



# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

di Lucia Merico SpiritualCoach

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

## INTRODUZIONE

*In questo piccolo spazio voglio condividere con te - attraverso riflessioni e brevi esercizi - l'importanza del perdono, della benedizione e di come poter "andare oltre" le offese ricevute, recuperando l'energia che inevitabilmente rimane imprigionata in una situazione di sofferenza.*

### DA DOVE NASCE IL PERDONO?

*Volete essere felici per un istante? Vendicatevi!  
Volete essere felici per sempre? Perdonate!  
(Henri Lacordaire)*

Il perdono nasce prima di tutto dalla volontà di guardare in un altro modo chi in qualche modo ti ha offeso o ferito.

Non è un cambiamento che si può imporre: bisogna chiederlo, desiderarlo, ma soprattutto dar modo al tempo di aiutarci nella trasformazione. E alla fine il perdono affiorerà quasi di soppiatto, da una profondità che attinge direttamente all'Intelligenza Universale.

Detto questo, per parlare di perdono, prima di tutto dovremo comprendere il significato profondo di **sofferenza** e quali sono le sue origini.

Chi non vorrebbe essere felice sempre? Eppure, pur essendoci libri, corsi e professionisti che aiutano le persone ad essere felici, *l'infelicità e la sofferenza* continuano a dilagare nel mondo.

Cosa stiamo sbagliando? Perché non riusciamo a connetterci totalmente con la felicità?

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

La questione di vitale importanza è una sola:

---

## credere di poter smantellare la sofferenza per sempre

Questo è il principio, e da qui comincia il nostro breve viaggio insieme, verso il perdono.

Non è possibile distruggere la sofferenza ma è necessario invece, come direbbe Thich Nhat Hanh, imparare a “*soffrire bene*”, un elemento essenziale per realizzare la *vera* felicità.

Quando lavoriamo per raggiungere un obiettivo, molto spesso lo immaginiamo privo di ostacoli.

È un bene avere una mente che immagina il meglio e, allo stesso tempo, dovremmo ricordare di vivere in un mondo dove ogni cosa ha il suo esatto opposto.

Se ci concentriamo **esclusivamente** su come fare per essere felici, potremmo considerare ciò che ci fa soffrire come qualcosa da ignorare o a cui opporre resistenza, e sarà proprio quella volontà ad innalzare il tono della sofferenza.

---

Se invece sapremo **come utilizzare quel momento**,  
lo potremo trasformare e imparare a soffrire molto meno

Infatti la sofferenza nasce proprio dal credere di poter essere felici facendo qualcosa che ci appassiona e poi, alla prima difficoltà, rimanere incastrati nel lamento e nella frustrazione.

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

## COSA VUOL DIRE PERDONARE?

Cominciamo col dire cosa **non** è perdonare:

- non è **assolvere**
- non è **dimenticare**
- non è un **cambiamento che si può imporre**

*Il perdono nasce da uno sguardo diverso sull'altro  
e dal lasciare che il tempo possa fare il suo lavoro.  
E alla fine il perdono affiorerà silenzioso  
per dare profondità all'Intelligenza Divina, che è parte di noi*

Parlare di perdono come chiave che apre la porta all'amore è sensato. Di fatto “**amore**” e “**perdono**” potrebbero essere sinonimi.

La storia di Caino e Abele pensata da Jorge Luis Borges ci aiuta a comprenderlo.

*Abele e Caino si incontrarono dopo la morte di Abele. Camminavano nel deserto e si riconobbero da lontano, perché erano ambedue molto alti.*

*I fratelli sedettero a terra, accesero un fuoco e mangiarono. Tacevano come fa la gente stanca quando declina il giorno. Nel cielo spuntava qualche stella, che non aveva ancora ricevuto il suo nome.*

*Alla luce delle fiamme Caino notò sulla fronte di Abele il segno della pietra e, lasciando cadere il pane che stava per portare alla bocca, chiese che gli fosse perdonato il suo delitto.*

