



IL PERDONO ASSOLUTO

Il **Perdono Assoluto** è una pratica di perdono completo e totale, assolutamente liberatoria, codificata dall'autore americano **Colin Tipping** (vedi foto a lato). Tipping ha sviluppato il Perdono Assoluto nella sua pratica clinica come **ipnoterapeuta**. Lavorando in particolare sui malati di cancro si è reso conto che la mancanza di perdono era quasi sempre presente nei propri pazienti e così, assieme alla moglie, ha messo a punto questa potente metodologia. Il Perdono Assoluto (**Radical Forgiveness** in inglese) è stato descritto nel libro omonimo, pubblicato nel 1997, ed oggi esistono "Istituti per il Perdono Assoluto" in varie nazioni del mondo.



Il Perdono Assoluto è un punto di vista spirituale e "rivoluzionario" sull'intera esistenza, in pratica afferma che tutto ciò che incontriamo nella nostra vita è necessario al nostro risveglio come esseri di natura Divina: anche la persona più odiosa o l'evento più terribile è stato da noi "invitato" a comparire nella nostra esistenza. Se questo punto di vista dovesse per te, al momento, essere difficile da comprendere o da accettare, ti invito ad aspettare di aver ben chiaro l'intero processo prima di giudicarlo; di fatto le pratiche del Perdono Assoluto (in particolare il "Foglio di Lavoro") funzionano anche quando non siamo ancora in grado di accettarne tutte le implicazioni.

Prima di approfondire l'approccio di C. Tipping diamo uno sguardo generale al **concetto di perdono**, che - ormai da millenni - sappiamo essere riconosciuto come un'eccellente strumento di Guarigione, non solo per l'Anima ma anche per il corpo. Il perdono permette di raggiungere un grado elevato di **armonia interiore** e di **equilibrio personale**; attraverso il perdono contribuiamo certamente a creare un mondo migliore ma innanzitutto ci prendiamo cura di noi stessi ed impariamo ad amarci, infatti **il perdono è un atto che serve soprattutto a chi lo applica** e solo in seconda battuta a coloro verso i quali è indirizzato.

Mediante il perdono il peso emotivo del passato viene abbandonato per sempre e smette di ripresentarsi per inquinare il presente: i rancori svaniscono, si ripristina l'equilibrio psicologico, si libera l'altro dalla colpa, si scioglie un legame di sofferenza e si torna ad aver fiducia della vita. **Grazie alla pratica del perdono contribuiamo a creare un'umanità migliore!**

Spesso la difficoltà nel perdonare risiede in un fraintendimento del significato di questo eccellente strumento di autoguarigione ed è per questo che adesso andiamo a descriverlo a fondo per comprendere con esattezza cosa è e cosa non è il perdono!

COSA NON E' IL PERDONO

PERDONARE NON SIGNIFICA DIMENTICARE - La memoria di un evento (ad es. di un'offesa) deve rimanere per sempre ed essere occasione di rivisitazione interiore ed un'opportunità di crescita, **ciò che è nociva è la memoria emozionale dell'evento stesso che porterà in situazioni analoghe a RE-AGIRE e non ad AGIRE**, cioè ad applicare una risposta istintuale ed emotiva a qualcosa che potrebbe essere gestito in modo totalmente diverso. Perdonare significa lavorare sull'impatto emotivo creato da un evento ma non dimenticare l'evento in sé.

PERDONARE NON SIGNIFICA SCUSARE O GIUSTIFICARE - Spesso non ci piace l'idea di voler giustificare qualcuno che ci abbia fatto un torto... e non dobbiamo farlo! **Gli sbagli non dovrebbero affatto essere negati o minimizzati**; se c'è stato un comportamento non corretto l'individuo dovrà assumersene la responsabilità (e se anche non volesse farlo le leggi karmiche imporranno eventi di riequilibrio).

PERDONARE NON SIGNIFICA NECESSARIAMENTE RICONCILIARSI - Possiamo perdonare chi ci ha fatto un torto e **molto serenamente scegliere di non ristabilire una relazione** (affettiva, lavorativa o di altra natura), in particolare quando sentiamo che non siamo più in grado di dargli/le fiducia. Questo però dovrebbe avvenire senza coltivare rancore, come una valutazione di ordine più logico che emotivo.

