

Daive Celestino BERTAINA
SAT CIT ANANDA VIGRAHA

I 4 segreti dello Yoga del Perdono



La meditazione
sul potere del perdono per vivere felicemente nel qui ed ora
donandoti benessere immediato



pergiovie.it

***Davide Celestino Bertaina
Sat Cit Ananda Vighraha***

***“I 4 Segreti dello Yoga del
Perdono”***

Copyright © 2016

Ringraziamenti

ringrazio di tutto cuore tutte quelle persone che sono affluite ai miei corsi, persone in cerca di risposte che dopo averle trovate e fatte proprie hanno deciso generosamente di condividerle all mondo “passando il favore” come io faccio dopo aver seguito Maestri ed Insegnanti in tutto il corso della mia vita.

Ringrazio tutte le persone che non hanno mai smesso di sognare insegnandomi a fare come loro.

Io credo in un mondo migliore, nuovo, amorevole e delicato.

Sapendo che quel Mondo non è fuori di me ma bensì io sono quel Mondo.

Al mio Creatore che mi ha reso partecipe di essere una delle sue tante grondaie che fanno scorrere l’acqua dell’Amore nel Mondo...

INDICE

Prefazione 10

Introduzione 17

Capitolo 1: Il primo Segreto: Che cos'è il Perdono?
22

Punti Principali toccati nel Capitolo 1: Il Primo Segreto:
Che cos'è il Perdono?
31

Capitolo 2: Il Secondo Segreto: Il Potere del Perdono
34

Punti Principali toccati nel Capitolo 2: Il Secondo Segreto:
Il Potere del Perdono
42

Capitolo 3: Il Terzo Segreto: Perché è così difficile Perdonare?

46

Punti Principali toccati nel Capitolo 3: Il Terzo Segreto: Perché è così difficile perdonare?

50

Capitolo 4: Il Quarto Segreto: I passi verso il vero perdono

54

Punti Principali toccati nel Capitolo 4: Il Quarto Segreto: I Passi verso il vero perdono

67

Scegli il Perdono

75

Prefazione

Ciao, sono Davide Bertaina e ho deciso di scrivere questo libro grazie alla collaborazione di molti miei compagni di viaggio per donare una speranza a tutte quelle persone che stanno soffrendo per un dolore o un avvenimento che non riescono a perdonare.

Sono ormai oltre 20 anni che sono nel campo umanistico e ho avuto la possibilità di incontrare svariate situazioni di dolore e vite infrante a causa del diniego al perdono.

La mia vita già da tenera età è stata costellata da una sequenza di disgrazie famigliari non indifferenti, i miei zii sono stati uccisi in un incidente automobilistico dove mio cugino alla sola età di otto anni è morto carbonizzato assieme ai suoi due genitori, mio zio e mia zia travolti da un Camion sulla statale che porta da Cuneo a Fossano.

Sono ormai passati moltissimi anni, più di 30 è ho avuto l'occasione di scoprire le enormi conseguenze che questo dolore ha apportato nel cuore pulsante della mia famiglia, molti sono stati distrutti da ciò e hanno conosciuto la Depressione e molti altri sono stati rafforzati e sono usciti dopo un duro lavoro su se stessi più forti che mai.

Questo è solo un esempio di cosa può succedere nella vita di una persona. A volte a cielo limpido come si dice. Quando meno te lo aspetti. Proprio a te che sei tanto ligio a non far del male a nessuno. Che fai attenzione a non creare danno ad alcun essere sulla faccia della terra.

Ed invece l'Energia ha deciso di scegliere te come sperimentatore di questo dolore.

Con il tempo incomincerai a convivere con esso e come un tarlo che ti penetra nel profondo realizzerai che avrai solo due porte da poter varcare, quella che ti tiene costretto ad una vita di dolore o quella che ti donerà nuova vita e linfa vitale.

Bene, su queste due porte ci sono due scritte, PERDONO nel secondo caso e NON PERDONO nel primo caso.

Se tu sceglierai CONSAPEVOLMENTE di scegliere la Seconda Porta la tua vita potrà fruire di una nuova forza innata che era assopita nella tua ANIMA più profonda.

Potrai conoscere le leggi del KARMA e della trasmigrazione corporea.

Potrai conoscere il gioco dei corpi che sono involucri che detengono al loro interno un' ANIMA ETERNA venuta sulla terra solamente per ESPERIENZIARE e non giudicare, per poter CRESCERE e avvicinarsi all'ILLUMINAZIONE dello SPIRITO già qui nelle spoglie umane.

Per poi al GIUSTO MOMENTO librarti a fonderli nel DIVINO ETERNO SE'.

Se anche tu come me hai conosciuto il dolore che ti strazia l'anima e il corpo, ti paralizza in un letto avvolto da terribili pensieri, che ti fa credere di non essere adeguato, di non servire a nulla di non aver il diritto di un posto sulla terra, di essere felice, **BENE QUESTO LIBRO FA PROPRIO PER TE...**

Se tua moglie o tuo marito, la tua fidanzata, il tuo fidanzato, un tuo caro ti hanno appena lasciato, tradito, picchiato, insultato, rammaricato, giudicato, ingiuriato, **BENE QUESTO LIBRO FA PROPRIO AL CASO TUO.**

Se hai appena perso il lavoro, ti hanno licenziato ingiustamente, ti hanno colpevolizzato di una cosa non fatta da te, ti trovi senza denaro, senza una casa, senza una famiglia, smarrito, piangente, dolorante, affranto, senza via di uscita...

QUESTO LIBRO FA PROPRIO AL CASO TUO...

Troverai come in uno scrigno segreto un tesoro che potrai portarti sempre con te per tutta l'eternità...

Il tesoro più grande...

Quello del **Perdono** che ti donerà nuova linfa vitale direttamente dalla FONTE DIVINA...

In ultimo ci tengo a dirti che non sei solo... non lo sarai mai e non potrai mai esserlo...

Noi tutti siamo siamo uniti da un solo filo che ci unisce gli uni agli altri come in una ghirlanda di fiori colorati che ti ornano il collo.

Sta a te scegliere di indossarla o no!

Devi sola aprire il tuo cuore al Perdono!

Questo libro è scaturito dopo un'attenta ricerca di cosa può esserti utile e no in un processo di guarigione istantanea con benefici a lungo termine.

Proprio per questo che il titolo di questo libro è **“I 4 segreti dello Yoga del Perdono”**.

Yoga che ci unisce tutti in Uno, Perdono come la chiave dell'unione degli uni verso gli altri e 4 segreti come 4 chiavi che ti fanno aprire quella porta di nome PERDONO, che appena valicata ti porterà alla SALUTE e alla GIOIA in questa vita, immediatamente e per sempre.

Diversamente da molte tecniche e molti altri libri non dovrai fare enormi ricerche o trovarti sommerso da informazioni ridondanti.