*Abele rispose: «Tu hai ucciso me, o io ho ucciso te? Non ricordo più: stiamo qui insieme come prima.»*

*«Ora so che mi hai perdonato davvero» disse Caino «perché dimenticare è perdonare. Anch'io cercherò di scordare.»*

*Abele disse lentamente: «È così. Finché dura il rimorso dura la colpa.»*



# FORGIVE

Tra **vittima** e **carnefice** c'è come una specie di danza. Entrambe si sono scelti in altri tempi, in altri luoghi e in altre dimensioni per danzare insieme, per divenire pienamente loro stessi, per adempiere a ciò che era scritto nel reciproco cammino.

Così è per ogni incontro: **sacro**. Ed è lì che troviamo la chiave per aprire la porta a quell'amore che ci aiuta a cambiare lo sguardo e a trovare un altro modo per vedere la situazione. Perché c'è una sequenza di verità uguali per tutti, che abbiamo assorbito fin nella profondità del nostro essere:

- Ognuno di noi è **responsabile** delle proprie esperienze
- Ogni nostro pensiero al quale daremo valore, **creerà** una futura esperienza
- Dovremo sempre fare i conti col risentimento, con la critica, il senso di colpa e l'odio per noi stessi

Ma i pensieri sono solo pensieri e si possono **cambiare**. È necessario avvicinare il passato, guardarlo nel presente per liberare il futuro.

Questo è il “perdono”, la chiave per un cambiamento felice e l'accettazione di sé esattamente come siamo ora.

# Il Perdono è la chiave della Felicità

---

## IL PUNTO DI FORZA

Il perdono è attivo solo nel tempo presente e, soprattutto, è liberatorio:

---

**libera noi e tutte le persone coinvolte**, e vien da sé  
che non perdonare invece rende tutti schiavi della situazione

C'è anche un altro aspetto da considerare: tutti abbiamo bisogno di fare esercizio riguardo al perdono. Molti di noi covano rabbia, odio e risentimento per molto tempo, addirittura per anni.

Apparentemente ignorano l'accaduto, cercano di prenderne le distanze sentendosi "superiori" per quello che **credono** che gli altri gli hanno fatto.

Potreste pensare che ciò che vi è stato fatto sia imperdonabile, ma è nulla rispetto a ciò che facciamo a noi stessi quando accettiamo di **non perdonare**. L'amarrezza che sperimentiamo è come un cucchiaino di veleno che scegliamo di inghiottire ogni giorno e che si accumula nella mente e nel corpo.

È impossibile essere *sani e liberi* se continuiamo a rimanere legati al passato. È vero, gli altri non si sono comportati bene con noi, ma ormai è storia vecchia! Eppure a volte ci sembra che perdonarli equivalga a dire che quello che ci hanno fatto andava bene.

Ma possiamo guardare in un altro modo, partendo da questo presupposto: tutti facciamo del nostro meglio con le conoscenze che abbiamo.

Le lezioni imparare da bambini sono azioni che continuiamo a mettere in atto da adulti, fino al momento in cui non svegliamo la nostra coscienza e facciamo esperienze differenti.

# Il Perdono è la chiave della Felicità

---

Tuttavia per crescere **personalmente e spiritualmente** dobbiamo cominciare a prendere in considerazione il fatto che chi tratta male gli altri è perché è in difficoltà o sta soffrendo, ma non ha le capacità o la forza di chiedere aiuto. Dunque e ha sempre a che fare con una **richiesta d'aiuto o richiesta d'amore**.

Questo tipo di richiesta non è sempre facile da vedere, né quando riceviamo un attacco né quando attacchiamo. Anzi, sarà proprio la rabbia, la paura, la tristezza o il senso di colpa a renderci ciechi, accettare l'attacco e rispondere di conseguenza.

E il far sentire qualcuno inferiore attraverso un atteggiamento di arroganza, diventa il nostro modo per sentirci migliori ma, di fatto, è sinonimo di **forte debolezza e bassa autostima**.

