per noi, prima tappa importante della via di risoluzione.

La realtà ci fa comprendere che non capita mai ciò che noi immaginiamo superficialmente. La realtà ci insegna che su questo Mondo siamo tutti qui per imparare, ma sovente impariamo ciò che ci imbroccano di imparare e non ciò che il nostro cuore ci indica di fare per stare meglio. Perché ciò che ci dice il cuore non sbaglia mai!

Capitolo 2: IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA PERDONO

Al fine di poterci addentrare nel percorso di consapevolezza che la via del perdono apporta è necessario comprendere i vari significati dei termini che satellitano intorno a questa parola e quindi arrivare a comprendere il processo che questa azione comporta.

Analizziamo quindi puntualmente il significato della parola PERDONO:

In Wikipedia al significato della parola perdono si esplica quanto segue:

(1) La parola perdono deriva dal verbo *perdonare* che ha origine da *condonare* con cambio di prefisso e come forma rafforzativa (dal latino medievale, documentato nel secolo X).

- Il perdono è un gesto umanitario con cui, vincendo rancori e risentimenti, si rinuncia a ogni forma di rivalsa di punizione o di vendetta

nei confronti di un offensore. Per estensione ha il valore d'indulgenza verso le debolezze o le difficoltà altrui, oppure di commiserazione o di benevolenza. Un'altra estensione è la forma di cortesia: *Chiedo, domando perdono....*

- Il perdono è anche un atto di clemenza di una pubblica autorità, un atto di grazia, la sospensione della persecuzione per varie categorie di reati. Nel passato, in linguaggio desueto, per *perdono della vita* s'intendeva l'esenzione della pena di morte o la grazia della vita. Nel diritto penale il perdono giudiziale è il beneficio applicato in particolari condizioni, secondo quanto previsto dagli articoli del Codice Penale.
- Il perdono in senso ecclesiastico è la remissione dei peccati, l'assoluzione delle colpe contro Dio e contro la Chiesa. Può assumere la veste d'indulgenza plenaria o parziale, temporanea o perpetua concessa dalla Chiesa in relazione a una ricorrenza (giubileo) o un luogo importante, o collegato a un insieme di pratiche collettive o a un pellegrinaggio.
- Il perdono in senso cristiano è la remissione dei peccati che Dio accorda quando il peccatore pentito riconosce, confessa e abbandona il suo peccato. I peccati sono perdonati da Dio grazie all'opera perfetta compiuta da Gesù Cristo che, morendo sulla croce e risuscitando il terzo giorno, ha pagato il prezzo che nessun uomo poteva pagare.



(2) Dal dizionario della lingua italiana invece i significati della parola perdonare sono:

- **1** Assolvere qualcuno per qualcosa che ci ha offeso o danneggiato, rinunciando alla vendetta: *p. l'amico del brutto scherzo, per il ritardo*; spesso il secondo argomento è sottinteso: *non potrà mai perdonarmi*;
- **2** Condonare un errore a qualcuno: *non perdona uno sgarbo a nessuno*; in espressioni di cortesia viene usato per scusarsi; il secondo argomento o entrambi gli argomenti possono essere sottintesi: *perdona il disturbo*; *perdoni, mi sa dire l'ora?*
- **3** Nel l. religioso, rimettere a qualcuno. un peccato contro le leggi divine
- **4** Comprendere qualcosa mostrando indulgenza verso qualcosa: *cerca di perdonargli il suo carattere scontroso*

Nelle religioni più antiche il perdono è collegato al senso del peccato, invece nelle religioni animiste, o naturalistiche, il perdono è visto come un'espiazione culturale, magica che si appella alle forze soprannaturali in nome della fragilità umana.

Anche la classicità greca, nelle sue espressioni più alte, come la "tragedia" non ha mai considerato la colpa in senso teologico o morale, ma come fatalità dovuta alla limitatezza dell'esistenza umana. Agli Dei viene chiesto pietà o la rassegnazione dei mali che incombono sull'uomo, ma non concepiscono l'idea del perdono.

Nella Sacra Scrittura, invece, troviamo tanti testi di sacrifici espiatori descritti dettagliatamente che esprimono il profondo desiderio e una radicale ricerca di essere sciolti dal male e redenti dalla misericordia di Dio perché la scoperta della sua misericordia precede la scoperta del peccato.

Etimologia e significato:

Nella parola 'perdono' la particella intensiva 'PER' attribuisce al dono il valore di una offerta totale, incondizionata. Il perdono riflette la sua gratuità: esso rifugge da qualsiasi contabilità, materiale o spirituale".

Il termine nelle lingue neolatine unisce un prefisso rafforzativo "per" al sostantivo "dono". Il significato è dunque "super-dono". A questa realtà rimanda la parola: chi perdona offre qualcosa in più, che va oltre il comune senso della giustizia, collocandosi in una dimensione superiore, capace di rigenerare un rapporto in modo nuovo e più autentico.

Il significato etimologico di perdono attesta chiaramente un atteggiamento di generosità e di gratuità. Chi si pone nel perdono supera ogni desiderio di vendetta, ogni risentimento per mettersi in una relazione nuova con chi lo ha offeso.

La necessità interiore del perdono nasce nel cuore dell'uomo per quella profonda inquietudine che è in lui dovuta alla coscienza del peccato.

Capitolo 3: IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA PECCATO

Ma che cos'è in fondo il peccato?

(3) Nell'**etica** ed in alcune religioni, si parla di **peccato** come di un atto moralmente illecito, una condotta considerata riprovevole, in contrasto con la coscienza e con i principi e le norme morali riconosciute dalla persona e nell'ambito della società in cui vive.

Alcuni psicologi però riducono il peccato al disagio psico-fisico di chi va contro un'abitudine: il costume. Da cui il senso di colpa, quale appetizione non appagata nel soddisfacimento d'uno schema abituale.

In alcune religioni l'atto peccaminoso consiste generalmente nel superare, anche involontariamente, i limiti posti dalla sfera delle cose sacre e quella delle cose profane. In tale caso più che riprovevole moralmente, il peccato è considerato pericoloso perché può attirare sul peccatore e su tutta la comunità

la maledizione della divinità offesa e perciò richiede una qualche sorta di espiazione affinché l'equilibrio turbato sia ristabilito.

In altre religioni il peccato attiene alla sfera morale e alla volontà ed è strettamente individuale, sebbene possa avere anche delle ripercussioni sociali.

Il "peccato" nel **Buddhismo** non riconosce l'idea soggiacente al peccato nell'accezione delle religioni semitiche perché nel Buddhismo, invece, esiste una "Teoria di Causa-Effetto", nota come coproduzione condizionata, che si applica sul karma inteso come azione volitiva secondo un meccanismo che prescinde completamente l'idea di un dio creatore e legislatore del mondo. In generale, il Buddhismo illustra le intenzioni come la causa del *karma*, classificate come buone, cattive o neutrali. Inoltre, molti pensieri nella mente di un qualsiasi essere vivente possono essere anche loro negativi, costituendo questi un *karma* mentale invece che verbale o fisico. Vipaka, il risultato o la conseguenza del proprio *karma*, può comportare una bassa qualità della vita, distruzione, malattia, stress, depressione e tutte le possibili disarmonie della vita, come può invece generare una buona vita, felice e armoniosa. Le buone azioni producono buoni risultati, mentre quelle cattive producono cattivi risultati. Il *karma* e il *vipaka* sono le proprie azioni e il loro risultato.