Questo libro da solo contiene al suo interno tutto ciò che devi sapere e fare per perdonare.

Leggendo questo libro e mettendone in pratica gli insegnamenti non dovrai attendere anni per vedere la tua vita rifiorire, ma volendo e scegliendo... pochi attimi.

dedico questo libro a tutte quelle persone che mi
vogliono bene e non

che mi hanno dato ***il “dono” di Perdonare e di
Perdonarmi***

Buon lavoro di crescita a tutti

*Davide Celestino Bertaina
Sat Cit Ananda Vighraha*

Introduzione

Quando installi lo stato di Perdono in te stesso, nella tua mentalità, tu ti stai facendo il dono più grande della tua vita. Tu stai annunciando a te stesso che hai deciso finalmente di recidere le catene della rabbia e del risentimento che ti tengono lontano dal provare gioia dalla tua vita.

Stai donando alla tua mente e al tuo corpo la chance per guarire dai traumi che hai subito e ti stai liberando per far sì che tu possa vivere nuove esperienze entusiasmanti nella tua vita piuttosto che continuare a soffrire irragionevolmente.

Questa guida accompagnerà il tuo processo di perdono, dapprima spiegando che cos'è e che cosa non è realmente il perdono, Perdonare non significa condonare gli atti che abbiamo subito o riconciliarsi con le persone. Perdonare significa andare oltre il dolore che proviamo e che continuiamo a sentire che ci continua a far soffrire.

Quando non perdoni, lasci che esso padroneggi la tua vita. Tu rimani una persona che soffre incredibilmente senza fine, dovuto al dolore di qualche avvenimento passato. In questo modo fai sì che questi avvenimenti prendano il possesso completo della tua vita. E immagino che nessuno desideri questo per se stesso.

Nel Capitolo 2: Il Secondo Segreto: “Il Potere del Perdono” tratta dell’Energia di Felicità che può inondare la tua vita se metti in pratica il perdono in essa. Anche se a volte è difficile grazie al perpetuarsi di notizie spaventose diffuse dai media quotidianamente.

La giusta via risiede nel decidere di lasciar fluire lontano da noi l’energia devastante della Rabbia e del Risentimento che continua a inquinare la nostra mente e il nostro cuore. Questo ribadisco non significa non condannare gli atti efferati accaduti o accettare nuovamente le persone che li hanno commessi nella tua vita.

Alcuni dei benefici che si possono avere attuando il Perdono sono: l’abbassamento della pressione sanguigna, il rafforzamento del tuo sistema

immunitario, la maggior bellezza della pelle, l'allontanamento definitivo della depressione, una maggiore forza mentale, e un maggiore senso di benessere generale. Questi sono i benefici se impari a perdonare.

Capitolo 3: Il terzo Segreto: “Perché è così difficile perdonare?” Questo capitolo propone una serie di passaggi che ti conducono ad un totale processo di perdono generale. Verranno discussi anche alcuni dei molti problemi del perché non si riesce a perdonare.

Rimanendo nello stato di non-perdono si rimane intossicati da esso e in uno stato di continuo risentimento che ci rende impossibile conquistare la Libertà che si prova nel concederci di poter perdonare.

Alcuni di questi passaggi comprendono:

1. Decidere di avere la giusta relazione con le persone che ti hanno ferito.
2. Cambiare i tuoi pensieri da negativi a Positivi.

3. Osservare le situazioni in modo distaccato da esse.
4. La Pratica di tecniche della riduzione dello stress.
5. Creare un rituale di Perdono da usare fino a quando questa pratica non sia stata completamente accettata ed integrata nella propria mentalità quotidiana.

Ricordati, tu non stai accettando come giusti gli atti che ti hanno ferito, ma tu li stai semplicemente allontanando dalla tua mente e dai tuoi pensieri per poter ritornare ad avere una vita gioiosa e una mente limpida e cristallina.

Capitolo 4: Il Quarto Segreto: La guida sul Perdono che troverai in queste pagine ti offrirà delle ottime e specifiche meditazioni per avviare in te il processo del Perdonare, anche quando tu pensi che questo non possa proprio essere possibile e tu non hai proprio intenzione di farlo.

“Quando tu Perdoni, ti fai un dono enorme che ti rende sano e forte all’istante, mentalmente, fisicamente e spiritualmente. Lascia che questa guida

ti accompagni verso una nuova vita, libera dal gigantesco peso della confusione e dello stress della paura che ti sei accollato con tutto ciò che ti è accaduto, imparando proprio a fare ciò attraverso la sacra pratica del perdono”.

Capitolo 1:

Il primo Segreto:

Che cos'è il Perdono?

La sua giusta definizione è: “L’Azione o il processo di Perdonare o Essere perdonato”. Il processo del Perdono è molto di più di questo. Spesso le persone devono lavorare attraverso le proprie paure per mesi o addirittura per anni prima di ricominciare ad essere felici nelle proprie vite.

Quasi tutte le religioni del Mondo insegnano la suprema arte del Perdono. Ad oggi moltissime ricerche fatte in ambito psicologico e medico hanno sentenziato che l’atto del perdonare e del perdonarsi i propri e gli errori altrui verso se stessi portano ad una maggiore salute mentale e psicofisica personale. Anche solo per questi motivi è sensato perdonare.

La Ricerca sul Perdonare e i suoi effetti sul corpo e la mente sono vertiginosamente cresciute negli ultimi anni. Tutto ciò è partito da un'idea di semplice precetto religioso per arrivare fino ad oggi come una delle più grandi verità per incrementare il proprio stato di salute personale. Ormai sono numerosissimi i libri che trattano questo argomento e moltissimi conferenzieri includono il Potere del Perdono come uno dei loro "Must to do" per raggiungere la Felicità e il successo nelle proprie vite.

In realtà tu non stai dimenticando ciò che è accaduto attraverso il perdono. Ma lo stai sublimando dandogli una tonalità di senso corretto in relazione alla tua vita dipingendolo con colori spirituali e vibrazionalmente elevati. Sprigionando il tuo potere mentale e spirituale che vendetta e risentimento avevano bloccato, rasserenando i tuoi pensieri e rendendo nuovamente gentili le tue azioni.

Alcuni ti pi di dolore necessitano del Perdono per essere guariti. Perdonare è un processo di naturale consapevolezza del dolore e delle perdite che ci sono occorse, Perdonare significa rimpiazzare i nostri pensieri negativi con altri di origine più positiva.

Tu non necessiti di riconciliarti con la persona che hai perdonato. Il Processo del Perdonare è una cosa che riguarda solo te e la tua interiorità. E' il rendersi libero dal potere che qualcuno al di fuori di noi esercita ancora nella nostra vita permettendoci di andare avanti. Cambiando finalmente quei brutti pensieri che ci assillano legati al senso di vendetta e rabbia che cambiano in maniera brutale la nostra identità quotidiana.