PERDONARE NON SIGNIFICA NEGARE I PROPRI DIRITTI - Il Perdono non rende inutili i procedimenti legali o qualunque altro atto con cui difendiamo i nostri diritti legittimi, **in quanto non può togliere le conseguenze materiali di un'azione**.



PERDONARE NON SIGNIFICA CHE L'ALTRO CAMBI - Non dobbiamo perdonare con l'aspettativa di cambiare gli altri o che l'altro comprenda quanto siamo "buoni". Il Perdono è un'opportunità di crescita che l'altro può cogliere o meno, ma che certamente porta dei benefici soprattutto a noi.

PERDONARE NON SIGNIFICA LASCIARE IMMEDIATAMENTE LA COLLERA - Ci sono persone che - normalmente per educazione religiosa - si sentono in colpa quando non riescono a lasciar andare immediatamente sentimenti di rabbia o rancore, ebbene... **il Perdono vero e completo richiede del tempo e non bisogna colpevolizzarci per questo**, talvolta alcune emozioni hanno bisogno di essere sfogate prima di potere essere lasciate andare.

COSA E' IL PERDONO

PERDONARE SIGNIFICA RIPULIRE IL VISSUTO EMOZIONALE - Questo è il significato centrale del concetto di Perdono: **perdonare significa ripulire tutte le memorie emozionali negative connesse ad un evento**, che ci tengono ancorati e prigionieri dell'evento stesso.

Ogni esperienza lascia, infatti, in noi una traccia emozionale che ci condiziona inconsciamente nel futuro; perdonare significa ripulire tale traccia che risiede nelle cosiddette **"memorie cellulari"** e tornare di nuovo liberi!

Rabbia e rancore nascono proprio dalla mancata pulizia emozionale di ciò che abbiamo vissuto ed anche se mentalmente talvolta pensiamo di aver compreso ed accettato un determinato evento, è possibile che la memoria emotiva sia ancora attiva.

PERDONARE SIGNIFICA DIVENTARE AUTORESPONSABILI - Con il perdono si impara ad essere **responsabili di se stessi**, ad abbandonare le aspettative verso gli altri e a smettere di coltivare l'illogico presupposto che gli altri debbano comportarsi come noi riterremmo giusto.

Siamo noi i responsabili delle nostre relazioni e dello svolgersi della nostra vita ed è giusto assumercene vantaggi e svantaggi, cessando di fare le vittime: siamo noi che gestiamo gli eventi della nostra vita sulla base dei nostri schemi mentali, spesso limitanti e negativi.

PERDONARE SIGNIFICA INIZIARE AD AMARSI - **I primi destinatari del perdono siamo noi stessi**: meritiamo la nostra compassione e il nostro amore quando non abbiamo saputo gestire una situazione (sia che abbiamo offeso sia che abbiamo provocato un'offesa). Imparare ad amarsi ed accettare i propri sbagli è il primo passo per correggerli... Negare orgogliosamente i nostri errori o abbattersi disperatamente su di essi sono entrambi segni di immaturità; solo prendendo la giusta distanza dalle situazioni possiamo essere pronti a migliorarci. Il perdono **non è una giustificazione** né nei nostri confronti né verso gli altri, però è un modo per essere compassionevoli e per iniziare a percepire quell'unità universale che sta dietro tutte le differenze. La capacità di amare dona la possibilità di perdonare noi stessi e gli altri.

PERDONARE SIGNIFICA RECUPERARE POTERE PERSONALE - Quando smettiamo di delegare ad altri il compito di renderci felici o sereni **recuperiamo tutto il nostro potere personale**, che è veramente alto quando è pienamente espresso. Si scopre così che gli altri ci servono per arricchirci e crescere, ma mai per darci quella sicurezza che abbiamo bisogno di trovare in noi stessi!

PERDONARE SIGNIFICA TOGLIERE AD ALTRI IL POTERE SU DI NOI - La mancanza di perdono ci ancora alle situazioni negative del passato e dà potere a chi ci ha fatto un torto di gestire ancora oggi il nostro umore e stato d'animo.