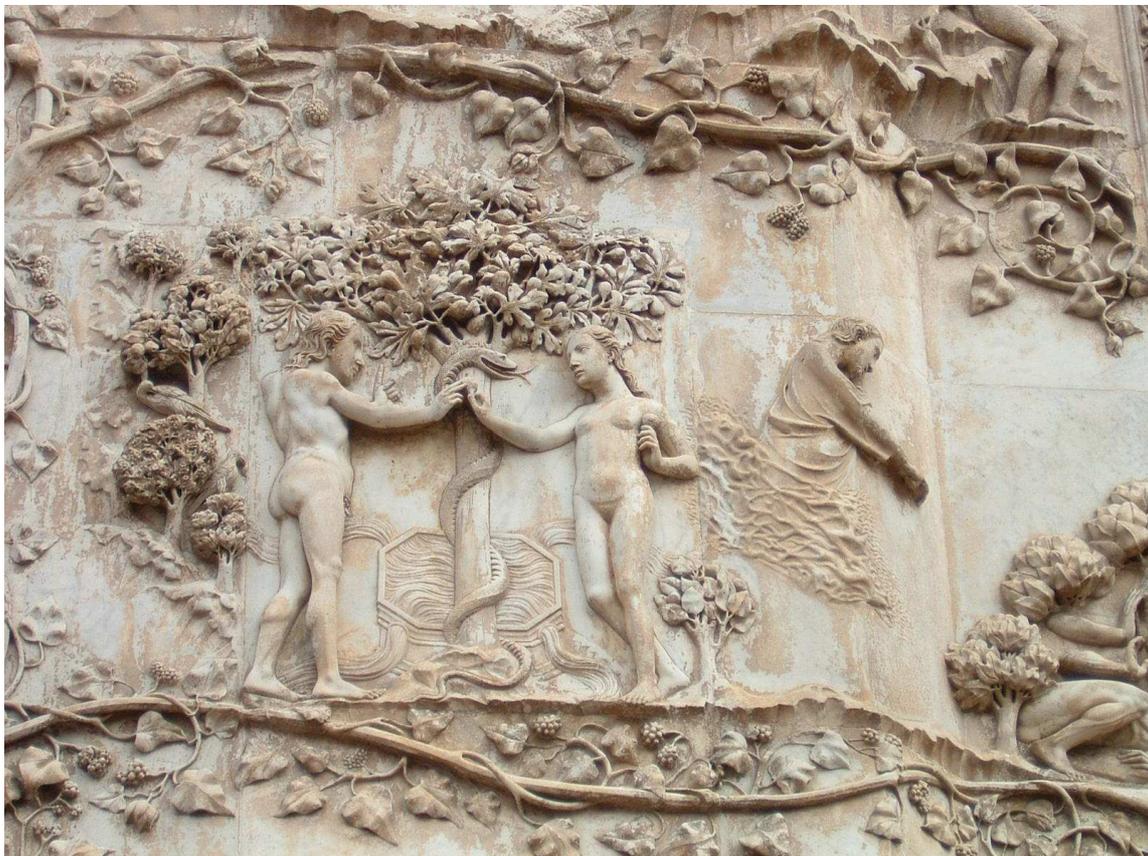
Il concetto di peccato, nella tradizione **Giudaico Cristiana "biblica"**, è invece strettamente collegato a quello della Legge di Dio, legge definita rivelata e conservata nelle Sacre Scritture di cui esso rappresenta la trasgressione. Per trasgressione si intende non solo ciò che si commette (commissione) ma anche ciò che si omette (omissione) di fare. È quindi un atto consapevole e

responsabile, compiuto volontariamente dalla creatura umana, anche se non è assente il concetto di colpa involontaria. Esso non viene perciò definito come un solo atto singolo peccaminoso, a differenza di quanto spesso si crede, ma è inteso come un atteggiamento di disubbidienza e di rivolta verso Dio che ha la sua origine nel cuore stesso dell'essere umano. Non si tratta dunque di una semplice trasgressione dei comandamenti, ma di una negazione di riconoscenza, misconoscimento dei benefici della divinità, si rifiuta di avere fede in essa, e alla volontà di Dio si sostituisce la propria volontà umana. Gli effetti del peccato sono asservimento morale e spirituale, senso di colpa, morte e inferno.

Nel compendio del **catechismo della Chiesa Cattolica** il peccato è definito come «una parola, un atto o un desiderio contrari alla Legge eterna» (sant'Agostino). È un'offesa a Dio, nella disobbedienza al suo amore. Esso ferisce la natura dell'uomo e attenta alla solidarietà umana. Cristo nella sua Passione svela pienamente la gravità del peccato e lo vince con la sua misericordia.

In quanto alla natura del peccato una distinzione va fatta per il peccato *originale*. Con un'affermazione lapidaria l'apostolo Paolo sintetizza il racconto della caduta dell'uomo contenuto nelle prime pagine della Bibbia: « a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e con il peccato la morte » (Rm 5,12). L'uomo, contro il divieto di Dio, si lascia sedurre dal serpente e allunga le mani sull'albero della conoscenza del bene e del male, cadendo in balia della morte. Con questo gesto l'uomo tenta di forzare il suo limite di creatura, sfidando Dio, unico suo Signore e sorgente della vita. È un peccato di

disobbedienza che divide l'uomo da Dio. Adamo, il primo uomo, trasgredendo il comandamento di Dio, perde la santità e la giustizia in cui era costituito, ricevute non soltanto per sé, ma per tutta l'umanità: « cedendo al tentatore, Adamo ed Eva commettono un peccato *personale*, ma questo peccato intacca la natura umana, che essi trasmettono in una condizione decaduta. Si tratta del peccato *originale* che sarà trasmesso per propagazione a tutta l'umanità, cioè con la trasmissione di una natura umana privata della santità e della giustizia originali ». Nella condizione "decaduta", la varietà dei peccati è grande. Essi possono essere distinti secondo il loro oggetto o secondo le virtù o i comandamenti ai quali si oppongono. Possono riguardare direttamente Dio, il prossimo o noi stessi. Si possono inoltre distinguere in peccati di pensiero, di parola, di azione e di omissione.



In quanto a gravità il peccato si distingue in peccato *mortale* e *veniale*. Il peccato mortale si commette quando ci sono nel contempo materia grave, piena consapevolezza e deliberato consenso. Viene perdonato in via ordinaria mediante i Sacramenti del Battesimo e della Penitenza o Riconciliazione. Il peccato veniale si differenzia dal peccato mortale perché è commesso quando si ha materia leggera, oppure anche grave, ma senza piena consapevolezza o totale consenso. Esso non rompe l'alleanza con Dio, ma indebolisce la carità; manifesta un affetto disordinato per i beni creati; ostacola i progressi dell'anima nell'esercizio delle virtù e nella pratica del bene morale; per il perdono merita pene purificatorie temporali.

Il peccato prolifera nell'uomo perché il peccato trascina al peccato, e la sua ripetizione genera il vizio. I vizi, essendo il contrario delle virtù, sono abitudini perverse che ottenebrano la coscienza e inclinano al male. I vizi possono essere collegati ai sette peccati cosiddetti capitali, che sono: superbia, avarizia, invidia, ira, lussuria, golosità, pigrizia o accidia. Esiste una personale responsabilità nei peccati commessi da altri, quando vi cooperiamo colpevolmente. Ogni situazione sociale o istituzione contraria alla legge divina definisce una struttura di peccato, espressione ed effetto di peccati personali.

Il Catechismo Maggiore di Papa Pio X elenca:

I sei peccati contro lo Spirito Santo

- Disperazione della salvezza
- Presunzione di salvarsi senza merito
- Impugnare la verità conosciuta

- Invidia della grazia altrui
- Ostinazione nei peccati
- Impenitenza finale

I quattro peccati che gridano vendetta al cospetto di Dio

- Omicidio volontario
- Peccato impuro contro natura
- Oppressione dei poveri
- Defraudare la giusta mercede (il giusto valore) a chi lavora

Nel Catechismo della Chiesa Cattolica, viene elencata una lista di sette vizi (o peccati) capitali da cui ogni buon cattolico dovrebbe guardarsi. Sono stati introdotti ufficialmente da Tommaso d'Aquino nel XIII secolo ma l'elencazione originaria di Giovanni Cassiano prevedeva un peccato in più (*Tristitia*-tristezza).

- Superbia
- Avarizia
- Lussuria
- Ira
- Gola
- Invidia
- Accidia

L'Islam vede il peccato (*dhanb, thanb*) come qualsiasi cosa che vada contro la volontà di Allah. L'Islam insegna che il peccato è un atto e non uno stato

dell'essere. Il Corano insegna che "l'anima (umana) è certamente predisposta al male, a meno che il Signore non le doni la Sua Misericordia", e che neppure i profeti assolvono se stessi da questa colpa (Corano 12:53). Maometto diceva:

"Fai buone azioni in modo corretto, sincero e con moderazione, e gioisci, perché le buone azioni di nessuno sono sufficienti a metterlo in Paradiso." I Compagni chiesero, "Nemmeno tu, o Messaggero di Allah?" Lui rispose, "Neppure io, a meno che Allah non doni il Suo perdono e la sua misericordia a me".