Tu non devi dimenticare gli errori che qualcuno ha fatto nei tuoi confronti per poter Perdonare. Tu hai solamente bisogno di decidere di voler pensare a quanto vuoi che la tua vita sia felice e meravigliosa da qui in avanti e da quanto le energie negative del non-perdono fanno sì che tu non raggiunga questa dolce meta nella tua vita.

Il Perdono non significa dover sopprimere i sentimenti negativi che hai provato o che continui a provare. In effetti, il perdono ti consente di vedere maggiormente in modo vivido gli accaduti senza provare vendetta o rabbia. Facendoti consapevolizzare che questi pensieri negativi possono

fare del male solamente a te e non alle persone che hanno commesso delle ingiustizie nei tuoi confronti.

La Giustizia non è raggiunta con il Perdono, anche se perdonare quando ti chiedono scusa è più semplice. In molti casi la Giustizia deve passare attraverso delle punizioni o delle compensazioni per questi atti terribili subiti. Tu dovresti perseguire la Giustizia in qualsiasi caso, perché molti non riescono a perdonare nemmeno quando Giustizia è stata fatta.

Il Perdono non è mai in relazione con lo scusare o condonare l'azione accaduta. Quando ti è stata commessa un'ingiustizia, tu non devi pensare che ciò che provi sia sbagliato. Tu devi proteggere te stesso da attacchi o dolori futuri e mettere in atto azioni che ti assicurino il benessere futuro.

La scelta di Perdonare dipende solamente da te. Questa Guida è stata formulata per aiutarti a fare questa scelta e per farti capire che cosa il Perdonare può significare nella tua vita in ambito fisico e mentale e nelle tue relazioni future.

Perdonare fa sì che il dolore non possa decidere chi tu sei.

L'atto di Perdonare è il più grande dono che puoi fare a te stesso. Tu stai dando a te stesso il permesso di gioire della vita nonostante tutto ciò accaduto in passato. Tutti i problemi mentali che possono essere sopravvenuti per il dolore provato e che si sono installati profondamente nella tua anima possono essere completamente cancellati e controllati da te stesso. E soprattutto tutto il controllo che gli altri hanno ancora su di te può essere completamente annientato.

Tu sempre avrai il ricordo di ciò accaduto, ma non lascerai mai più che questo ti controlli, determinando le modalità con cui tu vivi la tua vita. Senza concederti il Sacro Potere del Perdono tu rimarrai una persona che vive in un atroce dolore e grave senso di risentimento che ti farà soffrire moltissimo.

Mantenendo uno stato di Paura costante, questo può cambiare in senso negativo l'intero corso della tua vita. E' una cosa difficile perdonare, ma quando tu sei

riuscito a Perdonare, il bagaglio emozionale che ti stavi portando con te e che ti stava allontanando per sempre dalla felicità verrà cancellato da te. E soprattutto avrai consapevolizzato tutti i problemi che ti avrebbe ancora creato portarli con te.

La cosa più difficile che comporta il Perdonare è dovuta alle credenze che tu hai verso di esso. Tu puoi semplicemente credere che devi a tutti i costi condannare l'accaduto o pensare che perdonando Giustizia non sarà mai fatta. Se pensi in questi termini è giunta l'ora che tu cambi le tue credenze sul Perdonare.

Concentrati sui seguenti significati che il Perdono ha. E soprattutto pensa ai seguenti modi in cui il Perdono può aiutare la tua vita:

1. Il Perdonare ti aiuta ad allontanare gli attacchi di infarto che ti possono accadere.
2. Tu puoi raggiungere uno stato di Pace e Felicità al posto della Rabbia che normalmente provi, solo se decidi di Perdonare.
3. Puoi utilizzare in modo migliore tutta quella energia che ora tu usi per mantenere vivo vicino a te il risentimento e la rabbia per l'accaduto in passato.
4. Il Perdonare ci porta a trasformare i nostri pensieri negativi che precedentemente si sono ancorati nella nostra mente e nella nostra anima in pensieri positivi scacciandoli per sempre e rapidamente da noi.
5. Tu stai facendo tornare pulita la lavagna bianca del tuo destino, sulla quale tu puoi di nuovo scrivere il tuo gioioso futuro.

6. Quando tu abbandoni il dolore del passato per ritornare a vivere in maniera gioiosa, abbandoni definitivamente le catene che ti costringevano a vivere eternamente nel passato. Questi dolori ti avrebbero sicuramente agganciato per sempre al passato cambiando in negativo lo scorrere della tua vita presente e futura. Perdonare ti consente il diritto e la libertà di lasciare gli accaduti spiacevoli lì dove devono definitivamente stare, nel passato. E Perdonare ti dona nuovamente chiarezza e purezza di pensiero che ti donano nuovamente la felicità presente e futura che ti meriti.

Il Perdono è uno dei più grandi Poteri di Guarigione che puoi padroneggiare e donare a te stesso. E' stato dichiarato dalla maggioranza delle Religioni Mondiali ed è il cuore degli studi psicologici che portano ad avere una vita sana.

Quando tu Perdoni, ti rafforzi, e qualcosa di positivo nella tua mente e nel tuo corpo accade. La tua Mente avrà una visione più limpida e chiara e sarà mantenuta libera da tutte quelle cose che ti assillano il pensiero e non ti rendono libero e sereno. Il tuo

corpo si sentirà alleggerito, come se un carico di cento chilogrammi fosse stato tolto dalle tue spalle, lasciandoti una dolce sensazione di benessere psicofisico, ma la cosa più importante è che la tua AUTOSTIMA andrà alle stelle.

Quando tu eviti di Perdonare, è come se dessi la responsabilità a ciò che accade al di fuori di te, deresponsabilizzandoti, dando la colpa a tutto ciò che va storto nella tua vita. E' solamente giustificarsi e continuare a sguazzare nel dubbio personale e nell'autocommiserazione, al posto di fare ciò che oltretutto è più facile da fare con il processo di perdonare.

Vecchi stenti e pensieri ricorrenti di dolore e paura possono intrappolarti in una velenosa sabbia mobile che ha il potere di rovinare la tua vita. Imparerai di più a proposito del Potere del Perdono e cosa può fare nella tua vita nel prossimo capitolo, “ Il Potere del Perdono”.

Punti Principali toccati nel Capitolo 1:

Il Primo Segreto:

Che cos'è il Perdono?

Non Pensare che il Perdono abbia qualcosa a che fare con il condonare o scusare le persone che ti hanno aggredito o fatto del male. La definizione di Perdono è “Lasciare andare mentalmente il dolore del passato” evitando così di continuare a dare il potere ai nostri aggressori di farci del male.

