

## Anteprima gratuita – primi capitoli



Andrea Pangos

### Trasformare il rancore in Perdono

#### **Perdonare non è dimenticare, è rendere il ricordo Amore.**

Questo libro ti accompagna in un viaggio di guarigione profonda, per trasformare il rancore in consapevolezza, il dolore in leggerezza esistenziale.

Agendo su più livelli — spirituale, emotivo, mentale e genealogico — guida il lettore a liberarsi dalle catene del passato e ad accedere a una nuova qualità dell'essere.

Un testo per chi è pronto a lasciare andare il peso delle ferite e ad accogliere la pace che nasce dalla verità del cuore.



Una guida olistica per superare  
rabbia, ferite emotive  
e blocchi personali,  
ritrovando la pace interiore.

*Perdonare non è dimenticare,  
è rendere il ricordo Amore.*

# **Trasformare il rancore in Perdono**

Una guida olistica per superare rabbia, ferite emotive e blocchi personali, ritrovando la pace interiore

Andrea Pangos

## **Anteprima gratuita – primi capitoli**

[www.andreapangos.org](http://www.andreapangos.org)

[andreapangos@gmail.com](mailto:andreapangos@gmail.com)

Terza edizione: febbraio 2024

Copyright © 2024 Andrea Pangos

## SOMMARIO

<b>TRASFORMARE IL RANCORE IN PERDONO</b>	<b>6</b>
<b>VIA VERSO IL PERDONO</b>	<b>8</b>
<b>IL RANCORE (PRIMA PARTE)</b>	<b>17</b>
<b>TUTTO È GIÀ ILLUMINATO-RISOLTO-GUARITO PER TUTTO</b>	<b>36</b>
<b>DECISIONE DI PERDONARE</b>	<b>39</b>
<b>I SEI MECCANISMI DI PRESUNTA AUTODIFESA</b>	<b>50</b>
<b>CAMMINARE NELLA LUCE</b>	<b>57</b>
<b>IL RANCORE (SECONDA PARTE)</b>	<b>59</b>
<b>RAGGIO DI LUCE E AMORE</b>	<b>70</b>
<b>IL PERDONO</b>	<b>72</b>
<b>IL PUNTO DI PERDONO</b>	<b>81</b>
<b>PUNTO DEL PERDONO</b>	<b>82</b>
<b>AMORE E BEATITUDINE</b>	<b>86</b>
<b>PERDONO E IDENTITÀ</b>	<b>89</b>
<b>UMANIZZAZIONE</b>	<b>94</b>
<b>RISENTIMENTO</b>	<b>100</b>
<b>VERGOGNA</b>	<b>105</b>
<b>LAVAGNA DEL PERDONO</b>	<b>108</b>
<b>RANCORE, PERDONO E DIO</b>	<b>110</b>
<b>FAMIGLIA</b>	<b>115</b>
<b>FELICITÀ E SOFFERENZA</b>	<b>124</b>
<b>EMPATIA E PERDONO</b>	<b>127</b>
<b>GRATITUDINE</b>	<b>138</b>
<b>IRA E RABBIA</b>	<b>140</b>
<b>PERDONO E ACCETTAZIONE</b>	<b>156</b>
<b>RANCORE E GIUSTIZIA</b>	<b>168</b>
<b>PERDONO E VENDETTA</b>	<b>175</b>
<b>MECCANISMO DEL RANCORE E CORPO FISICO</b>	<b>182</b>
<b>LA VIA DEL PERDONO</b>	<b>188</b>
<b>METODO PER TRASFORMARE IL RANCORE IN PERDONO</b>	<b>189</b>

Vuoi partecipare a un corso di Andrea Pangos o organizzarne uno nella tua città o tramite Zoom?

[andreapangoscorsi@gmail.com](mailto:andreapangoscorsi@gmail.com)



**Andrea Pangos** è un ricercatore spirituale, autore e formatore **attivo da quasi 25 anni**, impegnato nella crescita interiore, nella trasformazione della coscienza e nella guarigione emozionale e spirituale.