Come sciogliere in pratica il peso emozionale di un evento?

Esistono molte tecniche pratiche per "pulire emozionalmente" un vissuto del passato, tra le più efficaci abbiamo la **Respirazione Circolare** (nelle sue varie forme: **Rebirthing**, **Vivation**, **Respiro Olotropico**) e l'**EFT (Emotional Freedom Techniques)**, da effettuarsi con un terapeuta, e l'**Ho'oponopono**, che si pratica da soli e che si abbina egregiamente con i concetti del Perdono Assoluto. Vediamo anche un paio di altre tecniche, meno conosciute, che sono molto interessanti.

A) Per usare il potere del Pensiero Positivo esiste la cosiddetta **Dieta del Perdono**, che prevede di scrivere 70 volte X 7 giorni la frase: "Io perdono completamente (me stessa/o, oppure mio padre, mia madre, il mio compagno, la mia compagna, ecc...)". Ogni settimana deve essere dedicata ad un singolo soggetto; questa tecnica è molto efficace e si basa su di un preciso riferimento biblico...

Pietro pone a Gesù questa domanda: "Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?". E Gesù gli rispose: "Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette" (Mt 18, 21-22).

B) Molto efficace è anche la **Ricapitolazione**, che deriva dagli insegnamenti di **Don Juan Carlos Castaneda**. Si tratta in pratica di eseguire una respirazione consapevole fatta da lunghe esalazioni mentre la testa esegue un rotazione - dolce e lenta - da destra a sinistra e da lunghe inalazioni eseguite riportando la testa indietro, da sinistra a destra. Don Juan definiva questo atto di muovere la testa "ventilare l'evento" perché il tutto deve essere eseguito **ripercorrendo mentalmente** l'evento o la persona su cui vogliamo lavorare. Provate ad applicare questa tecnica per almeno 10' al giorno per 3 settimane. Poiché questo esercizio smuove molto, se si dovesse percepire un eccessivo disagio, fisico o psichico, si consiglia di interromperlo fino alla sessione successiva del giorno dopo.

PERDONARE = DONARE AL PADRE

In un'accezione spirituale possiamo considerare il perdono come un atto di **"donare al Padre"**, cioè **donare a Dio = riportare tutto al Superiore**. Questa accezione deriva da un gioco di parole evidenziato da IJP Appél Guéry, un esoterista francese, secondo cui **"pardonner"** (*perdonare in francese*) ha un'assonanza con **"père donner"** (*padre donare*). Il vero perdono sarebbe quindi un **rimettere completamente nelle mani di Dio gli eventi che ci hanno segnato e le persone coinvolte**, poiché chi crede in una dimensione Divina dell'esistenza sa che esiste un Ordine Superiore delle cose e che nessun atto resta senza conseguenze. Rimettendo in mani Divine tutto ciò che ci accade, ed astenendoci dal giudicare sul piano umano, siamo certi della massima equità poiché **la legge di causa effetto** (o "del karma") prevede che ciascuno raccolga sempre tutto ciò che ha seminato.



LE 10 LINEE-GUIDA DEL PERDONO

secondo Victor M. Parachin

1) Educa te stesso al perdono.

Documentati sul tema del perdono e leggi libri ed articoli al riguardo, in modo da imparare la differenza tra un perdono salutare ed uno non salutare e per rafforzare la tua motivazione verso l'atto del perdono!

2) Spendi alcuni minuti al giorno per ripulire i tuoi pensieri.

L'unico modo di tenersi libero dall'infestazione di pensieri fastidiosi è passare alcuni minuti ogni giorno a ripulire la mente: Qualcuno ci ha fatto male con i suoi commenti? Siamo stati insultati pubblicamente? Un amico ci ha deluso? Togliamo via ogni strato offensivo di pensiero e sbarazziamocene come un fioraio si sbarazzerebbe delle piccole cimici nocive che aggrediscono le sue belle piante. I nostri pensieri si inquinano con la stessa facilità e portandoci continua attenzione ci assicuriamo che un'irritazione vaga non si trasformi in un profondo risentimento ed un odio intenso.