Alcuni dei punti trattati nel primo capitolo includono:

1. Nutrire il dolore di vecchie ferite può danneggiare la vostra psiche e il corpo. E' un veleno che ti impedisce di andare avanti con la tua vita.
2. I Rituali simbolici sul perdono possono aiutare con il processo del perdonare. L'atto di scrivere i tuoi sentimenti su carta e poi bruciare la carta è un esempio di perdono simbolico.

3. Quando tu perdoni, ti rifiuti di dare il potere al passato di controllarti. Il bagaglio emozionale dei vecchi dolori possono diventare come tonnellate di peso sulle tue spalle. Perdonare ti solleva da questo peso e ti rende nuovamente libero e leggero.
4. Con la libertà nuovamente ritrovata attraverso il Perdono tu puoi nuovamente scorgere il tuo futuro invece del solo passato doloroso.
5. Il perdono è promulgato da quasi tutte le Religioni e anche la Scienza ha scoperto il suo Potere di Guarigione.

Perdonare è un processo davvero difficile, ma se tu decidi di intraprendere questo viaggio, tu troverai una nuova e differente energia dinamica nella tua mente e nel tuo corpo e questo causa un impatto positivo su tutta la tua vita.

Capitolo 2:

Il Secondo Segreto:

Il Potere del Perdono

Il Potere del Perdono è una straordinaria Forza che può cambiare la tua vita totalmente e il tuo modo di vedere essa, ma prima devi smetterla di vedere il Perdono come un atto di condono, compassione o empatia verso la persona che ti ha ferito. Il Perdono può rafforzarti lasciandoti alle spalle tutti i tuoi dolori e sofferenze.

Se tu osservi i reportage dei Media a proposito di atti contro le persone e vedi queste persone che perdonano i loro aggressori, tu puoi renderti conto che il perdono è possibile, specialmente quando qualcuno è stato ucciso, un innocente rovinato o quando è stato perpetrato un crimine contro l'umanità.

Certamente, le persone che perdonano i loro aggressori vivono molto più liberamente e felici di tutti quelli che nutrano ancora risentimento e rabbia verso il loro aggressori. Questi sentimenti negativi rischiano di portarseli dietro per tutta la vita. Certe cose sono state così atroci che difficilmente si è capaci di dimenticare ciò che è accaduto, ma il Vero Perdono aiuta a liberare i loro cuori e le loro menti.

Ci sono modi per poter perdonare qualcuno senza condonarlo o sentire compassione per quello che ha commesso. Ricordati che l'atto di perdonare è per te, per renderti nuovamente capace di vivere al tua vita pienamente e di guarirla da tutti i mali subito.

Qui puoi trovare alcuni ambiti in cui il Potere del Perdono può aiutarti a guarire e a farti andare oltre:

1. **Miglioramento della salute** – Rabbia e risentimento si scaricano negativamente sul tuo corpo e sulla tua psiche. Quando tu ti decidi a perdonare, rilasci l'energia negativa che è stata parte della tua vita e lascia spazio all'arrivo dell'energia positiva nella tua vita.

2. **Diventare più felice** – Quando perdoni, tu ti predisponi in modo migliore a sentire l’esperienza della gioia nella tua vita, abbandonando l’infelicità del passato. Una persona felice tende a percepire meno stress nella sua vita

3. **Le Relazioni migliorano e sono più solide:** I matrimoni vanno a buon fine e le relazioni hanno un significato più profondo per noi. Nel matrimonio il perdono reciproco ha un posto essenziale nella vita di coppia per mantenere il matrimonio stesso maggiormente sano. Questo non significa che tu dovresti tassativamente “Perdonare” e accettare gli abusi ripetuti nel tempo. Questo si trasformerebbe in una relazione meno soddisfacente e con molto stress per te.

4. **Aumenta la gentilezza e le relazioni positive:** – Quando tu diventi una persona che sa perdonare, tu diventerai più caritatevole verso i tuoi simili e l’Universo che ti circonda. Visto che il Perdono è considerato come un atto magnanimo, tu incomincerai a vedere te stesso come una persona più compassionevole.

5. **Fa tornare l'impegno nella tua vita:** le persone che ci stanno vicine a volte ci feriscono, ma il perdono può far ritornare la compassione e la fiducia nei loro confronti e rafforzare la relazione con loro e salvarle dalla dissoluzione.

I Prigionieri di guerra spesso hanno difficoltà a perdonare le persone che li hanno tenuti prigionieri e ingiuriati in condizioni orribili incluse torture e umiliazioni mentali. Le ricerche hanno riscontrato che le persone che sono realmente riuscite a perdonare i loro aggressori soffrono meno di Depressione e stress e hanno più gusto per la vita.

Guarisciti e diventa più forte.

E' ancora più difficile perdonare se chi è stato a farlo profondamente è una persona che amiamo. Ma rilasciare tutta questa energia ferma dentro di noi a stagnare ci aiuta ad andare oltre e a risanare la relazione e a far sì che questa abbia un futuro florido.

Nella tua vita, certamente qualcuno ti ha ferito con le parole e le azioni. Quello che è accaduto può sabotare la tua vita profondamente, se tu nutri sentimenti di vendetta nel tuo cuore e nei tuoi pensieri.

Ci sono delle ferite che si possono riaprire a volte nella vita se tu non le abbandoni per sempre. Aggrapparsi a questi sentimenti negativi ti renderà un perdente nella tua vita. Perdonando tu puoi lasciare la presa da rabbia e risentimento mantenendo il Focus sulle positività che ti accadono, sulla salute del tuo corpo e sulle emozioni di benessere.

Qui di seguito troverai alcuni dei benefici scoperti dalla ricerca medica che il Perdono ci può donare:

1. **Abbassa la pressione sanguigna.** L'ansia dovuta alle difficoltà passate possono farti alzare la pressione sanguine e possono indurti un infarto o crearti molti problemi cardiaci.
2. **Incrementare il benessere Spirituale.** Essere magnanimo attraverso il perdono ti aiuta a realizzarti facendoti diventare molto più spirituale. E' come salire ad un piano più elevato dell'essere.
3. **Alza le tue difese immunitarie.** Quando tu sei felice e rilasci i dolori passati, il tuo cervello produce endorfine e altre sostanze chimiche repute a mantenerti in salute a lungo.
4. **Ti aiuta a rilasciare lo stress e l'ostilità.** Stress e rabbia ti possono fare ammalare seriamente, sono anche responsabili della comparsa del cancro. Quando perdoni, automaticamente rilasci questi sentimenti negativi e puoi essere finalmente nuovamente te stesso nella tua massima forma fisica, psichica e mentale nonché spirituale

5. **Una migliore salute cardiaca.** Hai mai portato attenzione sul fatto che quando tu soffri o sei stato ferito il tuo cuore ne ha patito e ne patisce? I tuoi pensieri negativi colpiscono negativamente il tuo cuore più di quanto tu stesso possa pensare.