Se vogliamo concederci la libertà e uscire dalla gabbia della sofferenza, dovremo prima di tutto rendere liberi chi stiamo trattenendo, col giudizio, la colpa, il senso di vendetta e via discorrendo.

---

Essere liberi significa guardare il futuro con occhi differenti,  
stando ben saldi nel tempo presente,  
anziché continuare a rimescolare nel passato

Eppure a volte è complicato lasciar andare il passato. Quello che crediamo ci è stato fatto diventa una montagna che sembra insormontabile.

Lo scopo di questo compito è scoprire come fare per poter scalare la montagna del risentimento per guardare un orizzonte nuovo, perché la persona che è più difficile da perdonare è quella che ci insegnerà la lezione più grande.

Se impareremo ad amarci abbastanza da superare la vecchia situazione, allora la comprensione e il perdono saranno un po' più semplici.

E noi sare liberi!

# Il Perdono è la chiave della felicità

---

## ESPERIENZA

Scrivi e rispondi a queste domande:

- La libertà mi spaventa?
- Forse mi sento meglio quando rimango legato ai vecchi schemi e al risentimento?
- Ho paura di scoprire che perdonando non posso più gettare la colpa sugli altri ma cominciare ad assumere la responsabilità della mia esistenza?







---

*Perdonare è recuperare l'energia bloccata in un circolo vizioso di rancore e risentimento. Il perdono è una chiave per accedere alla luce interiore; la benedizione è un sentiero verso la luce*

Questi “poteri” possono offrire conforto all'anima e fornirci ciò che nessuna medicina terrena può darci. E sono proprio i poteri che più di tutti abbiamo bisogno di sviluppare adesso, in questo tempo e momento storico che stiamo vivendo.

Guariscono la nostra vita, guarendo i nostri pensieri. Ed è imparando a cambiare i pensieri che impariamo a cambiare la vita.

Niente di più e neppure niente di meno!

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

## DARE È RICEVERE

Quando proviamo amore per qualcuno e lo pensiamo, il pensiero fa da ponte e ci connette col cuore dell'altro, diventando un anello di scambio dove l'energia d'amore scorre e comunica liberamente. Funziona nello stesso modo quando proviamo rabbia, risentimento, odio, vendetta, paura e via discorrendo.

## ESPERIENZA

Immagina una persona per cui nutri un amore profondo.

Immagina questo amore uscire dal tuo cuore e raggiungere il cuore della persona alla quale hai pensato. Tra voi ora c'è una connessione, uno scambio di dare e ricevere, e senti come ci si sente a dare amore e a riceverlo.

- In quale punto del corpo lo senti?
- Quali sono i tuoi pensieri e le immagini che arrivano?

(Scrivi l'esperienza dettagliandola)

Ora immagina una persona o una situazione per cui nutri risentimento.

Immagina questo risentimento uscire dal tuo cuore e raggiungere il cuore della persona alla quale hai pensato. Tra voi ora c'è una connessione, uno scambio di dare e ricevere, e senti come ci si sente a dare risentimento e riceverlo.

- In quale punto del corpo lo senti?
- Quali sono i tuoi pensieri e le immagini che arrivano?

(Scrivi l'esperienza dettagliandola)

Dopo questa veloce esperienza, immagino tu abbia potuto sentire, vedere e percepire il significato di *“entrare in connessione con l'altro”*.

Questo è il naturale flusso vitale: ciò che doni, ricevi. Dunque accorgerti di quali pensieri ti stai nutrendo, è un fondamentale per ampliare la consapevolezza, e dirigere la tua scelta ed energia verso il perdono, l'amore e la conseguente felicità.

(

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

## IL POTERE DELLA BENEDIZIONE

«Perché dovrei benedire e perdonare chi mi ha ferito e mi ha fatto soffrire?» Domanda lecita e importante, che si pone spesso chi riceve un'offesa.