3) Pratica su piccole ferite.

Per diventare capaci di perdonare gli affronti più grossi, allenati su quelli più piccoli: perdona immediatamente gli sgarbi fatti da estranei (un impiegato maleducato, un conducente che taglia la strada, ecc...).

4) Confrontati su tutti i "dovrebbe" e gli "avrebbe dovuto".

Perdonare è molto più facile quando rinunciamo alla credenza irrazionale che le altre persone dovrebbero agire nel modo che noi pensiamo giusto.

Osserva tutti i "dovrebbe" ed "avrebbe dovuto" che si presentano nella tua mente (*"Lui non avrebbe dovuto fare questo a me" - "Lei non dovrebbe agire così" - ecc.*). Ogni qualvolta li trovi nel tuo linguaggio riformula il pensiero e di a te stesso che è irrealistico aspettarsi che le persone agiscano sempre rispettosamente verso di noi e considera che ogni persona è fallibile e può sbagliare.

5) Comprendi che il risentimento ha un costo molto alto per il tuo organismo.

"Mantenere del rancore prende energia mentale, emotiva e fisica. Può renderti ossessivo, adirato, e depresso", osserva **Barry Lubetkin**, psicologo e direttore dell'Istituto per la Terapia Comportamentale di New York, ed aggiunge: *"C'è un forte collegamento tra la rabbia ed un vasto spettro di problemi di salute - tra cui il mal di stomaco cronico, disturbi al cuore e problematiche cutanee. Senza dubbio, più rabbia coltiviamo e più siamo sotto stress"*. Ogni qualvolta un pensiero ostile od odioso entra nella tua mente, cerca di essere completamente consapevole del danno che il risentimento può farti, fino a renderti ammalato. Lascia che la consapevolezza alimenti la motivazione al perdono.

6) Ricorda: la mancanza di perdono dona ad altri il potere su di te!

Nutrire risentimento permette semplicemente ad altre persone di avere il controllo sul nostro benessere. È veramente un errore lasciare che tali emozioni negative influenzino sempre la nostra vita. Perdona e sarai capace di dirigere la tua vita verso pensieri ed azioni sempre più positivi. L'autoresponsabilizzazione e la pulizia emotiva ci faranno tornare completamente padroni della nostra vita.

7) Riconosci l'effetto di avvelenamento che deriva dall'albergare un rancore.

Quando non siamo capaci di perdonare si produce un effetto di avvelenamento che negativamente infetta la nostra famiglia e gli amici. Rabbia e rancore non sono negativi solo per noi stessi ma anche per i nostri cari che pagano le conseguenze dei nostri comportamenti e malumori.

8) Sotterra il rancore - letteralmente!

Scrivi una lettera alla persona che ti ha fatto male ma non spedirla; esprimi pienamente ed onestamente come ti senti e perché quell'azione ti ha generato rabbia e dolore, concludi con la dichiarazione che lo hai perdonato e seppellisci la lettera in una pianta in vaso in un giardino. Questo è un potente esercizio simbolico che molte persone hanno trovato essere estremamente terapeutico (N.d.R. una variante del sotterrare è il bruciare).

9) Prova il perdono immediato.

Immagina l'atto di un prete quando dà l'assoluzione immediata ad un penitente nel confessionale.... prova a fare una cosa analoga dicendo ad alta voce *"In nome di Dio (oppure ciò che senti più corretto per te) io ti perdono qui ed ora - vai in pace"*, e ripetilo almeno 6 volte.

Anche se questo atto potrà non essere risolutivo sarà comunque sufficiente per elevare un po' il tuo spirito e ripartire con animo più sereno.

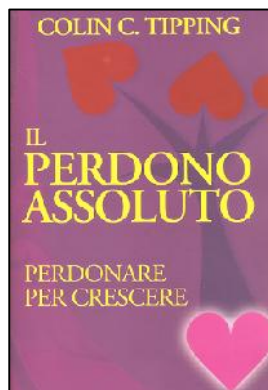
10) Richiama frequentemente questo fatto essenziale: il perdono è un regalo che fai a te stesso!