6. **Assenza di Depressione.** La depressione è chiamata la malattia del secolo. La depressione colpisce principalmente tutti quegli individui che non nutrono più speranze nella vita. La depressione è terribile perché ci tiene lontani dal godere le gioie e le felicità della vita stessa. Di cui naturalmente potremmo godere se stessimo bene.

7. **Autostima accresciuta.** Quando vedi te stesso come una persona che sa perdonare, la tua autostima aumenta. Se continui a vivere nel passato e a ricordarlo con astio tu diventi eccessivamente critico.

Il Potere curativo del Perdono può permeare ogni parte della tua vita, includendo la cosa più importante della vita: le Relazioni. Il Perdono può curare e migliorare una Relazione deteriorata e può donare una maggiore chiarezza ed equilibrio in ambito lavorativo.

Punti Principali toccati nel Capitolo 2:

Il Secondo Segreto:

Il Potere del Perdono

Il Perdono può essere difficile da effettuare verso se stessi come verso gli altri, ma i suoi benefici salutari sono numerosi. Il Potere curativo del Perdono può traghettare la tua vita da ricca di sentimenti di vendetta e rabbia verso una vita ricca di Gioia e Felicità. I benefici fisici possono essere davvero molteplici, tra cui l'abbassamento della pressione arteriosa e la diminuzione del livello di stress e del senso di ansia.

Il Capitolo 2: Il Potere del Perdono include i seguenti punti importanti:

1. Quando perdoni le persone che ti hanno fatto del male vivi una vita libera dallo stress e ricca di felicità. Le persone che hanno perdonato chi gli ha inflitto dolore riescono a lasciarsi alle spalle e

soprattutto dalla loro mente la sofferenza provata.

2. I Benefici fisici del saper perdonare sono molteplici. Diminuzione della pressione sanguigna, rafforzamento delle difese immunitarie e una salute cardiaca migliore. Queste sono solo alcuni dei benefici che il Potere del Perdono ci dona.
3. Le persone che perdonano son persone felici. Riporta la Felicità nella tua vita attraverso il Potere Curativo del Perdono e lasciati alle spalle tutti i sentimenti di vendetta e rabbia verso avvenimenti accaduti nel passato.
4. Migliora le Relazioni. Guarisce le Relazioni che non erano ottimali. Questo significa lasciare andare i dolori del passato e lasciare spazio per la risoluzione delle relazioni difficili.
5. Ritorno dello stato di Impegno verso il prossimo nella propria vita. Compassione e Fiducia fanno sì che tu possa chiarire e migliorare tutte le Relazioni che si hanno nella propria vita. Senza il

Perdono la Compassione e la Fiducia non possono esistere realmente.

Il Non-Perdono può portarti a dover vivere problematiche serie a livello Mentale e Fisico. Il Perdono ristora la tua Energia Personale sia fisica che mentale ti dona una nuova vita ricca di salute e gioia.

Capitolo 3:

Il Terzo Segreto:

Perché è così difficile Perdonare?

Quando qualcuno ti fa del bene o del male è davvero difficile dimenticarselo. E' ancor più difficile perdonare quegli individui che non ammettono le loro azioni ne tantomeno provano rimorso per quello che hanno commesso. Tu potresti anche pensare che non sarai mai più in grado di perdonare queste persone veramente.

E' veramente difficile lavorare con le energie basse di Rabbia, Risentimento e con i pensieri di Vendetta. Tu sei libero di decidere chi puoi perdonare oppure no. Devi però essere sicuro di non essere intrappolato in una trappola velenosa creata da te stesso data dall'assenza del capire la differenza tra il Perdono e l'Accettazione.

Tu potresti decidere di non perdonare mai più le offese inferte alla tua persona, ma tu potresti anche

decidere ed essere capace di accettare tutto ciò e di decidere di andare avanti nella vita. E' difficile e delicato onorare le proprie emozioni provate e lavorare con esse nel processo della guarigione. Qui potrai comunque trovare alcuni punti degni di nota che solo tu potrai decidere di attuare nella tua vita:

1. **Decidere consapevolmente che tipo di relazione vuoi continuare ad avere con il tuo aggressore.** Se una persona sposata ti ha ferito, mantenere il matrimonio intatto potrebbe avere una priorità maggiore piuttosto che se a compiere l'atto offensivo fosse stata una persona che non conoscevi o un criminale recidivo.
2. **Cambiare il tuo modo di pensare.** Se tu indulgi in pensieri negativi, tu vivrai una vita ricca di sole negatività. Smettila di infliggerti da solo queste ingiurie mentali. Prova attraverso metodi riconosciuti come la Meditazione e il rilassamento e rendile parti di te stesso e della tua vita quotidiana.
3. **Smettila di pensare alla "Vendetta"** – Focalizzati sulle soluzioni e pensa solamente a quelle. Se tu

pensi che non c'è ne possano essere, è ora di cambiare decisamente il tuo modo di pensare e di rimpiazzarlo con dei pensieri positivi sia nel presente che nel passato.

- 4. Chiediti se hai contribuito a rendere l'aggressione fattibile: per far ciò potresti avere bisogno di un'analisi personale davvero profonda e forse di un terapeuta. Questo ti farà capire che ruolo avevi in questa aggressione. Se tu ti rendi conto che anche tu hai concorso nell'avvenimento della tua ingiuria di sicuro questo ti renderà più semplice capire il ruolo del tuo aggressore e addirittura ti renderà più facile il processo di perdonarlo.**

Non rimanere intrappolato in una mentalità negativa dovuta ad una situazione che ti ha ferito in passato. Compi i passi necessari per riportare alla normalità la tua vita e lasciare la persona in questione nel passato. Facendo diminuire se non eliminare le emozioni e le sensazioni fisiche dello stress subito.

“E’ molto impegnativo vedere una situazione in modo distaccato, ma questo semplice atto può illuminare e chiarire tutta la situazione e l’accaduto”.

Come vedrebbe la stessa situazione una terza persona distaccata dai fatti accaduti?

Punti Principali toccati nel Capitolo 3:

Il Terzo Segreto:

Perché è così difficile perdonare?

Capitolo 3: Perché è così difficile perdonare?, sottolinea e spiega perché lo stato del perdono è così difficile da raggiungere. La Rabbia e il Risentimento possono rovinare la tua intera vita, causarti problemi mentali, fisici e spirituali, e questi ultimi problemi diventare il focus principale della tua esistenza.

Qui di seguito c'è l'essenza del Capitolo 3: Perché è così difficile Perdonare.