### **Libri pubblicati**

Andrea Pangos è autore di **oltre 20 opere** dedicate alla consapevolezza, alla guarigione interiore, alla Cabala, all'Induismo e all'approccio scientifico alla spiritualità, tra cui:

1. *Il Cavaliere delle Energie*
2. *Eternamente Qua*
3. *Amare*
4. *Trasformare il rancore in Perdono*
5. *Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito per Tutto*
6. *Coscienza, Spiritualità e Scienza*
7. *Zero a Zero*

8. *Karma e Incarnazione*
9. *Mente la mente?*
10. *Guarire dai traumi dal concepimento alla nascita*
11. *Seguire la via del Cuore*
12. *Illuminare e guarire le 5 ferite dell'infanzia*
13. *OceanOnda*
14. *Oltre la colpa: Vivere liberi*
15. *Le Tre Chiavi per la Trasformazione Autentica*
16. *Tu Amore Senzatempo*
17. *Il Codice Segreto della Cabala*
18. *Lo Spazio Uno e Trino*
19. *Il Segreto della Luce nella Cabala*
20. *A Immagine di Dio – Adam Kadmon e la Danza di ParaShiva e ParaShakti*

## Trasformare il rancore in Perdono

### **Perdonare: rendere il ricordo Amore**

Lo scopo principale di questo libro è favorire il Perdono aiutando il lettore a realizzare un antidoto interiore per il meccanismo del rancore.

Il rancore sarà trattato come insegnamento da trascendere per donare maggior significato alla vita.

Perdonare non significa dimenticare,  
perdonare è rendere il ricordo Amore.

Il Perdono è una soluzione dell'incessante tendere dell'Amore a farsi strada in noi. Voler perdonare è tendere la mano all'Amore che ci viene incontro interiormente.

Provare rancore è negarsi all'Amore.  
Perdonare è benedirsi.

Possiamo ritenere di avere mille ragioni per produrre rancore. Sono però molto più profonde le ragioni per cui dobbiamo volgerci verso il perdono. Per essere veramente dalla parte del giusto dobbiamo fare la cosa giusta: guarire dal rancore. Il rancore fa male ed essere malati non è sano.

Dobbiamo valorizzarci percorrendo la via verso il perdono, non subire il culto dell'autodistruzione. Abbiamo il diritto a essere felici e sani. Tra le varie certezze sul rancore e sul Perdono c'è la verità che il rancore fa male e il Perdono bene.

Mi voglio bene?

Il meccanismo del rancore impedisce l'autenticità esistenziale: Vita Vera. Abituati alla sopravvivenza la si scambia per vita.

Sto vivendo la vita che voglio oppure  
sto sopravvivendo perché devo?

La vita che voglio è veramente  
la migliore per me?

Per me chi?  
Chi sono?

## **Via verso il perdono**

### **Vie e Perdono**

Dobbiamo distinguere il Perdono dalla via verso il Perdono e questa dalla via del perdono.

La via verso il Perdono è il percorso verso il punto di perdono.

Il punto di Perdono è il momento del presentarsi del perdono.

Il Perdono è la realizzazione della via verso il perdono.

La via del Perdono è la serie di processi umanizzanti scaturiti dal presentarsi del perdono.

*Mi apro a essere via sempre migliore verso il Perdono.*

*Mi apro a riconoscere il punto di Perdono.*

*Mi apro al manifestarsi del Perdono.*

*Mi apro alla realizzazione della via del Perdono.*

Le affermazioni meditative o le preghiere scritte in corsivo possono essere utilizzate per meditare: in modo appartato, durante le attività quotidiane oppure prima di addormentarsi. Si possono fare anche durante la lettura per meglio integrare la parte teorica del libro.

Si abbassano le palpebre, si esprime l'affermazione meditativa e si rimane concentrati per un minuto o più.

Informazioni dettagliate si trovano nel capitolo finale: Metodo per trasformare il rancore in perdono.

### **Via verso il perdono**

La via verso il Perdono è la preparazione al perdono. È il pellegrinaggio verso il punto di perdono. Percorrere la via

verso il Perdono è anche maturare la capacità di aprire il cuore al perdono: accoglierlo nello spazio occupato dal rancore.

La via verso il Perdono è anche diminuzione del rancore, il momento del Perdono è la scomparsa del rancore.

La via verso il Perdono parte dal basso e si eleva. Il Perdono scaturisce dall'alto e rende superiore l'ambito che prima era inferiore. Espresso diversamente: le circostanze che prima erano questione di conflittualità sono poi sperimentate con amore<sup>1</sup>.

La via verso il Perdono è assertività alla ricerca dell'assertività suprema di cui il Perdono è espressione.

La via verso il Perdono è nell'ambito dell'arbitrio ben fruito. Il Perdono invece è questione, o perlomeno soglia, di libero arbitrio.