Un ex-detenuto di un campo di concentramento stava visitando un amico che divide con lui l'esperienza: *"Hai perdonato i nazisti?"* chiese al suo amico. *"Sì."* gli rispose lui. *"Bene, io no! Sono ancora consumato dall'odio verso di loro" - "In tal caso" - gli disse il suo amico dolcemente - "loro ti tengono ancora in prigione!"*

Questa storia focalizza questa realtà: in ultima analisi, il perdono è un dono che offri a te stesso. Amarezza e rabbia ti imprigionano emotivamente. Il perdono ti rende libero.

IL PERDONO ASSOLUTO di Colin Tipping

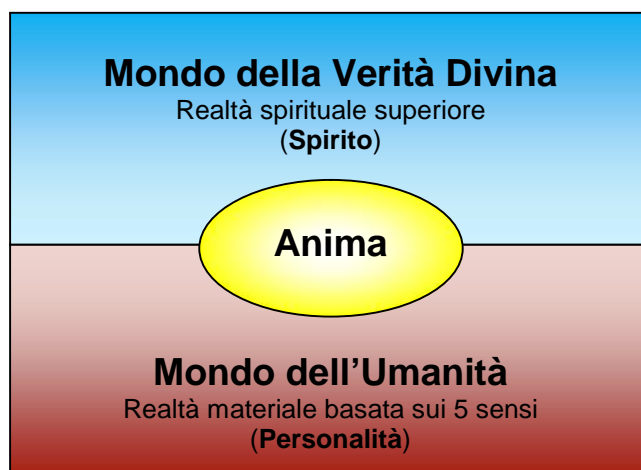
Tutto ciò che accade è perfetto così com'è!



Prendiamo adesso in considerazione il concetto di Perdono secondo la visione radicale che propone Colin Tipping. Alla base del Perdono Assoluto sta la completa assunzione di responsabilità su ciò che manifestiamo nella nostra vita e l'uscita dalla condizione di vittime. Quando accade qualcosa di negativo nella nostra vita, infatti, in modo particolare quando siamo in grado di additare precise responsabilità ad una o più persone, cadiamo subito nell'**Archetipo della Vittima**. La tendenza ad incolpare gli altri della nostra infelicità (*genitori, figli, partner, colleghi di lavoro, ecc...*) è un impulso pressoché irresistibile! Questo perché nel momento in cui ci collochiamo nel ruolo di vittime siamo noi ad essere dalla parte della ragione e gli altri sono nel torto; è una modalità di "**sopravvivenza psichica**" a cui il nostro io cerca di appoggiarsi. Uno stile di vita basato sul **Perdono**, sull'**Amore** e sulla **Pace** - *anziché sul controllo, sulla paura e sul conflitto* - richiede [un radicale cambiamento nella propria visione del mondo e l'abbandono del ruolo della Vittima](#).

Questo ribaltamento della visione è possibile solo prendendo in considerazione la seguente ottica spirituale: proviamo a concepire la realtà come composta da due dimensioni contrapposte, una **immanifesta e Divina** ed una **manifesta ed umana**. [Mentre la dimensione Divina è perfetta e vibrante di un'infinita abbondanza, nella dimensione umana sperimentiamo l'imperfezione, la separazione, il dolore e la colpa](#). In effetti le due realtà non sono propriamente contrapposte, rappresentano solo gli estremi di una scala continua di vibrazioni.

La meditazione, la preghiera, il Perdono Assoluto permettono di elevare le proprie vibrazioni e di accedere alla consapevolezza della dimensione Divina superiore. L'Anima umana fa da ponte tra i **Regni Immortali** (propri dello **Spirito** o **Sé Superiore**) e i **regni temporali** (propri della **personalità incarnativa**) e lo scopo dell'incarnazione stessa è comprendere, poco a poco, la natura illusoria dei regni "inferiori" per elevarsi in modo compiuto in perfetta Unità con Dio.