1. Tu non dovresti mai dimenticare le azioni compiute contro di te, ma tu devi fare pace con esse attraverso la loro accettazione e andare avanti nella tua vita
2. Albergare pensieri di Vendetta è tossico per la tua mente e il tuo corpo. E' giunto il momento di

sostituire questi pensieri con degli altri maggiormente positivi.

3. Tu hai giocato un ruolo essenziale perché ti accadessero tali azioni contro di te? Questo è molto difficile da accettare, ma se tu arrivi alla conclusione che tu avevi qualcosa a che fare con ciò che è accaduto ti renderà il compito di perdonare gli altri più facile.
4. Se non cambi il tuo modello di pensiero negativo in uno positivo, questo davvero farà sì che tu ti crei delle ferite da solo e queste ti consumeranno a livello fisico e mentale durante tutte le ore del giorno.
5. Perdonare non avviene in modo facile o veloce. Ci vuole molto impegno per far sì che ciò accada e che questo processo ti porti alla tua completa guarigione.
6. Consapevolizzare il tuo dolore e far sì che venga fuori dal tuo interno e prenda voce propria e manifesti il suo sentimento ti possono aiutare moltissimo. Permettendoti di esprimere le tue

emozioni in un modo sano ed equilibrato, scrivendo, meditando o in altri modi ti donerà la possibilità di guarirti da autoguarirti.

7. Sforzati di capire il pensiero di chi ti ha creato dolore. Cerca di capire il background della persona che ti ha ferito. Pensa a che tipo di relazioni potesse avere, che tipo di esperienze passate abbia vissuto. Puoi ora finalmente provare empatia per chi ti ha creato dolore?
8. Rafforzati. Un dolore o un errore commesso possono privarti della tua forza essenziale, del tuo potere come figlio della luce e far sì che tu ti neghi la gioia di vivere una vita ricca di appagamenti e felicità. Rafforzati attraverso l'andare oltre percorrendo i passi che ti conducono al Perdonare.

Evita di interrompere il lavoro da compiere su te stesso. Per Perdonare bisogna concedersi del tempo e fare degli sforzi con molto impegno per far sì che quest processo avvenga.

Capitolo 4:

Il Quarto Segreto:

I passi verso il vero perdono

Raramente chi è stato ferito, si alza una mattina e si rende conto di aver perdonato il colpevole. Il perdonare, come ogni causa per la quale valga la pena, richiede un impegno da parte della persona di intraprendere un percorso in modo da realizzare i cambiamenti che si vogliono mettere in atto.

Può essere utile meditare sul perché si ha bisogno di perdonare prima di prendersi l'impegno. Riflettere sulla situazione, sulla propria reazione riguardo essa e su come questa interessi la propria vita è importante. Bisogna smettere di considerarsi delle vittime senza speranza.

Prendi la decisione di perdonare attivamente (lascia andare le vecchie ferite) e dì a te stesso che

perdonerai appena sarai pronto e non un momento prima.

Ecco alcuni passi da seguire quando si è deciso di impegnarsi nel processo del perdono:

1. **Riconosci il dolore.** Riconosci che la trasgressione è avvenuta e che sei stato ferito da essa. Senti la sofferenza interiore che nutri a causa della violenza subita ed esprimi queste emozioni in un modo che non ferisca e non attacchi nessun altro.
2. **Perdona te stesso.** La maggior parte delle persone ammette di aver avuto un ruolo in cos'è accaduto loro – soprattutto nelle relazioni. Comprendi tale responsabilità e impegnati nel costruire la relazione (se recuperabile). Prenditi l'impegno di fare ciò che è necessario per andare avanti nella tua vita.
3. **Cerca di capire l'aggressore.** Ci sono così tante ragioni che spingono le persone ad agire male. Guarda la situazione dal punto di vista dell'aggressore e sostituisci la rabbia che provi con la compassione e l'empatia.

4. **Scegli se vuoi restare nella relazione.** Se ti trovi in una relazione violenta che non è mai andata meglio, è tempo di lasciare. Prenditi cura di te stesso ed assicurati di essere al sicuro.
5. **Scrivi una storia su cos'è successo che ti ha ferito.** Scrivere aiuta ad usare parole espressive e a prendere nota della situazione attuale. Anche se non hai ancora perdonato e superato, inserisci questo scenario alla fine della storia.
6. **Analizza i tuoi pensieri.** La sofferenza attuale non proviene dalla situazione ma da come i nostri pensieri formulano ciò che è accaduto. Sappi che controlliamo i nostri pensieri ed esercitati a rimpiazzare quelli che feriscono con quelli allegri, positivi.
7. **Pratica tecniche di riduzione dello stress.** Molti metodi di riduzione dello stress (come lo Yoga) esistono per aiutarci a dominare stati d'animo di ansia e stress relativi a quello che ci succede. Queste tecniche riescono a calmare il corpo e la

mente e aiutano a metterci nella condizione di perdonare.

8. **Usa la tua energia con saggezza.** Piuttosto che sprecare la tua energia in pensieri negativi ed azioni legate al passato, cerca ciò che ti rende felice e raggiungi i traguardi positivi che ti sei posto.
9. **Abbi gratitudine.** Essere riconoscenti per ciò che si ha è un buon modo per rimpiazzare i sentimenti ed i pensieri negativi con quelli positivi. Alcune vittime sostengono che un diario di riconoscenza nel quale scrivono ogni giorno ha aiutato loro ad andare avanti.
10. **Potenzia te stesso.** Sii consapevole che una vita ben vissuta è la miglior vendetta possibile e concentrati sul tuo potenziamento per riprenderti il controllo dei tuoi pensieri e delle tue azioni in modo tale da esserne il solo beneficiario.

E' una tua scelta!

Perdonare o dipendere dal dolore e intrappolare te stesso in sabbie mobili di scarti tossici. Tenere dentro sentimenti di odio, diffidenza e rabbia può rovinare la tua vita e quelle di chi ti sta accanto.

Quando dai avvio agli step del perdono, non stai giustificando la persona o l'azione, ma stai accettando ciò che è accaduto e che farà sempre parte di te, ma che non ti definirà.

L'accettazione della situazione può promuovere i seguenti cambiamenti positivi nella tua vita:

1. Ti aiuta a rialzarti per le tue qualità.
2. Ti aiuta a perdonare te stesso per ciò che avresti potuto fare per ferire qualcun altro.
3. Ti dà la chiarezza che non è possibile nascondere veleni emotivi.

Quando accetti che un'azione è stata commessa e che ti ha ferito profondamente, puoi offrire il perdono come un dono a te stesso. Questo ridurrà la sofferenza, porterà pace nella tua vita e ti permetterà di essere felice.

E' una scelta!

Cosa succede se non riesci a perdonare?

Il perdono richiede tempo e pazienza e soprattutto l'impegno a lasciare andare il dolore e a continuare con la propria vita. Ma, cosa succede se solamente non riesci a trovare abbastanza compassione e comprensione per la situazione per lasciarla andare?