La via verso il Perdono è con sforzo, il Perdono senza. È spontaneità. Lo sforzo qualitativo porta all'assenza di sforzo. Superare i vari strati del meccanismo del rancore è fare in modo che si presenti la spontaneità chiamata perdono. La realizzazione della capacità di favorire il Perdono è un'attività intenzionale. Il Perdono si manifesta invece spontaneamente grazie all'intenzionalità precedente. Il Perdono fa comunque parte di un'intenzionalità di tipo superiore.

La via verso il Perdono fa parte del percorso verso l'indipendenza. Il rancore è un forte segnale di dipendenza negativa: attaccamento. Le dipendenze positive sono quelle che aiutano. Le dipendenze negative danneggiano: si tratta di attaccamenti. Le dipendenze positive possono passare al rango di attaccamenti.

La via verso il Perdono è migliorare il volere, il sentire, il pensare e il fare. Avvicinarsi al punto di Perdono aumenta la chiarezza, anche se possono esserci fasi di maggior confusione causata da purificazione e consapevolizzazione.

---

<sup>1</sup> Va tenuto presente che il Perdono scaturisce dall'Amore.

La via verso il Perdono è un sacrificio: sacrificarsi significa rendersi sacri. Sacrificio: dal latino sacrificium, sacer + facere, "rendere sacro". Sacrificarsi è superare l'inferiore per riconoscersi superiormente.

La via verso il Perdono è liberazione dalla sofferenza degenerativa, da non confondere con l'afflizione umanizzante conseguenza di purificazione e consapevolizzazione.

La via verso il Perdono porta dal dover volere, al voler volere al poter volere. Il rancore fa parte del dover "volere", vale a dire del dover subire il rancore. Percorrersi come via verso il Perdono è anche voler volere il Perdono (o semplicemente: volere il perdono). Il Perdono è invece nell'ambito del poter volere, ovvero del poter potere perché si è capaci di perdonare.

La via verso il Perdono è questione di responsabilità: essere risposta sempre migliore al conflitto che danneggia noi stessi e altri.

La via verso il Perdono è anche liberazione dall'idea di punire altri attraverso il nostro rancore, oppure stimolando il loro.

La via verso il perdono è il superamento del culto della colpevolizzazione. Dobbiamo consapevolizzare sempre e colpevolizzare mai.

La via verso il perdono è apertura all'accettazione di sé stessi e di altri.

La via verso il Perdono porta a vedere meglio la situazione, non a dimenticare l'offesa (o presunta tale). Percorrere la via verso il Perdono è anche interpretare meglio (meno soggettivamente) l'evento che si ritiene essere alla base del rancore.

La via verso il Perdono è un qualcosa che ci proponiamo e attuiamo. Il Perdono è invece qualcosa che si presenta a noi ricercatori del perdono. Il Perdono non è però qualcosa di diverso da noi: non possiamo fare esperienza di ciò

che non siamo. Il Perdono fa parte della parte superiore di noi stessi che tende la mano a parti di noi in cerca di soluzione. La via verso il Perdono è ricerca di soluzioni. Il Perdono è la soluzione al rancore che si presenta una volta realizzata la massa critica di processi sulla via verso il perdono.

La via verso il Perdono è affrancamento dalla nostra e altrui distruttività. Percorrerla è guadagnare la perdita di negatività.

La via verso il Perdono fa parte del miglioramento dell'Io, pertanto è anche superamento dell'egoismo.

La via del Perdono è un aspetto del processo di sincronizzazione delle tre modalità vibrazionali (coesione, risonanza ed espansione) per realizzare stati via più coerenti, il che rappresenta l'essenza dell'umanizzazione.

La via verso il Perdono può portare a comprendere che ci eravamo offesi (o meglio: abbiamo subito il meccanismo dell'offesa) per qualcosa che non era un'ingiustizia (oppure: offesa), ma solo l'abbiamo ritenuta tale.

La via verso il Perdono è primariamente (non solo) un viaggio interiore: percorrere la via del Perdono è percorrersi bene. Percorrere la via verso il Perdono ha lo stesso significato di: percorrersi come via verso il perdono. Percorrersi come via verso il Perdono è meglio governarsi: essere più umani. La via verso il Perdono è il cammino verso maggior umanità.

La via verso il Perdono è un aspetto del percorso verso la Verità – Libertà. Percorso che si realizza, perlomeno temporaneamente, ognqualvolta si presenta la Prospettiva Identità (vedi il capitolo sull'Identità).