Nell'Islam si ritiene che Iblis (il Satana della tradizione Giudaico-Cristiana) abbia un ruolo significativo nel tentare l'umanità verso il peccato. Quindi la teologia Islamica identifica e ci mette in guardia da un nemico esterno dell'umanità che la conduce al peccato (Corano 7:27, 4:199, 3:55 ecc). In vari versi il Corano (Corano 2:30, 7:11, 20:116) spiega i dettagli della tentazione di Iblis nei confronti di Adamo e in (Corano 7:27) afferma che lo schema di Iblis per tentare l'uomo è lo stesso usato per tentare Adamo, cioè Allah impone una legge per l'uomo ma invece l'uomo obbedisce ai suoi desideri più bassi e non si guarda dalla tentazione del suo nemico. Iblis tradisce l'essere umano offrendogli vane speranze laddove invece lo conduce all'errore, aiutato in questo dal fato. Quindi esso trasgredisce i limiti impostigli da Allah e disobbedisce ai Suoi comandamenti. Diviene quindi giustamente soggetto al giudizio e alle afflizioni impostegli da Allah. Ma come proposto dalla versione coranica della storia di Adamo, l'uomo può rivolgersi ad Allah con le parole che la divinità gli ispira dopo aver fallito nella prova imposta, perché Egli è colmo di Misericordia. (Corano 2:37).

I Musulmani ritengono che Allah sia adirato per il peccato e punisce alcuni peccatori con le fiamme di jahannam (l'inferno) ma è anche *ar-rahman* (il Compassionevole) e *al-ghaffar* (Colui che Perdona). Si ritiene che il fuoco di jahannam abbia una funzione purificatrice e che dopo tale espiazione un individuo che era stato condannato al jahannam può entrare nel jannah (il Giardino), se aveva avuto "un atomo di fede". Alcuni commenti al Corano, come Allameh Tabatabaei affermano che il fuoco non è altro che una forma trasformata del peccato umano.

Seguendo una logica riflessione noto a prima vista che nella mia ricerca ho trovato più spiegazioni sul termine Peccato che Perdono, quasi a voler attestare che mentre si conosce molto bene la causa dei nostri mali non altrettanto bene si conosce il come risolvere il disagio creati da questi ultimi.

Capitolo 4: IL SENSO DELLE INGIUSTIZIE E L'EMOZIONE CHE SI CREA.

Alla parola peccato mi viene da affiancargli anche la parola ingiustizia, che è poi l' antagonista del peccato stesso, solo che vissuto in maniera differente. Il primo lo commetto, il secondo, quasi sempre, lo subisco. Infatti se analizzo le varie tipologie di ingiustizia scopro che in tantissimi campi posso subirne una o più, o in un modo o nell'altro: ingiustizie a scuola, sul lavoro, nella vita, ingiustizie legali, tra amici e parenti... insomma chi più ne ha più ne metta.

Chi non ha mai subito un torto nella propria vita alzi la mano!? E sicuramente la prima volta che si ha subito un torto rimarrà impresso nella mente per sempre. La mente registra il torto come uno scherzo poco gradito come un qualcosa che sa di non voluto, mal gradito, di non necessario e tutte le volte che si ripresenta scatta con il meccanismo di difesa.

Il perdono nasce da un atto di **volontà**, ma è in sé e per sé è un’**emozione**.

Ma anche il torto o l’ingiustizia è un’emozione. Le emozioni rappresentano i modi in cui vengono organizzate le sensazioni. Le sensazioni sono reazioni inconscie alle informazioni, e insieme emozioni e sensazioni rappresentano il linguaggio dell’anima che viene tradotto dal corpo. La combinazione delle sensazioni e delle emozioni dà forma al tessuto emotivo dell’esperienza.

(4)« Le emozioni sono reazioni che comportano aspetti cognitivi, psichici, fisici, reazioni psicofisiologiche complesse, peculiari a seconda della persona e delle circostanze. Tra le manifestazioni fisiche più comuni troviamo: la variazione dell’intensità del battito cardiaco, accelerazione o rallentamento, variazione del livello di pressione del sangue, sudorazione, salivazione ridotta o aumentata, pallore del viso, oppure rossore, raffreddamento o riscaldamento pronunciato delle estremità.

Tra gli aspetti cognitivi possiamo citare: difficoltà o miglioramento della concentrazione, scarsa presenza mentale, dimenticanze, confusione, allerta, pensieri ossessivi ricorrenti.

Le emozioni influiscono anche sul comportamento. Essendo le emozioni una forma di energia, questa viene scaricata nel movimento, ad esempio sotto forma di movimenti ripetuti di mani, gambe, tremori, camminata insistente

avanti e indietro, grattamenti della fronte, attorcigliamento dei capelli, rosicchiamento delle unghie.

Le emozioni sono legate alla motivazione, perché con la loro energia costituiscono quel quantum che spinge all'azione e che ne consente l'esecuzione e il mantenimento, fino al raggiungimento dell'obiettivo.

Secondo gli studi dello psicologo canadese Paul Ekman esistono emozioni che sono comuni e onnipresenti in ogni contesto sociale e culturale, che si esprimono attraverso specifiche espressioni facciali. Egli distingue le emozioni primarie, collera, tristezza, paura, gioia, sorpresa, disgusto, da quelle secondarie, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione.

Esistono casi in cui vi è una riduzione della capacità di riconoscere le emozioni, proprie e altrui, che si definisce alessitimia, che è tipica delle persone che manifestano sintomi di tipo psicosomatico. Essa comporta un notevole senso di disagio, oltre che un influsso poco positivo sulle proprie abilità sociali, che si manifesta anche fisicamente: ipertensione, turbe digestive, ansia, disturbi sessuali, abuso di sostanze.

Per certi, versi, possiamo considerare l'opposto della alessitimia l'empatia, cioè la capacità di mettersi nei panni degli altri, di provare, sentire, quel che vivono e sentono loro, pur senza perdere la nostra individualità, la nostra unicità, i nostri confini. E' un modo molto intimo di essere vicini agli altri, un mettersi nei loro panni, senza dimenticare i nostri.

Vi è una accettazione incondizionata dell'altro, una profonda com-passione, si può non condividere, ma il giudizio è assente. Ha componenti affettive, ma anche motorie (ad es.: essere lo specchio dell'altro anche nella gestualità). Vivere con consapevolezza, presenza, libertà interiore le proprie emozioni consente di essere in armonia, in equilibrio con se stessi, di essere autentici e di presentarsi come tali agli altri. E' un modo per accogliere con favore gli altri, una base ottimale per avviare delle relazioni basate sul ri-conoscimento, il rispetto, la tolleranza, l'accettazione.»

Le emozioni appartengono al secondo chakra, legato alla funzione del sentire (sentire le sensazioni, le emozioni, il piacere, l'intimità, i legami, il movimento, il cambiamento). È collegato al senso del tatto e al diritto di sentire. È il regno delle emozioni, della sessualità, del piacere, del movimento.

Se a causa di qualche ingiustizia subita da qualche nostro amico o parente, il libero fluire dell'energia viene bloccata o minacciata, tutte le emozioni vengono messe in discussione e si innesca un tipo di emozione pesante che ci rallenta. La chiusura di fronte a se stessi e agli altri che segue al dolore porta a gelarsi nel passato, e induce vergogna o inasprimento del proprio essere.

Capitolo 5: IL RAPPORTO CON GLI "ALTRI" E L'ARTE DEL RELAZIONAR-SI.

Una cosa che ho notato nella mia attuale esperienza di vita con gli altri, è che spesso ci dimentichiamo della nostra unicità e paragoniamo l'amico, il collega, il marito, i figli come un nostro specchio e li trattiamo come tali.

Non ci rendiamo conto che ognuno di noi è particolare ed esemplare unico di se stesso, e che il nostro modo di essere ha delle sfaccettature tali che non sempre collimano con quelle degli altri. Le forme che incontriamo nella vita possono essere tante, e se io sono tonda, non sempre incontrerò dei tondi ma a volte dei triangoli dei quadrati o degli esagoni. Per questo motivo non sempre utilizzerò degli atteggiamenti comprensibili nei confronti del triangolo che se non mi capirà potrà dare adito ad incomprensioni e reazioni non del tutto positive. Il triangolo potrebbe interpretare alcune mie osservazioni come offese e per tale motivo risentirsene senza alcun motivo. Noi non siamo ovviamente delle figure geometriche ma siamo esseri ancora più complessi, certamente il modo di relazionarmi diventa un elemento importante nel mio quotidiano.

(5) « Un numero sempre più ampio di ricerche sostiene che una delle componenti che maggiormente contribuisce al nostro benessere psicologico è la capacità di intrattenere delle relazioni sane, ma cosa si intende esattamente con questa espressione?

