

Definizioni, considerazioni, commenti di partecipanti al corso di formazione della pratica del Perdono espressi dai frequentanti – Savigliano, 17 marzo 2018.

- *Cercare di rendere il Perdono non come un atto di eroismo, ma come una possibilità per non rimanere intrappolati nel proprio vittimismo.*
- *Il Perdono è un dono che faccio a me stesso! Quindi, perché non farmi un regalo?*
- *Il Perdono è qualcosa che devo ancora capire se sarò capace a metterlo in pratica. Una bella sfida!*
- *Perdono: è un percorso lungo e faticoso. E' come intraprendere un lungo cammino in montagna. Hai uno zaino pesante sulle spalle, le gambe man mano che cammini e sali ti fanno male, il respiro si fa affannoso. Arrivi a un certo punto che vorresti fermarti e tornare indietro. Non molli e arrivi alla vetta. Tutti i dubbi, le fatiche sono alle spalle e ti senti soddisfatto e sereno perché hai superato la prova.*
- *Perdono: riprendersi la vita, sbarazzare dal dolore e dalla sofferenza la propria esistenza. Ridurre le ombre, il freddo, il gelo e lasciare più spazio ai raggi di luce e di calore. Trovare la giusta distanza tra la memoria e il presente, per poter apprezzare ciò che accade qui ed ora, ponendo così basi solide, serene per il futuro.*
- *Perdono: imparare a perdonare se stessi, per poter perdonare meglio gli altri. Lavorare su se stessi è molto difficile; donare qualcosa a SE' è importante: non ci avevo pensato e mi ha fatto riflettere molto. "DONARE A SE"."*
- *Il perdono che io posso donare è una porta che apro dalla quale faccio uscire ciò che mi "disturba" (perché mi crea dei ripensamenti e dei conflitti) e lascio entrare la capacità nuova di comprendere 'le motivazioni dell'altro' e di (ri)avvicinarmi a lui.*
- *Perdonare è riacquistare la propria libertà per vivere meglio.*
- *Capire le offese fatte e ricevute, prenderne coscienza per guarire e ripulirsi. E' un cammino fondamentale che non può essere fatto da soli, ma con l'aiuto degli altri.*
- *Prendere in considerazione di perdonare, e di farlo non a parole ma con la parte più profonda di me; mi ha permesso 'finalmente' di staccarmi, di prendere le distanze, di non sentirmi più legata a quella persona: il perdono 'libera'.*

- *Il perdono è:
  - ° una cosa complicata
  - ° un lungo cammino dove la testa deve lasciarsi guidare dal cuore
  - ° sicuramente benefico e necessario per la nostra pace interiore
  - ° bene per noi e per chi ci sta intorno.*

*Come si fa a perdonare?*  
*Secondo me, è come fare la maionese a mano: bisogna ogni volta saper dosare e utilizzare gli ingredienti e ... prima o poi ci riuscirà bene.*
- *Perdono è vedere Dio nell'altro; se offendo un altro in qualche modo offendo Lui. Cercare di perdonare significa fare uno sforzo in più e crescere.*
- *Dopo tutte queste riflessioni sono arrivata alla 'conclusione' che perdonare è come voler guarire da una malattia per la quale non esiste un farmaco: richiede una forza di volontà sorprendente, un impegno serio e costante, uno sforzo immane. Se, però, si raggiunge l'obiettivo, si prova una sensazione bellissima di liberazione, un sollievo da 'un masso sullo stomaco'. La strada è impervia ed in salita, ma il panorama è meraviglioso!*