*Mi apro al superamento  
dei meccanismi distruttivi.*

*Chiedo all'Origine l'aumento  
infinito della creatività.*

*Chiedo al Bene Assoluto la soluzione  
chiave e integrale per la via verso il perdono.*

*Mi apro a tutte le soluzioni e guarigioni  
per realizzarmi come via verso il perdono.*

### **Iniziare la via verso il perdono**

Iniziare la via verso il Perdono non è negare il male subito. Negare il male è farsi male. Bisogna riconoscere di essere stati feriti e non mettere la maschera del: tanto non mi ha fatto niente; non mi può nulla; sono invulnerabile; chi se ne importa.

*Mi apro a riconoscere e trascendere tutte le maschere.*

Iniziare la via del Perdono è anche aiutare altri: più siamo liberi dal peggio e più possiamo condividere il meglio. Percorrersi come via del Perdono è liberarsi da un aggressore: noi stessi.

Iniziare la via verso il Perdono è d'obbligo per chi vuole volersi bene concretamente, non solo a parole. Tendere al Perdono è un aspetto del tendere alla felicità. Volere la felicità senza aprirsi al Perdono indica incoerenza. Desiderare la felicità covando rancore è simile all'aspettarsi un buon raccolto da semi marci. Il rancore esclude la felicità. Se proviamo piacere (che non è la felicità) nel provare rancore dobbiamo essere consapevoli che non è un problema di poco conto, anzi.

*Mi apro alla realizzazione del campo della felicità.*

Iniziare la via verso il Perdono non è mai una scelta sbagliata: la guarigione non può essere un male. Il rancore è una malattia.

Cosa farei sapendo di essere affetta-o  
da una grave malattia fisica?

Sono immune dalla somatizzazione?

### **Bastone o carota?**

Si può voler-dover iniziare la via verso il Perdono per due motivi. Perché:

- non si riesce più a sopportare il peso del rancore;
- perché si sente che si tratta di un atto morale, la cosa giusta da fare; una vera esigenza.

Il primo caso appartiene al metodo del bastone, il secondo al metodo della carota.

Nel primo caso possiamo dire che è la sofferenza degenerativa a chiamare il Perdono in aiuto. Si tratta di un'impellenza forzata dalla pesantezza della situazione, che diventa una coercizione più potente dell'inerzia causata dal blocco basato sul rancore.

Perché non anticipare i tempi  
risparmiandosi sofferenza degenerativa?

La necessità di iniziare la via verso il Perdono può derivare da una patologia concreata proprio dal rancore. La via verso il Perdono è spesso una medicina fondamentale per la guarigione fisica. Ecco una ragione in più per iniziare subito la via verso il perdono, prima che si presentino complicazioni irrisolvibili.

Meglio la via del Perdono ora  
o una patologia fisica domani?

Nel secondo caso si tratta invece del Perdono che chiama dalla profondità di noi stessi. Si tratta anche di due aspetti dell’*“inizio”*<sup>2</sup> della ricerca spirituale: la modalità coercizione (a causa di un problema, di una malattia grave, di grave disagio emozionale) e la modalità vocazione.

*Affido consapevolmente il rancore all’Amore.*

### **Nobilitare il passato**

Percorrere la via verso il Perdono non significa girare le spalle al passato, anzi: è voler nobilitarlo guardandolo consapevolmente. Subire il rancore è ripercorrere ciclicamente il passato, in automatico. Il passato possiamo vederlo bene solo dal presente. Non possiamo osservare nitidamente il fiume se intrappolati nei suoi vortici. Dobbiamo uscire a riva e osservarlo fermamente. Nuotare nel passato può significare affogare in ciò che è stato. Solo la terra ferma è ferma: il Presente è la postazione di osservazione obbiettiva.

*Chiedo al Bene Assoluto la  
valorizzazione massima del passato.*

Non possiamo liberarci dal nostro passato perché è parte di noi. Voler liberarsi dal passato è come voler negare l’evidenza dei fatti. Non ci resta che riconoscere il giusto significato di ciò che è stato, aumentando il grado di consapevolezza. Il passato va visto come risorsa per migliori soluzioni evolutive. Non esiste liberazione del passato, ma possiamo elevarlo a ruolo di grande insegnamento.

*Mi apro a riconoscere i significati umanizzanti del passato.*

---

<sup>2</sup> “Inizio” è virgolettato perché la ricerca spirituale non è iniziata in questa vita.

## **Rancore e stress**

Il rancore è tensione. Percorrersi come via verso il Perdono è liberarsi dallo stress.