La relazione è un legame, un vincolo tra due o più persone. La relazione è qualcosa che in se stessa possiede finalità migliorative dei rapporti e può essere di vari tipi, ad esempio di amicizia, d'amore, di affari.

A sua volta, un rapporto è, in senso più ampio, una forma di relazione tra persone e può assumere diverse forme (amore, amicizia, lavoro, parentela, ecc.).

Sano è ciò che è in buona salute, che non è affetto da malattie, né da lesioni e che anzi giova alla salute.

Da questa definizione prettamente linguistica si può notare come l'espressione 'relazione sana' abbia nella sua definizione un margine di soggettività.

Se sano è ciò che fa bene, per una persona potrà essere sana una determinata relazione, mentre potrà non esserlo per un'altra. E ancora: una relazione potrà essere sana in un determinato periodo della nostra vita, ma non in un altro.

Al limite di questo, il noto psicoanalista Adam Philips direbbe che il successo di un rapporto non è legato alla sua durata: non importa che possa durare 20 giorni, 20 mesi o 20 anni, ma il fatto che la propria vita migliori rapportandosi a tale persona.

Ad un limite ulteriore troviamo chi come alcuni maestri orientali (cfr. Osho) preferisce evitare di utilizzare il termine 'relazione' per sostituirlo con 'relazionarsi'. Il primo, infatti, indica staticità, prevedibilità, qualcosa di concluso e, in tal senso, secondo l'Autore, la massima espressione di ciò è il matrimonio: la legge si intromette tra due persone per colmare quel vuoto di amore e di sicurezza che esiste tra loro.

Relazionarsi, invece, significa essere consapevoli che l'altro risulta sempre in buona parte inconoscibile: l'altro è e sarà sempre in parte un mistero. Ciascuno di noi è in continua evoluzione e relazionarsi significa ricominciare ogni volta ad

avvicinarsi all'altro con occhi nuovi, capaci di cogliere ogni minima trasformazione umana.

Ecco, quindi, che, gradualmente si comincia a delineare sempre più l'essenza della relazione, o meglio, del relazionarsi.

Rapportarsi, quindi, significa essere in grado di accettare quella quota di indeterminatezza associata al divenire. Lasciare che le cose scorrano, vivere nel presente quel che esso è in grado di offrire, mettendo da parte la paura che l'insicurezza, l'impossibilità di tenere tutto sotto controllo.

Nessuno può garantire la durata eterna di uno scambio tra due (o più) persone, perché esse cambiano e con loro anche lo specifico modo di rapportarsi.

Sapersi relazionare adeguatamente implica la capacità di stare soli con se stessi. Molti per sfuggire a se stessi hanno bisogno dell'altro. Il bisogno, al contrario del desiderio, suscita dipendenza, che induce un vissuto di schiavitù, di odio, di rabbia, nei confronti di se stessi e degli altri.

Relazionarsi in modo autentico è il frutto di una scelta consapevole, di un impegno volto a favorire la crescita propria e altrui. Per fare questo, ancora una volta, è necessario partire da se stessi.

Secondo Adam Philips il prototipo migliore per relazionarsi è l'amicizia ed è a partire da questa che si strutturano tutte le altre modalità, l'amore in modo particolare. »

Per mia esperienza personale questa parte del relazionarsi è una parte importante della mia esistenza. Fino a quando non mi sono addentrata, mediante gli studi, nel mio attuale percorso di consapevolezza personale,

ho sempre considerato gli altri più importanti di me! Mi spiego meglio... partendo dallo spunto che il Vangelo offre nella frase "non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te" ha fatto scatenare in me un comportamento che fosse più altruistico che rivolto a me stessa, trascurando in questo modo la mia vera e propria natura che volontà. Questo modo di agire ha creato in me un reale senso di insoddisfazione e in più di un'occasione mi ritrovavo a rispondere a domande o a creare constatazioni di questo tipo:

"Ma ne valeva la pena?"

"Che stupida che sono stata potevo farmi gli affari miei che ci guadagnavo in salute, ma ormai è troppo tardi, la frittata è fatta!"

"Lo sapevo che andava a finire così...!"

"Ma chi me l'ha fatto fare!"

Questo è solo un esempio di ciò che avveniva ogni volta che la mia mente razionale prevaleva sul cuore. E quanti di noi non hanno mai detto una frase simile?!

Il relazionarsi con gli altri non significa affatto annullarsi per far vedere che siamo bravi e belli, non significa affatto che dobbiamo apparire per non essere. Oggi, dopo che ho compreso determinati meccanismi e li ho fatti propri, ho capito che per far funzionare le cose devo ascoltare il mio cuore e la mia reale volontà interiore... la mente è un sostegno ma non deve prevalere. Fidarsi di se stessi è il primo atto di vero amore e di responsabilità personale che ognuno di noi può e deve mettere in pratica.

Capitolo 6: QUARTO CHAKRA, IL CHAKRA DEL PERDONO.

(6) « Il quarto chakra costituisce il centro di noi stessi e di ciascun vivente: una persona equilibrata nel quarto chakra appare armonica, con il suo dire, il fare, il suo essere in perfetta coerenza e sintonia.

Gli aspetti fondamentali di questo chakra sono:

- l'equilibrio, tramite il quale si trova un centro da cui è possibile amare;
- l'amore, attraverso il quale si creano le relazioni;
- le relazioni che offrono l'opportunità di risvegliare l'ego centrato su se stesso dei chakra inferiori verso la consapevolezza che siamo parte di un regno più ampio.

Questo chakra è uno tra quelli più di frequente danneggiato a causa di ferite ed abusi che incidono sul corpo e sulla mente. Qui ha sede la parte più intima, delicata, vulnerabile di ciascuno di noi. »

E' qui che le ferite hanno inizio se subiamo un torto inaspettatamente,»

Infatti, è proprio qui che le offese, i torti, le ingiustizie, ma anche il peccato che commettiamo va a infierire sul nostro stato di equilibrio ed armonico con noi stessi. Crediamo di essere indistruttibili ed inattaccabili e invece basta un nulla per farci sentire indifesi e vulnerabili. Dietro ogni offesa o torto, sia che lo subiamo sia che lo commettiamo, si nasconde la paura della reazione. Ad ogni azione segue una reazione, e non sempre quest'ultima corrisponde a quanto noi vorremmo.

Sovente ci dimentichiamo che la mente se non controllata è più forte del cuore, perché è come se nell'hard disk della memoria, ci fossero dei programmi preimpostati che non ci

permettono di andare oltre, e quindi le reazioni che si susseguono sono condizionate da schemi di comportamento ben precisi. Solo con la forza di volontà e lo sforzo stesso di guardare dentro se stessi e ascoltare quella parte di noi che urla a gran voce ma senza corde vocali che è il nostro cuore, si può aggirare questo controllo mentale e comprendere meglio i meccanismi della paura.

Dietro ogni rabbia si nasconde un tipo di paura, paura dell'abbandono, paura della perdita di stima, o della propria integrità morale, paura di non rivedere più qualcuno, e tante altre situazioni. Sul tema della paura aprirò una parentesi nel capitolo successivo e si vedrà come essa sia legata al nostro essere più di qualunque altra vibrazione. E' una vibrazione lenta e pesante che non è così facile da comprendere ed eliminare.

(6) Al contrario della paura «l'amore consente di espandere la coscienza, allarga gli orizzonti, favorisce un rapporto più profondo con se stessi. Permette alle nostre parti rifiutate di emergere nell'intimità con l'altro, prepara il terreno al quinto chakra, favorisce il risveglio spirituale. Quando viene meno siamo riproiettati nel passato, in uno stato di vulnerabilità. A quel punto per poter andare avanti dobbiamo curare il dolore.

L'equilibrio è il movimento ascendente verso lo spirito e discendente verso la materia.

Obiettivo finale è l'integrazione mente-corpo. »

*Dopo un po' impari
la sottile differenza
tra tenere una mano
e incatenare un'anima.
E impari che l'amore
non è appoggiarsi a qualcuno
e che la compagnia non è sicurezza.
E inizi a imparare
che i baci non sono contratti
e i doni non sono promesse.
E cominci ad accettare
le tue sconfitte
a testa alta e con gli occhi aperti,
con la grazia di un adulto
non con il dolore di un bimbo.
E impari a costruire
tutte le tue strade oggi,
perché il terreno di domani
è troppo incerto per fare piani.
Dopo un po' impari
che anche il sole scotta
se ne prendi troppo.
Per ciò pianti il tuo giardino
e decori la tua anima
invece di aspettare
che qualcuno ti porti i fiori.
E impari che puoi
davvero sopportare
che sei davvero forte
e che vali davvero.*

Marco Lombardozzi

(6) «Per poter donare dobbiamo avere qualcosa da offrire, ma, a volte (e, in alcuni casi, mai), questo non è possibile. Tutto parte dall'amore nei propri confronti.