Quando qualcuno che ami e di cui ti fidi ti ferisce, puoi sentirti triste, arrabbiato o essere confuso sulla situazione e anche interrogare te stesso e se sei stato "bravo abbastanza" ad avere una relazione con quella persona. Se questi risentimenti continuano a pervadere la tua mente, finirai con il nutrire un'ostilità che può radicarsi in ogni parte della tua vita.

Quelli che non riescono a perdonare hanno difficoltà ad essere felici. Consentono ai pensieri negativi e vendicativi di cacciare i pensieri positivi di felicità e di gioia che potrebbero provare e rivivono il passato ripetutamente.

Che tu te ne accorga o no, stai tenendo il dolore vivo nella tua mente e non stai comprendendo i benefici

che potresti avere se perdonassi e lasciassi andare. Se non coltivi il perdono nella tua vita, puoi rischiare che si verifichino alcuni dei seguenti scenari:

1. **Depressione e ansia** – Ansia e depressione costante possono devastare ogni aspetto della tua vita. Ti portano dall'apprezzare la vita al massimo al peggio, possono trasformare buone relazioni in negative.
2. **Amarezza e rabbia** – Anche se forse non te ne rendi conto, covare sentimenti di dolore può portare amarezza e rabbia in ogni cosa che vivi, inclusi i nuovi rapporti.
3. **Nessuna ambizione** – I pensieri negativi possono impedirti di pensare che la tua vita non abbia degli obiettivi o significati e puoi incontrare della difficoltà nel riconoscere gli scopi precedenti che ti eri posto per te stesso.
4. **Nessun piacere del momento presente** – Sarebbe un peccato se tieni i pensieri negativi relativi alla situazione passata vivi nella tua mente e lasci che questi rovinino il tuo momento presente. Prenditi

il tempo di pensare a cosa ti manca perché tu possa lasciare andare il passato.

5. **Perdere rapporti forti e preziosi** – La tua connessione con gli altri è destinata alla sofferenza se nutri pensieri negativi. Pensa a com'è fortunata la tua vita con queste persone in essa ed impegnati a cambiare i tuoi pensieri in positivo concentrandoti sul percorso del perdono.

Trascorri del tempo a pensare e meditare su cosa il perdono può significare nella tua vita. La pace, la gioia e la guarigione che possono provenire da questo processo tengono l'energia lontana dalla persona che ti ha ferito e la restituiscono a te.

Perché la vendetta non funzionerà

Puoi provare il desiderio di vendicarti su qualcuno che ti ha ferito profondamente – oppure potresti anche voler vendicarti su te stesso per qualcosa che hai commesso di sbagliato o offensivo. Non ci sono scorciatoie per trovare la compassione per lasciare andare questi pensieri di vendetta.

Il principio del perdono è sentire la rabbia verso la persona che ti ha fatto del male. Dopo di che, sei assoggettato alle emozioni che la rabbia porta al tuo corpo e alla tua mente, ti accorgi che ti sei messo allo stesso livello del tuo aggressore.

Con l'aiuto, ti renderai conto eventualmente che questi sentimenti di rabbia ti hanno reso stressato – e che potrebbero causare dei problemi di salute che non conosci nemmeno. La vendetta è un sentimento molto prevedibile quando sei stato ferito – rivalersi – e ferire la persona che ti ha provocato il dolore.

Se sarai in salute e avrai la mente calma, alla fine raggiungerai la condizione di accettazione e di perdono invece del modo di pensare distruttivo e

negativo che sta prendendo il controllo.

Alcune volte, tutto ciò che puoi sperare è che il “karma” ripari l'ingiusto che è stato commesso contro di te. Vivere la miglior vita che puoi può essere anche una buona forma di vendetta ed è molto meglio per il tuo successo e benessere.

Ecco alcuni scenario-tipo in cui puoi prendere la strada giusta al posto di cercare vendetta:

1. Qualcuno si prende il merito del tuo duro lavoro.

Fa tutto quello che puoi per far conoscere agli altri cos'è successo e poi intraprendi azioni per interrompere la condivisione di idee con lui/lei. Perdona la persona in questione e sappi che lui o lei ha qualche forma di insicurezza che lo/l'ha condotto/a a questo.

2. Un familiare è esigente e vuole monopolizzare il tuo tempo.

Combatti per te stesso e stabilisci delle linee-guida. Puoi perdonare meglio se cerchi di capire i suoi stati d'animo relativi alla situazione in cui può trovarsi – invecchiamento, essere solo e molto ancora.

3. **Amici o colleghi sconsiderati.** Tutti abbiamo giorni no. Se la persona è normalmente sconsiderata, semplicemente lascia stare. Qualsiasi cosa sia successo non fare una grande scenata drammatica e datti da fare con i tuoi affari.

4. **Abusi – attuali o relativi all'infanzia.** E' così difficile avere compassione per chi ha abusato fisicamente o psicologicamente ed è ancora più difficile se la persona che ha abusato è qualcuno che hai amato e di cui ti sei fidato. Chi abusa è una persona spezzata, ma non devi permettergli di tornare nella tua vita, se elabori l'abuso di cui hai sofferto, accetta che è successo e allontana i pensieri.

Il perdono è una strategia rivitalizzante che può essere usata per trasformare la rabbia e i pensieri di vendetta nella liberazione dalla negatività. Sarai finalmente capace di andare avanti con la consapevolezza di aver elaborato i tuoi pensieri negativi e di aprirti con impazienza alla futura vita positiva.

Ricorda che con il perdono, non stai giustificando la responsabilità del trasgressore per le sue azioni. Non dev'essere neanche giustificato o minimizzato. Ma, il perdono ti fornisce una pace che ti aiuta a proseguire sul cammino della felicità e produttività.

Punti Principali toccati nel Capitolo 4:

Il Quarto Segreto:

I Passi verso il vero perdono

Dopo aver deciso di intraprendere il cammino del perdono, puoi sentirti perso e non avere la minima idea su cosa fare dopo. Il Capitolo 4: I passi verso il vero perdono è progettato per aiutarti ad elaborare i blocchi emotivi e la realtà in modo tale da trovare un via per perdonare e per rimettere la tua vita in carreggiata.

1. Il perdono può essere un cammino lungo e faticoso, ma ne vale la pena se può liberarti dalla rabbia e dell'ansia che ha reso la tua vita infelice.
2. Per prima cosa, devi prendere la decisione di perdonare – ma prendila con il tuo tempo, non perché qualcun altro ti ha detto che è il momento.
3. Alcuni passi che dovrai percorrere per raggiungere la condizione del vero perdono, o la liberazione dalla pena, comprendono perdonare te stesso se

hai avuto un ruolo nella situazione offensiva e potenziarti promettendoti di vivere una buona vita in futuro.

