

PENSIERO DI RIFLESSIONE

SUL PERDONO - DI DANIEL KOEPKE



*Daniell Koepke,
scrittore/motivatore
e sostenitore della
salute mentale e
della disabilità
invisibile.*

La sua scrittura è guidata da concetti di accettazione radicale, consapevolezza, vulnerabilità, valori e curiosità compassionevole. La sua scrittura si sforza di aiutare le persone a onorare e riconoscere il valore delle loro emozioni, combattere la vergogna, mettere in discussione vecchie credenze e darsi il permesso di occupare spazio nel mondo come il loro sé umano multiforme, complesso.

*Perdonare qualcuno non significa
condonare il suo comportamento.
Non significa nemmeno dimenticare
il modo in cui ti ha ferito
e neppure concedergli
di farti ancora del male.
Perdonare significa fare pace
con ciò che è successo.
Significa riconoscere la tua ferita,
dandoti il permesso di sentire dolore,
e di comprendere che quel dolore
non ti serve più.
Significa lasciar andare
il dolore ed il risentimento
per poter guarire
ed andare avanti.
Il perdono è un dono a te stesso.
Ti libera dal passato
e ti consente
di vivere nel tempo presente.
Quando perdoni te stesso
e perdoni gli altri,
sei veramente libero.
Perdonare significa
liberare un prigioniero
e scoprire che quel prigioniero eri tu.*