Amare se stessi significa rispettarci, non condannarsi, non giudicarsi, non farsi del male, implica rispettare quella forma di spiritualità, quella forma di trascendenza che va al di là di qualsiasi specifico credo religioso, che alberga in ciascuno di noi: la nostra esistenza qui e adesso è motivata da un Volere supremo ed è espressione di un Amore che ci è stato donato.

Amare se stessi significa poter contemplare se stessi, la propria esistenza ed il proprio diritto ad Esserci.

L'amore verso di sé deve essere seguito dall'osservazione di sé: è l'amore per se stessi che pone le basi per conoscersi. Conoscersi è un atto di amore nei propri confronti, significa dedicarsi spazio, tempo e attenzione. La meditazione, cioè il mettere la mente, intesa come creazione sociale, da parte, può essere uno degli strumenti per realizzare questo. Allo stesso modo, anche la psicoterapia può essere un mezzo per aumentare l'autoconsapevolezza.»

Una cosa che ho imparato in questi ultimi tempi e che si tende a sottovalutare se non che addirittura a non considerare, è la responsabilità che si deve avere verso sé stessi, verso il proprio sé, la propria persona. Per responsabilità personale intendo quell'azione che ti permette di sentirti vivo sempre e non in balia del prossimo, se ho fiducia in me stessa, niente e nessuno mi potrà attaccare o ferire e la paura sarà solo un alleato a cui dare ascolto come avvertimento e non come una bomba esplosiva sulla mia persona. Se io

permetto agli altri di ferirmi è perché non ho sicurezza in me stessa/o. L'azione del perdono non è quindi da vedersi solo nei confronti di terze persone, ma soprattutto e fundamentalmente verso se stessi. Il perdono è un'apertura a una nuova visione.

Perdonare se stessi, è il primo passo verso la libertà e verso la luce, accettare con compassione i propri limiti e ciò che ha condotto all'insuccesso, ci fa aprire a nuove vie e a nuove scoperte altrimenti invisibili.

Capitolo 7: IL FANTASMA DELLA PAURA.

(7) «E' un'emozione che comporta diversi gradi di intensità, il timore, l'apprensione, la preoccupazione, l'inquietudine o l'esitazione fino a sfociare nell'ansia, nel terrore, nella fobia, nel panico.

Il suo obiettivo primario è garantire la sopravvivenza di fronte ad un pericolo, ad un rischio per la propria incolumità.

Oltre a reazioni psicoemotive, spiacevolezza, evitamento, comporta anche una serie di riscontri sul piano organico, un'accelerazione del battito cardiaco, della pressione sanguigna, un incremento del livello di attenzione, dei comportamenti di protezione fisica e, nel caso, la fuga.

Le paure possono essere innate, come quelle che derivano da ciò che è molto intenso, improvviso, sconosciuto, pericoloso, aggressivo, oppure apprese. Oggi più che mai, a livello individuale e sociale quest'ultimo tipo di paura è in netta ascesa.

Ci troviamo in un'epoca di grandi cambiamenti, che si susseguono ad una velocità vorticoso il che non solo destabilizza, fa perdere i punti stabili di

riferimento, ma non offre il tempo necessario per 'metabolizzare' i processi evolutivi e ciò che essi comportano. Se, da una parte, le opportunità con cui veniamo a contatto sono numerosissime, con grandi potenzialità per la crescita, l'evoluzione, lo sviluppo di sé, dall'altra il timore dell'ignoto, dello sconosciuto diventa sempre più consistente.

Nonostante l'innegabile campagna di informazione improntata al terrore e alle minacce che i mezzi di comunicazione di massa stanno perpetrando, rischiando così di paralizzare qualsiasi forma di reazione costruttiva, non si può dimenticare che i timori più grandi che possiamo nutrire restano sempre nei confronti di se stessi e anche il non voler ammettere questo non può se non peggiorare le insicurezze e mettere a tacere le nostre potenzialità.

**La mia "paura" è la mia essenza,
e probabilmente la parte migliore di me stesso**

Franz Kafka

Temiamo le nostre responsabilità, la nostra libertà, il nostro divenire adulti, i nostri lati più luminosi che ci consentono di divenire sempre più noi stessi e di offrire un contributo valido e attivo al mondo.

Preferiamo, a volte, vivere depotenziati, disconoscere parti di noi pur di non fare i conti con noi stessi. Le forme più potenti di evitamento, quindi, le mettiamo in atto proprio nei nostri confronti.

Di fronte alla possibilità di cambiamento ci opponiamo con tutte le nostre forze, ci diamo da fare, mettiamo in atto un 'moto apparente', affinché nulla cambi. E' così ci condanniamo a vivere nell'ombra, di noi stessi. Recriminiamo, ce la prendiamo con tutti, con i vicini di casa, col capoufficio, con il Governo di

turno, con il meteo, con tutti, tranne che con i reali responsabili di tale situazione dolorosa e insoddisfacente: noi stessi.

Se è vero che la paura, in origine, aveva il suo valore adattivo ai fini della sopravvivenza di fronte ad un pericolo esterno, in questo modo essa perde la sua reale finalità. Diviene una condizione esclusivamente mentale, una forma nevrotica che ci frustra e ci imprigiona.

Se, da una parte, la paura ci consente di non affrontare ciò che ci spaventa, dall'altra ci paralizza. Affrontarla, però, è possibile e non è difficile come potrebbe sembrare. A volte, quando si guardano in faccia le situazioni, gli stimoli ansiogeni, ci si rende conto che molto di nostro avevamo aggiunto ad essi e che non erano poi così terribili.

**Un giorno la paura bussò alla porta,
il coraggio andò ad aprire ma non trovò nessuno**

J. W. Goethe

Spesso le paure vanno di pari passi col desiderio, per certi versi si potrebbero definire come speculari, l'altra faccia della medaglia di essi. Questi ultimi, quando realizzati non ammettono più scuse di fronte all'ammissione delle nostre capacità: se vogliamo, possiamo. Non ci possiamo più atteggiare da bisognosi, ma ci dobbiamo assumere l'impegno del nostro destino, del nostro esserci e del nostro fare.

Qualunque strada si decida di percorrere per fronteggiare le nostre paure, un approccio psicologico psicoanalitico, comportamentale, cognitivo, sciamanico, ipnotico, buddista, quel che conta è saper trovare un percorso che si avverta in sintonia con se stessi e le proprie inclinazioni.»

Capitolo 8: IL PERDONO COME PASSO EVOLUTIVO.

(8) «Generalmente pensiamo di avere molte cose da perdonare agli altri e dimentichiamo di perdonare noi stessi. Infatti ci troviamo a vivere in una cultura che ci ha indotti a sentirci continuamente in colpa ponendo sistemi di regole e norme sia sociali che morali e religiose, penalizzando gli impulsi che provengono dalla nostra natura bollandoli come negativi o antisociali.

In questo modo è stata minata la fiducia in noi stessi e nel nostro sentire allontanandoci sempre di più dalla nostra anima. Ma non solo

perché il riferimento continuo a qualcosa imposto dal di fuori ha fatto sì che non ricercassimo più dentro di noi la capacità di far fronte ai problemi della vita, ma che aspettassimo che fosse sempre qualcun altro a farlo.

Tutti noi quando abbiamo cominciato a prendere coscienza di noi stessi e del nostro cammino abbiamo dovuto invertire questo processo indirizzando l'attenzione all'interno di noi invece che all'esterno con il risultato di scoprire, tra l'altro, tante qualità che non sospettavamo di avere.

E un po' alla volta abbiamo incominciato ad assumerci la responsabilità della nostra vita e, in uno sguardo retrospettivo, a capire che eravamo stati proprio noi a procurarci tutto quello che ci era capitato. E' proprio all'interno di questo processo di comprensione che ci è reso possibile il perdono come un atto di liberazione prima di tutto di noi stessi e poi anche degli altri.

Non c'è più bisogno di trattenere nel nostro campo energetico situazioni di cui abbiamo capito il meccanismo, che non ci servono più e che ci appesantiscono energeticamente.

