

Tre donne meravigliose sulla via del perdono

Il perdono è liberatorio e ci permette di alleggerire la nostra vita, portandoci doni inaspettati

Ivan Nossa per Uno Editori

Il **perdono** è guarigione, è vita, è salvezza. Il perdono, però, richiede un lavoro profondo di introspezione, osservazione e accettazione. Le persone poste di fronte alla parola stessa "perdono" spesso tendono a chiudersi in sé stesse, innescando un meccanismo di autodifesa. «Perché devo perdonare? Quella persona non merita il mio perdono. Quella situazione mi ha fatto troppo male. Io posso dimenticare ma non perdonare». Queste sono alcune delle frasi più comuni con le quali ci si scontra quando si affronta l'argomento.

La chiave per essere liberi

È difficile comprendere che il perdono è un viaggio verso la pace, la propria pace. Buddha diceva: «Perdona, non perché gli altri meritino il perdono, ma perché tu meriti la pace». Questa è la chiave che ci può liberare. È la chiave che aprirà le catene a cui noi stessi ci siamo legati e che ci impediscono di camminare con passo leggero, con quel soffio di pace che ci permetterebbe di vivere tutto con cuore grato ed occhi pieni di meraviglia per ogni nuovo giorno che ci viene donato. Così finiamo per appesantirci. È come se ci portassimo uno zainetto sulle spalle, quello che io chiamo lo **zainetto della vita**. Lì dentro finiscono tutti i nostri sentimenti

di rancore, risentimento, odio. Ogni volta che non perdoniamo è come se aggiungessimo un sasso a questo zainetto. Pian piano si fa sempre più pesante, le nostre spalle iniziano a curvarsi e ci troviamo a camminare sul sentiero della vita con un carico troppo ingombrante per la nostra fragile schiena. Così vediamo sempre più persone che camminano col viso rivolto a terra.

È difficile comprendere che il perdono è un viaggio verso la pace, la propria pace

Tutto questo può però essere sanato, possiamo toglierci quello zainetto dalle spalle con un semplice gesto di buona volontà. Possiamo farlo abbracciando il perdono. Il perdono è un amico, e se impariamo a comprenderlo e ad amarlo ci porterà doni infiniti. Lui non ci chiede di cercare un colpevole, non ci chiede di sentirci vittime. Ci offre, al contrario, il suo aiuto perché possiamo tornare a vivere la vita nell'amore e nella gioia che sono parte essenziale di noi.

Per poter comprendere a fondo l'importanza e il valore del perdono ho cercato e ascoltato **testimonianze** che



mi potessero insegnare quale fosse la via per un perdono completo che liberasse in modo complementare le persone. Molte sono state le testimonianze preziose raccolte nel viaggio verso la casa del perdono, ma tre storie, tre donne hanno segnato più a fondo quel percorso. Mi hanno insegnato che il perdono non conosce limiti e per essere sincero e vero dev'essere completo e perdonare il mondo intero, a partire da noi stessi.

Il perdono è un amico, e se impariamo a comprenderlo e ad amarlo ci porterà doni infiniti. Lui non ci chiede di cercare un colpevole, non ci chiede di sentirsi vittime. Ci offre, al contrario, il suo aiuto perché possiamo tornare a vivere la vita nell'amore e nella gioia che sono parte essenziale di noi

Tre esempi di perdono

La prima è stata **Sister Rosemary Nyirumbe**. Una religiosa ugandese che ha salvato oltre 2000 ragazze dalla guerriglia. Ragazze rese schiave sessuali e bambine soldato. Ragazze che erano obbligate ad andare nei villaggi e sparare sulla propria famiglia. Chi si ribellava veniva mutilata.

Queste ragazze, una volta liberate, pensavano di non meritare il perdono, pensavano di aver fatto qualcosa di così terribile che nessuno, nemmeno Dio, le avrebbe mai perdonate. Ma Sister Rosemary, nella sua infinità bontà e pazienza ha aperto loro le braccia e piano piano ha detto loro che erano già state perdonate, tutto quello che ora dovevano fare era perdonare loro stesse. Così ha iniziato con loro il lungo cammino del perdono, spesso doloroso, ma che alla fine si è dimostrato ricco di ricompense. Man mano che le ragazze perdonavano rifiorivano, non solo internamente ma anche esteriormente, tornavano alla vita. Era come vedere un fiore sbocciare.

► LIBRO CONSIGLIATO

Ivan Nossa

Il potere e la magia del perdono

Ritrova la pace abbracciando il perdono

Uno Editori, 2017



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

Il secondo grande incontro è stato quello con **Eva Mozes Kor**. Una bambina ebrea che nel 1944 viene deportata con la sua famiglia ad Auschwitz. Varcata quei cancelli non rivedrà più la sua famiglia, rimanendo sola con la sua sorella gemella. Viene sottoposta ad ogni tipo di esperimento medico scientifico. Le gemelle erano le cavie preferite del dottor Mengele, che allora operava in quel campo, soprannominato l'angelo della morte. La maggior parte dei gemelli muore, ma loro sopravvivono fino alla liberazione. Molti anni più tardi viene chiamata a testimoniare in un processo contro un ufficiale nazista che prestava servizio ad Auschwitz. Quello che Eva farà scioccherà il mondo. Alla fine del processo si alza e va ad abbracciare l'ufficiale nazista. Eva sceglie di perdonare. Eva sceglie di non essere più vittima di quella violenza subita e liberarsi dalle catene del rancore. In uno scambio di email Eva mi scriverà: «Io chiamo la rabbia il seme della guerra e il perdono il seme della pace». Ora dedica la sua vita a diffondere il messaggio del perdono e a spiegare alle persone che: «Per me è molto triste che una vittima rimanga una vittima. Non posso far altro che mostrare loro che hanno ancora una scelta... Questo mondo ha un disperato bisogno di perdono».

L'ultima grande lezione mi è venuta da una ragazza italiana che mi scrisse un messaggio su Facebook. **Laura** abitava a Norcia ed aveva perso tutto nella tragica notte del terremoto. Eppure Laura mi scrive un messaggio di speranza per la sua terra. Non sceglie di odiare quella terra che tremando le ha tolto tutto, ma sceglie di amarla con ancora maggiore forza. Lei è sicura che tornerà e ricostruirà e l'anelito d'amore che la spinge a tornare è più forte dell'odio.

Da queste tre lezioni di vita ho compreso a fondo cos'è il perdono, invito tutti voi, ogni volta che avete dei dubbi o delle incertezze, a ricercare esempi e storie come queste. Storie che scaldano il cuore, che ci insegnano cos'è l'amore per la vita e quanti doni possiamo ricevere scegliendo di perdonare.

Ivan Nossa

Dopo la laurea si inventa un lavoro diventando imprenditore nel campo della formazione, attività che svolgerà con successo per 20 anni. Il suo percorso cambierà radicalmente quando una serie di eventi, che lui stesso definisce miracolosi, lo spingeranno a dedicarsi completamente alla scrittura fino a decidere di cambiare vita.

I suoi studi sulla Legge dell'Attrazione e l'evoluzione personale lo porteranno ad una stretta collaborazione col Dr. Joe Vitale e alla pubblicazione in Italia del libro di successo *Il tocco di Re Mida: Trasforma in Oro tutto ciò che tocchi*.

Nel 2017 raccoglie intorno a sé un gruppo di autori dando vita ad un progetto ed un libro dal titolo *Storie di ordinario risveglio*.