



### HAI REALMENTE PERDONATO?

**Gratitudine:** se provi sincera gratitudine per quanto accaduto significa che hai trasformato l'evento in benzina, in un'opportunità che ti ha permesso di sviluppare le tue risorse interiori.

**Leggerezza:** se ripensandoci senti leggerezza e apertura di cuore, significa che anche il tuo corpo sta accetstando quanto accaduto.

**Sentire amore:** è un processo di inclusione per cui porti l'accaduto dentro di te costruendo un senso d'identità più completo, elevato e integro.



### PERDONARE IN 3 STEP

Fai partire un timer e per 7 minuti scrivi la tua "lettera dell'accusa": per cosa vuoi perdonare quella persona? Per altri 7 minuti scrivi la "lettera della responsabilità" (inizia con "perdonami per"); per cosa desideri essere perdonato? Questa lettera ti fa recuperare potere sulla vita e sui tuoi stati interiori. Per gli ultimi 7 min. scrivi la "lettera della gratitudine": serve per capire se hai tratto un insegnamento da quanto accaduto.



### PERDONARE SIGNIFICA DIMENTICARE?

Perdonare non è trattenere ciò che è accaduto e non è neanche dimenticare. È tenere bene a mente l'accaduto, ma avere processato, in quel ricordo, il contenuto di dolore. È averlo esplorato così profondamente da essere stato capace di liberarti. Perdonare non vuol dire non reagire, bensì agire libero dall'odio, libero dal rancore, libero dalla paura.

# L'ARTE DEL PERDONO

DANIEL LUMERA & LUCA MAZZUCHELLI



### LA LEGGE DELL'OTTAVA

Come le ottave di una tastiera, noi esistiamo in ottave differenti: tu bambino, tu adulto, tu vecchio. Sono tre ottave della stessa identica cosa. Come salire di ottava? Scrivi 70 volte per 7 giorni i motivi per cui vuoi perdonare una persona e te stesso. L'ottavo giorno salirai di ottava: capirai che il perdono è quella relazione che non è accaduta a caso nella tua vita, anche se ti ha fatto soffrire, perché ha un enorme insegnamento per te.

### SCOPRI:



### CONSIGLI DI LETTURA:

*Il libro delle profondità interiori di Jalal al Din Rumi*

*Autobiografia di uno Yogi di A. Paramhansa Yogananda*

*Yoga Sutra di Patanjali*

*I 7 passi del perdono di Daniel Lumera*



### GUARDA:

*Oltre il giardino (1979, diretto da Hal Ashby)*  
*Il pianeta verde (1996, diretto da Coline Serreau)*  
*La crisi (1992, diretto da Coline Serreau)*



### IL PERDONO È UN ATTO DI CORAGGIO

La scelta del perdono deve essere giustificata dalla comprensione profonda del significato autentico di coraggio. Coraggio ("cor habeo") è avere cuore; che non è non avere paura davanti al pericolo ma avere cuore. Il perdono è un atto di coraggio. Occorre osare, essere audaci e ringraziare le resistenze che emergono nel processo del perdono.