E' importante che perdoniamo anche noi stessi. Per essere liberi nei pensieri e nelle azioni e agire secondo l'energia del momento inserendosi nel flusso della vita è indispensabile liberarsi dei sensi di colpa che affollano la nostra psiche e ci immobilizzano in comportamenti e reazioni legate al passato.

Tutte le volte che seguendo profondi desideri e impulsi siamo andati contro la morale comune perché abbiamo sentito a qualche livello che era bene per noi ci siamo trovati poi a fare i conti con la stessa che ci bollava come colpevoli sottilmente insinuando il senso di colpa nel nostro animo. La comprensione di quanto assurdo è sentirsi in colpa per aver seguito un'istanza che proviene dal profondo di noi stessi si completa con un atto di perdono di sé nei confronti della stessa istanza chiudendo così energeticamente situazioni che ci hanno coinvolto per tanto tempo.

Il non perdono mantiene dei legami nei confronti di persone e situazioni che sono sottili fili energetici attraverso cui si disperde la nostra energia. Questa continua dispersione costituisce per noi un costo molto alto, un costo che continuiamo a pagare per qualche cosa che, nel migliore dei casi, non esiste più. Ma non solo è anche un investimento in situazioni passate che, proprio in quanto tali, non sono produttive invece di concentrare tutta la propria energia nel qui e ora.

Perdonare se stessi libera quindi dai sensi di colpa che ci fanno sentire profondamente indegni rendendoci deboli e vulnerabili nel senso che si diventa facilmente manipolabili.

Infatti tra il presunto colpevole e la presunta vittima si instaura un meccanismo che incatena entrambe le parti in un gioco senza fine.

Perdonare gli altri libera dal rancore e dal desiderio di vendetta o di rivalsa e quindi dall'impiego di ingenti quantità di energia indirizzata a questo scopo. Perdonare se stessi e gli altri scioglie quindi un legame energetico tra le parti che, di conseguenza, si sentono libere da pesi e aggravii che riportano continuamente al passato impedendo di porsi in modo nuovo al presente. In questo senso il perdono (per-dono) è un dono che si fa a se stessi.

Il perdono è possibile se si supera il giudizio sia nei propri confronti che nei confronti degli altri, comprendendo che ognuno agisce sulla base del proprio momento evolutivo e dei valori con questo connessi.

Infatti atti, azioni, parole che ci feriscono hanno come presupposto e si basano sempre su un giudizio, un giudizio nostro o di altri.

Cosa vuol dire giudicare? Giudicare vuol dire incasellare persone e situazioni, significa imprigionare, cristallizzare qualcosa e non darle la possibilità di cambiare e di fluire come tutto nella vita. Ognuno di noi ha ricevuto giudizi fin dalla nascita perché la nostra esistenza si snoda tra giudizi, colpe, condanne e pene. Siamo stati bollati, incasellati, a volte senza possibilità di appello, e a nostra volta abbiamo giudicato e condannato.

Ma in una visione energetica della vita, di noi stessi e del mondo non esistono innocenti e colpevoli perché tutti energeticamente partecipiamo a ogni azione, cosiddetta buona o cattiva, indipendentemente da chi compie l'azione materiale.

E' per questo che perdonare se stessi è la prima cosa da fare perché il perdono di sé comporta anche il perdono degli altri. Ed è per questo che benedire tutto e tutti è anche una benedizione per noi.

Non so se considerare la benedizione un corollario del perdono o l'atto stesso in cui esso si esplica. In ogni caso è espressione del fatto che si è arrivati alla comprensione che nella vita tutto è esperienza per cui non ha senso il giudizio e che ognuno ha qualcosa da imparare sia dai propri "errori" che dagli "errori" degli altri e che comunque siamo noi che creiamo la nostra realtà e siamo noi che ci attiriamo le esperienze che ci servono per crescere. Per riuscire davvero a perdonare e far sì che questo sia un atto che induce un cambiamento in noi è necessario arrivare alla comprensione che ognuno reagisce secondo il suo modo di essere e secondo i propri valori e che nessuno ha il diritto di cambiare gli altri e di pretendere da essi dei comportamenti che siano consoni al nostro modo di essere. Cioè non possiamo aspettarci che gli altri reagiscano come noi avremmo fatto nella medesima situazione. Questo ci fa capire come il perdono sia qualche cosa per la quale bisogna essere pronti, profondamente, altrimenti resta un mero atto mentale che non è in grado di produrre dentro di noi quella leggerezza, quella liberazione conseguente all'eliminazione di quel cordone energetico che ci teneva legati alle persone verso le quali sentivamo rancore. Ed è attraverso questo cordone che perdiamo energia e andiamo a nutrire proprio coloro che pensiamo ci abbiano fatto dei torti. Infatti il nostro pensiero continua ad andare lì e noi sappiamo che dove va il pensiero va l'energia...

In altre parole raggiungere la consapevolezza che non possiamo avere aspettative nei confronti degli altri e che siamo compartecipi di qualsiasi cosa succede e che noi richiamiamo le esperienze che ci servono per comprendere e crescere è un enorme passo evolutivo che ci porta avanti lungo il cammino per

raggiungere l'amore incondizionato. Cioè quell'amore che ci fa accettare noi stessi e gli altri senza giudizio per quello che sono.

Nel momento in cui noi accetteremo gli "errori" come esperienze che ci hanno aiutato sulla strada della conoscenza, verrà meno la necessità del perdono. Infatti quando guarderemo le cose dal più ampio orizzonte dello Spirito ci accorgeremo che non c'è mai nulla da perdonare perché tutto è frutto di una scelta, e quindi non c'è nessun giudizio da dare, nessun esame da sostenere e nessuno ci darà la pagella finale dal momento che siamo esseri dotati di libero arbitrio.

Ma ora siamo qui a smantellare i rigidi schemi che ci hanno imprigionato costringendoci a meccaniche reazioni: tali sono il senso di colpa e il risentimento.

Vedere il profondo insegnamento che c'è anche nel più spiacevole dei fatti che ci succedono ci permetterà di alleviare i nostri pesi guardando da una diversa prospettiva la nostra vita.

Se riusciremo a vedere negli altri uno specchio di noi stessi e a sentirci tutti legati in quanto parti del Tutto capiremo che un successo nostro lungo il cammino si riflette sugli altri e un successo degli altri si riflette su di noi. Se riusciremo a vederci tutti su una scala infinita verso il cielo ci accorgeremo che a ogni gradino che ognuno sale fa salire di un gradino tutti gli altri perché non c'è divisione tra noi e gli altri.» (tratto da Alba – www.eoslailai.com)

Capitolo 9: LA PREGHIERA AUTENTICA.

"Perdono

Per questo vi dico: tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato. [25]Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati.

Mc 11,24

Il mio Cuore è segnato da una croce: questo marchio lo accompagna in eterno. La parola di Gesù ha creato un tempio di Fuoco nel mio essere, solo i Portatori della Fiamma possono dimorare fra quelle colonne.

Nel Cuore sta l'origine del mondo in cui vivo, un mondo fatto di sicurezza, serenità e Bellezza. Quando gli altri mi descrivono il mondo, non lo riconosco.

Tutte le volte ho conferma del fatto che ognuno vive in un SUO personale mondo e ognuno ha esattamente il mondo che merita.

Un Cuore silente proietta un mondo di tenebra.

Perché Gesù associa il perdono alla preghiera? Perché quando mi metto a pregare devo prima aver perdonato?

Non è certo per far vedere a Gesù che sono un bravo ragazzo... sennò lui non esaudisce la mia preghiera.

Nell'autentica preghiera si tratta di stabilire un canale ardente fra me e il Padre. Lo stesso canale che serve a me per ascendere servirà anche per la discesa di qualcosa di superiore. Se questo collegamento non è stabilito non posso venire esaudito nelle mie preghiere.

Il ruolo del perdono risiede nell'aprire il mio Cuore verso l'altro eliminando il

giudizio dal mio essere. Se riesco a perdonare qualcuno è solo perché in un istante di intuizione animica SENTO e VEDO la Perfezione e la Bellezza di quanto è accaduto e realizzo che in verità non c'è proprio nulla da perdonare.

Questo posso farlo solo se il mio Cuore s'infiamma e si spalanca.

Il Cuore aperto è già preghiera. Perché la preghiera non è una frase da ripetere ma uno stato di coscienza nel quale percepisco la Perfezione. Questo stato di coscienza fa morire il mio desiderio di chiedere qualcosa di specifico al Padre. Per cui la preghiera diviene un modo di vivere perpetuo e non l'espressione verbale di un determinato bisogno.