La risposta è semplice, chiara e sarà allineata alla dualità del mondo in cui viviamo e alle due possibilità di gestire le ferite della vita:

- Possiamo mascherarle, nasconderle e permettere loro di prosciugarci a poco a poco delle cose che amiamo, finché non ci distruggono
- Possiamo accogliere la **guarigione e il perdono** che deriva dal riconoscerle, per continuare a vivere un'esistenza sana e vitale

È un pensiero antico, che troviamo anche nel Vangelo di Tommaso:

*«Se porterete alla luce quello che è dentro di voi, quello che porterete alla luce vi salverà. Se non porterete alla luce quello che è dentro di voi, quello che non porterete alla luce vi distruggerà».*

Per noi umani contemporanei a volte non è semplice mettere le esperienze sgradevoli sullo stesso piano di quelle meravigliose, ma la scelta comunque sarà sempre nostra.

Di fatto imparare a farlo è conveniente per recuperare tutte le energie personali rimaste bloccate nell'esperienza stessa.

C'è un modo per interrompere il circolo vizioso della ripetizione di un'esperienza, ed è la **benedizione**. Può essere definita come un *pensiero qualitativo*, un sentimento, un'emozione che ci permette di dare un'etichetta differente a ciò che stiamo provando rispetto a qualcosa che ancora ci fa soffrire o che ci ha fatto soffrire in passato.

In poche parole, *benedire è concedere al dolore che proviamo di scivolare lontano*, permettendoci così di accogliere una guarigione più ampia anziché trattenere e bloccare nel corpo fisico le emozioni irrisolte.

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

Benedire è riconoscere tutti gli aspetti  
di ciò che ci sta ferendo:  
chi soffre, la causa della sofferenza  
e i testimoni delle sue conseguenze

Voglio precisare che la benedizione **non giustifica o scusa in alcun modo** nessun atto che infligga sofferenza, e non mette sigilli di approvazione sugli eventi dolorosi.

Il suo **reale scopo** è quello di liberarci dalle esperienze dolorose dichiarando che tali eventi, qualunque essi siano, fanno parte del passato.

Stiamo permettendo ai sentimenti collegati a quell'esperienza di fluire attraverso il corpo fisico anziché restare bloccati al suo interno, provocando in questo modo ciò che nel mondo occidentale chiamiamo "*malattia*".

Attraverso questo atto compiuto con consapevolezza, possiamo lasciar andare ferite e sentimenti non risolti della nostra esistenza, senza il bisogno di risalire all'origine né di rivivere molte altre volte il dolore connesso per studiarlo a fondo e comprenderlo.

Permettiamo a noi stessi di interrompere lo schema del "*perché le cose sono andate proprio così*" assumendoci la responsabilità di cambiare la nostra esistenza, privilegiando l'espansione anziché la chiusura.

Potrebbe sembrare troppo semplice per poter funzionare. Certamente è uno strumento molto potente e non è né semplice né complicato. Come sempre tutto dipenderà da ciò che noi scegliamo che sia, e il risultato sarà allineato di conseguenza.

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

## ESPERIENZA

Per prepararti ad accogliere un atto di benedizione, bisogna che rispondi onestamente ad alcune domande che, come sempre, suggerisco di scrivere:

- *Accetto di andare oltre le emozioni o la vecchia convinzione che devo pareggiare i conti o qualcuno deve pagare per ciò che ha fatto?*
- *Sono pronto ad andare al di là del modo di pensare che giustifica l'azione di ferire qualcuno poiché quella persona a sua volta mi ha ferito?*

In poche parole, sei disposto a mettere da parte la vendetta scegliendo il perdono?

La risposta che emerge non è né giusta né sbagliata.

Va solo intesa come uno **strumento** che aiuta a raggiungere la consapevolezza rispetto ai pensieri profondi e alle esperienze che fai attraverso le convinzioni che hai della vita in generale.

A questo punto prenditi un attimo per decidere cosa fare e, se vorrai, puoi procedere con la benedizione.