4. Puoi provare dei sentimenti che non riesci a perdonare. Comprendi che occorrono tempo e pazienza, specialmente se il dolore è stato causato da qualcuno di cui avevi fiducia o che amavi.
5. I pensieri di vendetta non funzionano mai per raggiungere alla fine il vero perdono. Non ci sono scorciatoie per trovare la compassione per lasciare andare i sentimenti di vendetta. *“In effetti, il primo passo verso il vero perdono è provare rabbia verso la persona che ti ha ferito”.*
6. Può essere difficile prendere la giusta strada – soprattutto se qualcuno che lavora con te si è preso il merito dei lavori che hai svolto o se hai subito abusi in un rapporto o durante l’infanzia.
7. Analizza i tuoi pensieri e le tue azioni in modo tale da poter meglio comprendere come siano distruttivi e come prendano il controllo della tua vita.

Molte volte tutti noi speriamo che sia il karma a prendersi la vera vendetta e a liberarci dalla sofferenza che stiamo vivendo. *“E' meglio, nell'attesa, prendere il controllo dei propri sentimenti e della propria vita e non permettere che sia un'altra persona a governare i nostri modi di pensare”*

.

Il perdono è un dono a te stesso

“Alla fine, sii consapevole che il perdono non è per il colpevole – è per te. E' un dono che fai a te stesso così da poter andare avanti con la vita che eri destinato a vivere prima che ciò che ti ha ferito avesse luogo”.

Questa guida al perdono ti ha procurato gli strumenti di cui hai bisogno per iniziare e per proseguire nel percorso del perdono. Nel momento in cui hai deciso di leggere questa guida, hai iniziato il processo del perdono. Adesso è tempo di mettere in pratica le tue riflessioni e le tue azioni.

Non fermarti adesso!

Quando ti blocchi nel percorso, leggi la guida ancora – e ancora – e cerca altri metodi se hai difficoltà a rimanere sulla via.

“Scrivere sulla situazione e poi bruciare il foglio o metterlo in una bottiglia e liberarlo nel mare sono metodi rituali per lasciare andare che funzionano per alcuni. Lo yoga ed altri esercizi delicati per la mente e

per il corpo sono anche dei metodi eccezionali di liberazione dai sentimenti di rabbia che possono affollare i tuoi pensieri.

Altri necessitano di più. Potresti aver bisogno di una terapia personale se la rabbia ed il risentimento stanno colpendo la tua vita a tal punto che stai iniziando a patire di problemi fisici e mentali”.

Il Non-Perdono può costarti caro

Numerose malattie mentali e fisiche possono derivare dal nutrire pena e rancore, incluse la pressione alta e la depressione, e il perdono conferisce un distinto supporto al tuo sistema immunitario. *“Una scelta cosciente di lasciare il dolore per il perdono può liberarti per procedere nelle cose belle della vita”.*

Con il perdono arriva la comprensione e l'umiltà. Quando perdoni veramente, ti sentirai molto meglio riguardo te stesso e la tua vita. La tua autostima migliorerà e ti fiderai di più di te stesso nel prendere le decisioni giuste.

Quando sei stato ferito da qualcuno che ami, è particolarmente importante che per prima cosa ti prendi cura e ti preoccupi di te stesso. L'impatto immediato della sofferenza può portare a bloccarti nel tuo percorso e può essere necessario un sforzo sovrumano per trascinarci e per fare cosa devi fare.

Alla fine, dovrai rimproverare te stesso e procedere di nuovo con la tua vita. Tu dovrai fare affidamento su tutte le tue forze personali e ricominciare a vivere

ancora. La rabbia ed il rancore che provengono dal rimuginare sugli eventi passati ti causano soltanto la rinuncia alla pace e alla serenità. Può essere particolarmente difficile perdonare se la persona non si scusa e non si fa perdonare in qualche modo.

Più adulto diventi, più la rabbia può danneggiare il tuo corpo e la tua anima. Mark Twain disse: *“La rabbia è un acido che può fare più danno al recipiente in cui è contenuto che a qualsiasi altra cosa su cui si riversa”*.

Twain aveva ragione nella sua valutazione sulla rabbia e sui problemi che causa. Pensa a come ti senti quando provi rabbia e rancore. L'ansia può provocare disturbi di stomaco, tensioni e dolori muscolari e non riesci a pensare a nulla se non a come vendicarti. Più pensi al male, più questo peggiora.

Il prezzo che paghi per questi sentimenti è enorme e comprende problemi cardiovascolari, pressione alta, degenerazione del sistema immunitario, depressione, perdita del sonno e addirittura disfunzioni sessuali.

“Devi chiedere a te stesso se tenersi stretti il dolore ed il risentimento stia facendo più bene che male e decidere se puoi placare emotivamente questi sentimenti. Pensieri di rabbia, ostilità ed amarezza possono essere sostituiti con pensieri positivi che possono consistere nella compassione o nel supporto, sia verso te stesso sia verso un'altra persona”.

Scegliendo il modo positivo per affrontare le emozioni negative, sostituirai i pensieri negativi immediatamente, non appena si presentano, con pensieri positivi che sono sani e cruciali per la tua guarigione e benessere.

Dovresti ricordare alcune cose dalla lettura di questa guida, tra cui imparare la vera definizione di perdono e il perché praticarlo nella tua vita. Quando consenti alla sofferenza ed alla rabbia di definirti, ti soffermi costantemente sul fatto accaduto e non ti dai un'opportunità di essere felice o soddisfatto come potresti essere.

“Scegli il perdono e continua a fare la tua vita”.

Vai alla grande,
con immenso affetto.

Davide Celestino Bertaina
Sat Cit Ananda Vighraha

I 4 segreti dello Yoga del Perdono

Quando installi lo stato di Perdono in te stesso, nella tua mentalità, ti stai facendo il dono più grande della vita. Tu stai annunciando a te stesso che hai deciso finalmente di recidere le catene della rabbia e del risentimento che ti tengono lontano dal provare gioia dalla vita. Stai donando alla tua mente e al tuo corpo la *chance* per guarire dai traumi che hai subito e ti stai liberando per far sì che tu possa vivere nuove esperienze entusiasmanti nella tua vita piuttosto che continuare a soffrire irragionevolmente.

Questa guida accompagnerà il tuo processo di perdono, dapprima spiegando che cos'è e che cosa non è realmente.

Perdonare non significa condonare gli atti che abbiamo subito o riconciliarsi con le persone. Perdonare significa andare oltre il dolore che proviamo, che continuiamo a sentire e che continua a farci soffrire. Quando non perdoni lasci che il risentimento padroneggi la tua vita, rimani una persona che soffre incredibilmente senza fine a causa del dolore di qualche avvenimento passato.



Davide Celestino BERTAINA
SAT CIT ANANDA VIGRAHA