L'Anima conosce bene il mondo della realtà materiale, ma la sua vera risonanza interiore è con i mondi dello Spirito, dove non esiste la **dualità** che caratterizza invece il piano materiale. Il Perdono Assoluto (**Radical Forgiveness**, in inglese) è una rivoluzionaria tecnica di Guarigione e Pacificazione codificata dall'autore **Colin C. Tipping**. Esso prende spunto dall'idea che non ci sia niente di giusto o sbagliato; è solo la nostra mente razionale che giudica e divide le cose in buone o cattive. Mentre il **concetto tradizionale di perdono** prende origine dall'idea che c'è stato fatto un torto ma che possiamo andare oltre alle emozioni negative originate da quel torto, [il Perdono Assoluto afferma che non ci sia nulla di sbagliato in qualunque evento possiamo aver vissuto e che non esistono vittime, quale che sia la situazione problematica \(è una logica del tutto o nulla: se con il Perdono assoluto non siamo in grado di perdonare Hitler allora non possiamo perdonare nessun altro\)](#).

Nella visione convenzionale esiste un **carnefice** ed una **vittima** poiché crediamo nella separazione tra noi stessi e gli altri, come se "là fuori" esistessero realmente delle persone o delle cose separate da noi. Questa è la visione dualistica dell'ego (*che genera la sofferenza, la mancanza, la malattia e la credenza nella morte*), ma da un'ottica spirituale esiste solo una perfetta Unità e quindi non c'è nessuno "là fuori"!

Il Perdono Assoluto afferma che la dualità è un'illusione, che la morte stessa è un'illusione; riconosce *l'imperfezione della nostra realtà materiale ma anche la perfezione insita in questa imperfezione*. Ciò che ci separa dalla **Beatitudine (Ananda** in sanscrito) e dal senso di **Completezza** presente nell'Unità con Dio è proprio la credenza separatista egoica, che rimuove e proietta all'esterno parti della totalità del Sé. Ecco che le esperienze umane - in particolare proprio quelle più dolorose e traumatiche - hanno il solo scopo di risvegliarci e di renderci coscienti di ciò che dobbiamo reintegrare e curare "in noi stessi" (gli altri ci fanno solo da specchio).



Ogni situazione è perfetta così com'è ed è stata, in qualche modo, programmata a livello animico affinché la personalità egoica si potesse confrontare con i suoi propri limiti; come dice "Un Corso in Miracoli": "**La proiezione fa la percezione**", cioè PRIMA noi scegliamo la concezione che abbiamo del mondo, POI la proiettiamo, la manifestiamo e la percepiamo come se fosse esterna a noi e da noi indipendente, perpetuando il **Grande Inganno di Maya** (l'illusione data dai sensi). Ecco il concetto come viene espresso dal Corso:

"Il mondo che noi vediamo riflette la nostra propria struttura di riferimento interna - le idee dominanti, i desideri e le emozioni che si trovano nella nostra mente. 'La proiezione fa la percezione'. Prima guardiamo dentro, decidiamo il tipo di mondo che vogliamo vedere e poi proiettiamo questo mondo all'esterno, facendolo diventare la verità come noi la vediamo. Ciò che la percezione vede e sente sembra essere reale perché permette di portare alla consapevolezza solo ciò che è conforme ai desideri di chi percepisce. Ciò porta ad un mondo di illusioni, un mondo che ha bisogno di costanti difese proprio perché non è reale."

Tramite il **Perdono Assoluto** ci rendiamo conto che noi abbiamo invitato quella determinata persona, con cui siamo in conflitto, a manifestarsi nella nostra vita (e viceversa, la persona con cui abbiamo dei problemi ha invitato noi nella sua esistenza) e il **senso reale di ciò che stiamo sperimentando non è che stiamo subendo un'ingiustizia, ma che stiamo guarendo dal sonno della coscienza** (lo stato di ignoranza - non conoscenza - della nostra natura vera spirituale è detto, in sanscrito, **Avidya**).