Il mio Cuore emette una resina che trasmuta la mia visione del mondo. La conseguenza è che ho esattamente ciò che mi serve in ogni istante e non ho più bisogno di chiedere nulla... e non c'è nulla che io debba temere.

In questo senso il perdono influenza la qualità della mia preghiera.

Coloro che vedono un mondo di brutture tradiscono le parole del Risorto e ne pagano il prezzo a ogni passo.

"Il loro Cuore è un albero cavo infestato di pipistrelli."

Eppure basterebbe così poco per farsi scuotere il petto dal sacro fremito.

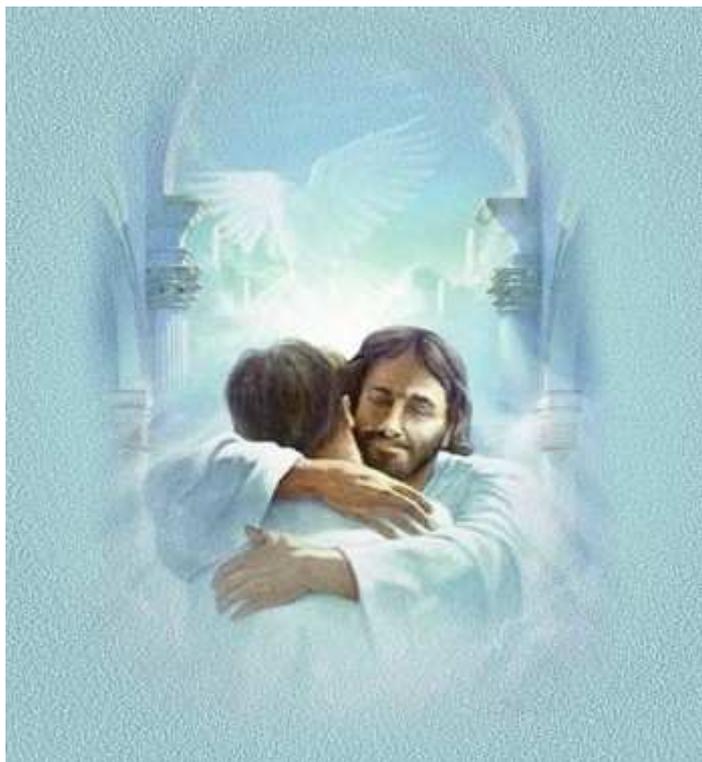
L'apertura del Cuore è urgente.

Cosa pensereste di colui che, invitato a scansarsi per evitare di essere colpito sulla testa da una tegola, si voltasse a chiedervi spiegazioni?

Chi dorme troppo rischia di bruciare, perché c'è un Fuoco rimasto acceso dentro di lui... ma nel sonno non se ne cura!

Salvatore Brizzi

tratto dal sito "la porta d'oro" NON DUCOR DUCO"



La preghiera, vista come un opera d'arte, un brano musicale o una danza simbolica, è invisibile all'occhio umano e inafferrabile:

La preghiera, come una poesia la possiamo leggere su un libro o su un pezzo di carta, ma, se non la condensiamo con la nostra parte interiore più profonda non sarà mai viva né avrà mai un efficacia spirituale. Come gli spartiti di un brano musicale, la preghiera per essere resa vivente e per essere veramente quello che dice il suo nome, deve essere suonata, pronunciata con le labbra e col cuore dell'essere umano. Ecco così, che la preghiera esce dal suo mero esercizio di ripetizione e se abbinata a parole nostre, che sgorgano dal nostro interno, diventano dono prezioso di Dio all'uomo, trasformandosi in arte spirituale che, che meglio di ogni altra, ci avvicina all'Energia Divina (Forza Cosmica, Dio, Matrix Divina, Il Tutto, ciascuno ha una sua definizione) e ci mette in sintonia con Essa. La preghiera è poesia, ed è anche meditazione e

purificazione dell'anima. La poesia è una sottile richiesta di perdono per sé stessi e per gli altri.

Cito qui due preghiere una che ho tratto da Internet girovagando per lo spazio virtuale e scoprendo una rivisitazione del padre nostro che assume molti significati se interpretato in modo differente da quello che siamo abituati a vedere. Questo ad avvalorare anche la tesi che il mondo non è mai fuori da noi stessi ma dentro noi stessi. E l'altra è una mia preghiera/poesia che nasce dal proprio cuore come espressione di un momento di raccoglimento.

o.u.o.u.o.u.o.u.o.u.o.u.o.u.o.u.o.u.o.u.o.u.o.u

"Padre e Madre mia che sei dentro di me, sia santificato il mio nome affinché io mi ricordi sempre di essere nella manifestazione del tuo Regno. Che la mia volontà sia espressione della Evoluzione che hai sognato per me, come in Cielo così in Terra.

Grazie alla tua Benedizione attiro tutta la Ricchezza di cui ho bisogno nel mio quotidiano. Sciolgo ogni mio residuo Karmico nel perdono e nella benedizione di ogni mio pensiero, parola e azione che hanno rallentato finora la mia crescita.

Decido adesso che offrirò la mia Evoluzione solo all'energia dell'Amore, vivendo in Unità in Te e con la tua Creazione.

Amen"

Scritta da Simone <http://isegretidelledonne.com> in un commento aggiunto il 16/06/2011 al sito www.ricchezzavera.com – commenti al padre nostro significato esoterico.



Preghiera personale ispirata

Sono seduta al bordo di questo splendido lago e ammiro la natura che mi circonda... Tu Energia Divina, hai creato tutto questo, e la creazione è la parola d'ordine al tuo volere. Fa che la mia volontà sia sempre creativa e non permettere che la mia mente subdola trasformi ogni pensiero in azione negativa.

Ammirando le tue splendide opere sono confortata dalla conoscenza di non sentirmi mai sola, e ogni opera in più che aggiungo alle tue, portano gioia e felicità ad ogni essere me compresa.

Non esiste il male, non esiste la rabbia, esistono solo se io voglio che esistano.

Aiutami a ricordarmi sempre che il bene mi appartiene e sempre sarà a mia disposizione. Come colori di una tavolozza posso attingere a loro per disegnare la mia vita e non scarabocchiare pasticci incomprensibili e impossibili da guardare.

Voglio fare della mia vita il più bel quadro dell'esistenza, e mi perdono fin da ora se ogni tanto sbaglierò di colore, ma quando ritornerò ad ammirare questo lago, saprò sempre come ritoccare la tela o semplicemente come osservare la mia vita.

Ti ringrazio di avermi dato l'opportunità di essere artista.

Che la tua luce interiore ed esteriore illumini il mio cammino ora e per sempre

AMEN

Capitolo 10: ESERCIZI SUL PERDONO

Per poter focalizzare il motivo del nostro disappunto e poter aiutare a far uscire dal proprio sé lo stato d'animo negativo che ci fa sentire a disagio e tesi possiamo aiutarci o aiutare che è vicino a noi proponendogli dei semplici esercizi.

Un primo esercizio può consistere nell'elencare ciò che ci si desidera perdonare, cercando di capire le ragioni che hanno condotto all'insuccesso e quali bisogni si cercava di soddisfare.

Essere comprensivi, compassionevoli con sé.

Rispettare il tempo necessario per perdonarsi.

Lo stesso iter si può seguire per perdonare gli altri.

Sapersi mettere nei panni dell'altro, sforzarsi di capire, sono gli espedienti migliori per maturare un processo di perdono, che consente di lasciare andare le energie imprigionate nella rabbia e di investirle in modo più produttivo;

Un altro metodo utile che io personalmente ho sperimentato quando ero bambina è quello di tenere un diario.

Scrivere, può essere un buon espediente per buttare fuori fisicamente e psichicamente ciò che ci disturba, prendendo una semplice agenda e scrivendo la rabbia con la descrizione dell'evento che ha causato tale sentimento;

Questo esercizio, invece è molto utile sia per se stessi che per chi ci è vicino, ad esempio io l'ho sperimentato più volte con mia figlia e ho potuto constatare che funziona:

Prendere un foglio bianco e dividerlo a metà scrivendo semplicemente piegandolo, nella parte superiore descriverò l'evento che ha causato la nostra paura, rabbia o sconforto e nell'altra metà ciò che vogliamo conservare di buono di quell'evento, e se non vi è nulla in quest'ultimo caso, scrivere ugualmente un pensiero positivo rivolto a sé stessi. Successivamente tagliare la metà del foglio e la parte superiore eliminarla gettandola o in un fiume o semplicemente strappandola e buttandola nella pattumiera. Infine leggere a voce alta la parte seconda del pensiero positivo e conservarla per un pò.