*Per poter ricevere qualunque beneficio che può dare la benedizione, prima di tutto la dovrai concedere.*

*Trova un luogo tranquillo dove poter pronunciare a voce alta le seguenti parole con cuore aperto, sincero e il solo intento di liberare. Sii consapevole che la situazione coinvolge tutte le persone presenti nell'esperienza: o insieme rimarrete prigionieri, o insieme verrete liberati.*

*Immagina la situazione nella sua interezza.*

*Immagina di essere un testimone silenzioso e, quando ti senti pronto, procedi in questo modo:*

*«Io benedico \_\_\_\_\_» (inserire il nome/i di coloro che stanno soffrendo o hanno sofferto)*

*«Io benedico \_\_\_\_\_» (inserire il nome/i della persona o cosa che ha inflitto sofferenza. Sii il più specifico possibile)*

*«Io benedico me stesso/a in quanto testimone»*

*Potresti sentire il bisogno di ripetere la benedizione una o due volte prima di sentirti soddisfatto. Succede perché hai nascosto così bene le tue ferite che non sai più dove si trovano.*

*Non scoraggiarti: potrebbe volerci un po' prima di percepire i benefici della benedizione. Ripetila, citando nomi, enti, persone. Più sei specifico, più riuscirai ad andare direttamente alla fonte della ferita.*

*Quando la benedizione sarà completata, la realtà ti sembrerà diversa. Nonostante il dolore, avrai cambiato ciò che provi nei suoi confronti.*

*Questo è il potere del **perdono** e della **benedizione**.*

*pressing  
FORTUITA  
NOW*

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

## Grazie!

Grazie dal profondo del cuore per aver dedicato il tuo tempo ad esplorare il potere trasformativo del perdono e della benedizione.

Che il perdono possa risvegliare la Luce in te e Illuminare il tuo cammino.

Che il potere della benedizione possa portare serenità nella tua vita.

Che tu sia benedetto, ora e sempre!



*Lucia*

# Il Perdono è la Chiave della Felicità

---

## UN PO' DI ME

Sono tantissime le esperienze acquisite in trent'anni dedicati alla Crescita Personale e Spirituale, e spaziano dallo sciamanesimo di Castaneda alla PNL, dalle tecniche energetiche di tradizione Essena alla ricerca di sé attraverso il perdono. E tuttora sono in cammino.

Ho fondato la **SpiritualCoach Academy** dove ogni anno accompagno operatori olistici, coach, counselor, professionisti della relazione d'aiuto, della crescita personale e ricercatori autonomi a diventare sagge guide per sé stessi e i loro clienti, attraverso un nuovo modo di vivere la realtà e risvegliando il miracolo che già è in loro.

Curo da oltre sei anni la rubrica **Spiritualità: Il Coach Maestro di Sé Stesso** per la prestigiosa rivista italiana CoachMag Il Magazine del Coaching e della Formazione.

Ho un ampio spazio dedicato al femminile, sempre declinabile al maschile, un libro *"PROFESSIONE SPIRITUALCOACH Gesù è più felice quando viaggia in Porsche"* che racconta la storia del mio passaggio da lavoratrice dipendente a SpiritualCoach e una **missione**: *sostenere nella trasformazione chiunque desideri rendere la propria vita un capolavoro.*

Ogni giorno, ogni attimo della mia vita è dedicato alla missione che ho scelto ed alla visione che ispira e guida il mio cammino, le cui basi poggiano sulla volontà di generare un mondo fatto di persone che conoscono profondamente e consapevolmente sé stesse e il proprio scopo di vita per un'evoluzione planetaria.

Visione ambiziosa? Certamente, ne sono consapevole. E ho tutte le intenzioni di realizzarla!



Il materiale è di proprietà di SpiritualCoach® in uso esclusivo per CoachMag Il Magazine del Coaching e della Formazione. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti in qualsiasi modo o forma, se non precedentemente concordati e autorizzati dall'autrice. Se parti della dispensa dovessero essere utilizzate senza autorizzazione, per scopi personali o all'interno di dispense o corsi, ricordatevi che è buona cosa citare la fonte.