Il **Foglio di Lavoro**, presentato nel libro di Tipping, è una sorta di questionario che ci accompagna nella pratica del perdono, va compilato uno o più volte, fino a quando sentiamo che ogni emozione negativa è stata rilasciata e che il nostro punto di vista è radicalmente cambiato. Per comprendere meglio il rivoluzionario punto di vista del Perdono Assoluto sull'intera realtà ecco alcune frasi significative presenti nel foglio:

- "Riconosco amorevolmente ed accetto le mie emozioni e non le giudico più."
- "Sono responsabile delle mie emozioni, nessuno può farmi provare alcunché. Le mie emozioni sono un riflesso di come io percepisco il problema."
- "Anche se non so come o perché, ora sono cosciente che la mia anima mi ha messo in questa situazione per farmi imparare e crescere."
- "Mi rendo ora conto che mi arrabbio solo quando qualcuno risuona con quelle parti del mio essere che ho ripudiato, negato, represso e proiettato sugli altri."
- "(La persona con cui sono arrabbiato) sta riflettendo ciò che devo amare e accettare di me stesso."
- "Ora capisco che non c'è nulla che l'altro abbia fatto che possa essere giudicato giusto o sbagliato. Rinuncio ad ogni giudizio."
- "Rilascio il bisogno di incolpare gli altri e di mettermi dalla parte del giusto e VOGLIO cogliere la perfezione di questa situazione così com'è!"
- "Sebbene io possa non sapere cosa, perché o come, ora comprendo che tu ed io abbiamo ricevuto esattamente ciò che avevamo scelto inconsciamente e che stiamo realizzando una danza di guarigione reciproca!"
- "Apprezzo la disponibilità (della persona con cui ho un problema) a rispecchiare le mie percezioni errate e lo benedico per avermi offerto un'opportunità di praticare il Perdono Assoluto e l'Auto-Accettazione."
- "Finalmente capisco che quanto stavo sperimentando (la mia storia di vittima) era il risultato del mio modo di inquadrare (interpretare) il problema. Ora so che posso cambiare tale 'realtà' semplicemente riformulandola in termini spirituali e accettando di coglierne la perfezione."
- "Perdono completamente me stesso e accetto di riconoscermi come persona amorevole, generosa e creativa. Rilascio qualsiasi bisogno di afferrarmi a emozioni e idee correlate al passato che mi dipingono come incapace e limitato. Recupero l'energia che disperdevo nel passato e rilascio ogni barriera che si frapponga tra me e l'abbondanza di cui so di disporre in questo preciso istante. Sono io che creo la mia vita e ho di nuovo tutta l'energia necessaria per essere pienamente me stesso, per amarmi e sostenermi incondizionatamente, così come sono in possesso di tutto il mio potere e la mia magnificenza!"
- "Mi ARRENDO, ora, al Potere Superiore che penso prenda la forma di (Dio) e ho piena fiducia nel riconoscere che questa situazione continuerà a dispiegarsi perfettamente e in accordo con la Guida divina e le leggi spirituali. Riconosco la mia appartenenza all'Uno e mi sento perfettamente riconnesso con la mia Fonte. Sono restituito alla mia vera natura che è AMORE e ora rinnovo l'amore per (la persona con cui avevo un problema)."
- "Caro (X) ti perdono completamente perché ho finalmente compreso che non hai fatto nulla di sbagliato e che tutto rientra nell'Ordine Divino!"

A questo punto, se abbiamo ben compreso i concetti appena espressi, possiamo intuire che:

***il senso più autentico del Perdono Assoluto
è che non c'è niente da perdonare!***

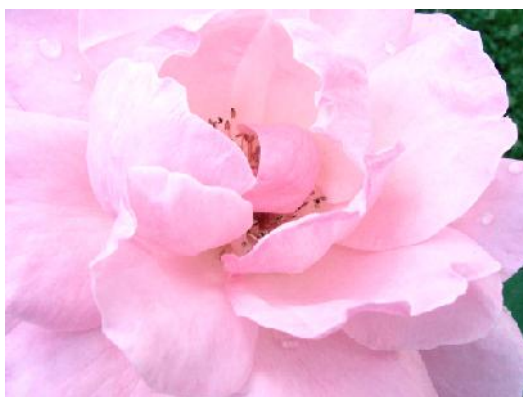
Ogni situazione è perfetta così com'è e ciascuno riceve esattamente ciò di cui la propria Anima ha bisogno. Come dice Tipping:
*"Fino a che rimaniamo nel ruolo della vittima abbiamo in mente una sola cosa; far fuori il messaggero.
E così ci perdiamo il messaggio!"*

Le domande da porci di fronte ad una situazione a cui vogliamo applicare il Perdono Assoluto (ma più in generale a qualunque situazione) sono:

1. Che cosa c'è di perfetto in ciò che mi sta accadendo?
2. Come si rivela tale perfezione?
3. Come posso cambiare la mia prospettiva in modo tale da riconoscere la perfezione insita in essa?