L'ultimo esercizio che richiama la cromoterapia consiste nel prendere un foglio bianco e con i colori blu e rosa fare un disegno libero di qualsiasi soggetto, il colore blu rappresenta la calma, e il colore rosa rappresenta l'amore verso se stessi.

Capitolo 11: Conclusione e considerazioni personali.

Dopo pochi mesi aver iniziato il mio percorso con l'Accademia Opera, sapevo da subito che il tema della mia tesi sarebbe stato incentrato sul PERDONO. Un tema non facile da trattare, nella mia piccola umile esistenza, fatta di problematiche derivanti dall'infanzia e un carattere determinato e complesso come il mio. Ma io non sono tanto diversa da Voi che mi leggete.

Tutti chi più chi meno abbiamo avuto dei problemi. Io sono stata parecchio arrabbiata e dire arrabbiata è un eufemismo, con chi mi ha fatto nascere e con chi all'apparenza ha abusato del mio modo di essere durante la mia vita. O almeno così la pensavo. In questi due anni di percorso introspettivo, ma già dal 2006 questo percorso aveva avuto inizio, ho scavato nelle profondità del mio essere, sono scesa negli inferi e ho posto le domande più cruciali a cui ovviamente sono seguite delle risposte altrettanto cruciali. Non entrerò nel profondo di questi aspetti, perché sono puramente personali e non è questo il contesto ideale per renderli noti. Ma le tante risposte che ho ottenuto a volte davano un esito positivo, cioè gradevole rinfrescante, a volte negativo, che non mi piacevano affatto. Certo, perché fintanto che le risposte parlavano di me come una povera vittima a cui era stato tolto qualcosa, mi andava bene mi faceva sentire come non colpevole, ma quando le risposte diventavano negative, queste andavano dritte dritte a colpire il mio ego... e la cosa non era più piacevole. Ho dovuto pareggiare i conti, e soprattutto scoprimi, conoscermi e riconoscermi.

Le parole possiedono tutte una grande loro importanza e questo la nostra mente lo sa benissimo. Per questo che la mente, mente, mentre se apri il

cuore scopri un altro modo di vedere le cose e non puoi più mentire a te stessa/o. Ti devi conoscere!.

Imparando a usare il cuore, scopri dentro di te un modo di vedere e valutare le cose da una prospettiva completamente diversa e poni dei dubbi che prima non avevi. Da quel momento in poi parte la ricerca e l'esplorazione dentro se stessi, e ritengo sia il viaggio più meraviglioso che uno possa fare. Perché è un viaggio di sola andata e non costa nulla, se non lo sforzo e l'impegno che ognuno di noi può metterci. Io sono partita e non smetto mai di stupirmi e di essere meravigliata. Da questo viaggio che ho intrapreso ho capito una grande verità sul perdono! Non c'è nulla da perdonare all'infuori di me se non che me stessa! Anche se la vita è fatta di prove da superare, a seconda di come io reagisco e le accolgo dentro di me provo una reazione. Infatti ad ogni Azione corrisponde una Reazione. E a questa legge nessuno può sfuggire. Recentemente però ho avuto l'occasione di provare sulla mia pelle quanto sia facile trasformare queste reazioni in una bomba atomica dentro noi stessi! Infatti quando una bomba atomica esplode crea delle reazioni a catena fino a diventare una reazione incontrollata e incontrollabile. Vi pongo questa domanda: quante volte nell'arco della nostra vita permettiamo ad altre persone (che sia nostro marito/moglie, amico/a, collega, figlio/a) di giocare e divertirsi con il nostro POTERE. Sì il POTERE! Intendo il potere personale, quello che tutti possediamo sin dalla nascita, ma che sviluppiamo solo negli anni dell'adolescenza, quando cominciamo ad opporci alle idee degli altri a contestare le prime considerazioni o atti che non gradiamo. Il potere di decidere e di scegliere, nonché detto il libero arbitrio!

Vi pongo degli esempi:

Quando una persona permette alla sua amica di criticarla sul lavoro che sta facendo su se stessa, in quel momento io le concedo il potere di giudicarmi e di farmi sentire inferiore, se il suo giudizio è negativo!

Ma anche se fosse positivo non sarebbe diverso. Chi è questa persona per permettersi di giudicarmi nel bene o nel male in ciò che il mio cuore e la mia anima mi hanno suggerito di portare avanti? E soprattutto chi meglio di me sa se sto facendo la cosa giusta che mi fa stare meglio e vivere in pace con me stessa? Il mio cuore e solo il mio cuore possono saperlo, gli altri sono degli specchi che mi possono aiutare a vedere dove sono e cosa sto facendo. A volte gli altri proiettano su di me ciò che LORO sentono di essere, ma, anche in questo caso spetta solo a me la decisione di fare entrare in me o meno questa esperienza. Faccio un altro esempio, se questa amica si rivolge a me con sprezzo facendomi dei discorsi o degli appunti sulla mia persona che non ritengo appropriati perché non miei, "non ti sei comportata bene perché hai agito con presunzione e arroganza!!!..." io posso analizzando la questione capire se questa cosa mi appartiene oppure no. Se è vera, allora considererò questo appunto come un messaggio di crescita e cercherò nel futuro di non ripetere più lo stesso errore. Se non la ritengo affatto mia, perché mai mi devo tenere questa cosa ugualmente? Anche se non subito, posso rifiutare la considerazione della mia cara amica ed esprimere il mio dissenso all'affermazione posta.

Questo è potere! Il potere di non dare agli altri ciò che è nostro! Se sbaglio pago. Ma pago io, altrimenti perché devo pagare. Se ho concesso questo

potere agli altri, cioè il potere di manipolarmi o di ferirmi o di condizionarmi, allora la colpa è solo mia e non degli altri.

Il mondo non è mai fuori di noi, ma dentro di noi e solo noi possiamo decidere cosa fare. Capire il significato di tutto questo non è stato cosa facile nella mia esperienza, ma quando ho ricondotto il perdono essenzialmente su di me e dentro di me... ho cominciato davvero ad AMARMI! E questa è la cosa più bella che mi poteva capitare! Che ho fatto capitare. Poiché nella vita nulla capita mai per caso, bisogna credere in se stessi e cominciare a guardarsi dentro.

Le battaglie che ho affrontato e le sfide che mi si sono presentate sono state delle grandi sfide, e non problemi irrisolvibili. Quegli stessi problemi che ora ho trasformato in sfide, mi hanno permesso di essere oggi la persona che sono, che amo e che stimo per ciò che è, e non per ciò che gli altri hanno visto, o vedono in me.

La persona che sono oggi ha scoperto con questa via, il dono della consapevolezza ed è un dono bellissimo se lo si vuole apprezzare e conservare. Grazie a questa tesi oggi ho placato la mia rabbia, perché non esiste più, esisteva perché io la facevo esistere, e dandole questo potere essa stessa mi divorava. Oggi non è più così.

A volte mi capita ancora di arrabbiarmi, ma sto sull'emozione la ascolto la sento e la lascio andare. Tengo ciò che devo tenere e il resto lo butto via nella pattumiera e guardo nel profondo del mio cuore il potere del libero arbitrio che mi fa stare bene e che mi permette ogni giorno di dire a me stessa "IO CI SONO E MI VOGLIO BENE!".

Quel Salvatore, di cui ho fatto cenno nella premessa, è il Cuore dell’Animo Eterno che pulsa in ognuno di noi e che se sappiamo ascoltare in ogni sua profonda vibrazione ci porterà all’altare divino della felicità e della gioia personale, unico suo vero intento. Ascolta il tuo Cuore e non sbaglierai mai!

Oggi con questa consapevolezza, sto vivendo il periodo più sereno della mia esistenza.

Colgo l’occasione per ringraziare tutti i professori dei corsi che ho frequentato per questo livello.



Raffaella GOBBO

- (1) tratto da Wikipedia
- (2) tratto da dizionario della lingua italiana
- (3) tratto da Wikipedia
- (4) Centro di Ricerca Erba Sacra, “Psicologia Olistica”, Dott.essa Anna Fata
- (5) Centro di Ricerca Erba Sacra, “Psicologia Olistica”, Dott.essa Anna Fata
- (6) Centro di Ricerca Erba Sacra, “Psicologia Olistica”, Dott.essa Anna Fata
- (7) Alba – www.eoslailai.com