La cosa bella è che se anche non riusciamo a comprendere le motivazioni profonde di una data esperienza possiamo comunque applicare il Perdono Assoluto aprendoci all'idea della perfezione di ciò che è stato e di ciò che è; questo è più che sufficiente per avviare un profondo processo di guarigione e di risanamento. **Trovandoci nella dimensione umana le vere cause spesso ci sfuggono, perché appartengono alla dimensione Divina; la sola cosa che possiamo fare è, dunque, arrenderci alla situazione!** Quando ci abbandoniamo veramente non è raro che poi appaiano delle intuizioni in grado di mettere in luce le radici della sofferenza presente ed il senso dell'esperienza in corso.

Uno studio sul perdono condotto dall'**Università di Seattle** ha evidenziato che più i soggetti si "sforzavano" di perdonare e più gli risultava difficile, mentre la serenità d'animo (descritta come **"assoluta scomparsa di ogni forma di risentimento"**) era conseguente alla **scoperta** di aver perdonato. **L'atto di lasciar andare permetteva di raggiungere l'obiettivo prefissato!**



Secondo lo schema presentato da **Colin Tipping** il processo del Perdono Assoluto avviene in cinque fasi:

1. **Raccontare la propria storia** | In questa fase abbiamo una o più persona che accolgono il nostro problema.
2. **Entrare in contatto con le emozioni** | Permettersi di contattare il dolore è il primo passo verso la guarigione.
3. **Far collassare la storia** | La nostra interpretazione degli eventi deve crollare su sé (rinunciare alla vittima).
4. **Rielaborare la storia** | Una nuova visione, spirituale, si affaccia per passare dal risentimento alla gratitudine.
5. **Integrazione** | Dopo la reinterpretazione degli eventi la nuova consapevolezza deve arrivare fino alle cellule.

Nel libro Tipping, oltre a molte tecniche pratiche per aiutare a perdonare, presenta anche una rielaborazione del processo in tre passi insegnato da **Arnold Patent** (www.arnoldpatent.com - sito in inglese), il cui scopo è insegnare ad uscire velocemente dal **ruolo di vittima**, che all'inizio riemerge inesorabile non appena qualcosa ci va storto. Non appena percepiamo di stare per arrabbiarci o siamo innervositi da qualcosa che va storto, i passi da seguire sono i seguenti:

Il **primo passo** sta nell'affermare a noi stessi, come semplice constatazione: **"Guarda un po' cosa ho combinato!"**

Questo per ricordarci che siamo noi a creare ciò che percepiamo nella nostra vita, anche quando sembriamo essere le vittime.

Il **secondo passo** prevede la frase: **"Riconosco i miei giudizi e amo me stessa/o per averli espressi!"**

Questo perché tra i nostri compiti nell'incarnazione c'è anche quello di accettare l'imperfezione come esseri umani.

Il **terzo passo** ci suggerisce: **"Eccomi pronto ad accogliere la perfezione della situazione che sto vivendo!"**

Questo per allenarci ad arrenderci al Divino! Anche se non ci è chiaro il senso dell'accadimento, è sicuro che un senso esiste.

Il **quarto passo**, ed ultimo, risiede nell'affermazione: **"Scelgo l'energia della pace!"**

Questa è la naturale conseguenza dei passi precedenti: accettando che la nostra interpretazione della situazione ha una realtà illusoria, e che la realtà sottostante è, invece, perfetta e sensata, possiamo accogliere l'energia della **Pace!**

Per approfondire i concetti espressi in questa dispensa ritengo sia indispensabile la lettura del libro:
"Il Perdono Assoluto" di Colin Tipping (Ed. Essere Felici)