Bisogna però tener conto che andando verso il Perdono ci possono (anzi: ci sono) fasi in cui la tensione sembra aumentare. A causa di purificazione e consapevolizzazione si riconosce la tensione prima rimasta nell'ombra.

Sulla via verso il Perdono gli elementi del meccanismo del rancore possono cioè sembrare acutizzarsi. In verità si è più consapevoli dei processi, si notano anche quelli che prima vigevano non riconosciuti. È un fenomeno positivo dovuto soprattutto all'essere più sensibili ai propri e altrui processi.

*Chiedo alla Pace la neutralizzazione  
delle cause e delle conseguenze dello stress.*

La neutralizzazione non va intesa come negazione, rimozione o rimozione. Ben attuata questa preghiera aiuta a riconoscere lo stress e le sue cause e conseguenze.

## **Indipendenza emotiva**

Percorrersi come via verso il Perdono è contribuire alla propria indipendenza emotiva. Il rancore è un prodotto del passato: il Presente è Amore Assoluto (Beatitudine). La via verso il Perdono è quindi anche un tendere a scoprire il Presente. È anche voler (fino a poter) scoprirsi Amore Assoluto, anche se questo impulso non è riconosciuto concettualmente.

Dobbiamo realizzare la libertà dalle emozioni distruttive, anche realizzando sentimenti via più superiori. A un certo punto gli stessi vanno però trascesi in nome del presentarsi dell'Essere Amore e dell'Essere Beatitudine (vedi il capitolo: Amore e Beatitudine).

L'Essere Amore-Beatitudine rappresenta anche l'emancipazione dai sentimenti superiori. Ciò non significa negarli, reprimerli. Esprimere sentimenti superiori partendo dall'Essere Amore-Beatitudine è l'Umano che si esprime attraverso l'umano libero dall'inferiore.

*Chiedo all'Amore la soluzione chiave  
e integrale per l'indipendenza emotiva.*

*Mi apro alla realizzazione dell'antidoto  
Interiore per le emozioni distruttive.*

### **Volere il massimo bene per tutti**

Volere (inizialmente solo desiderare) il massimo bene per tutti è un modo per aiutare sé stessi e altri.

Volere il massimo bene per tutti è anche un modo per volere il massimo bene per sé stessi.

Volere il massimo bene per tutti è in linea con i processi Superiori: infine i processi manifesti sono destinati a essere reintegrati nello Stato Basilare che è la Base del Bene Assoluto. Lo Stato Basilare può essere chiamato anche Stato Originale.

Nel caso del rancore augurare il massimo bene possibile all'offensore toglie energia e spazio ai processi distruttivi, in ambedue le direzioni: la legge di risonanza non è un optional.

*Sono aperta-o alla realizzazione interiore  
del massimo bene possibile.*

*Sono aperta-o alla realizzazione esteriore  
del massimo bene possibile.*

# **Il rancore (prima parte)**

## **Funzione del rancore**

Essendo tutto ciò che è per la Totalità non esiste il superfluo<sup>3</sup>. Se una cosa fosse superflua lo sarebbe l'intera totalità. Alcuni elementi sono temporanei e altri duraturi, ma tutto ha la sua funzione nell'Equilibrio chiamato Totalità. Tra l'altro se vi fosse il superfluo dovrebbe essere smaltito da qualche parte. Dove non esistendo altro che la Totalità?

Il meccanismo del rancore non può pertanto essere superfluo. In quanto facente parte del cosmo anch'esso è una funzione cosmica. Non necessaria in senso assoluto, ma la sua esistenza indica la sua necessarietà, perlomeno relativa.

Qual è la funzione del meccanismo del rancore?

Come è giusto intenderlo?

Il meccanismo del rancore è:

- una necessità, ciò che c'è non può non esserci;
- un problema, sennò non si sarebbe alla ricerca di soluzioni per guarire dal meccanismo del rancore;
- un'opportunità, quando è inteso come spinta umanizzante.

## **Il rancore**

Il rancore è essenzialmente ira persistente derivante dalla sensazione-interpretazione (corretta o sbagliata) di aver subito

---

<sup>3</sup> Ogni processo ha la sua funzione. Non ci può essere cosa estranea alla Totalità che è anche funzione di per sé o funzione di sé.

un'ingiustizia: maltrattamenti, insulti, inganni, fiducia mal riposta ecc.

Il rancore può essere caratterizzato dal desiderio di rivalsa e dal senso di impotenza, anche perché non si riesce a ottenere ciò che si ritiene essere giustizia.

Il rancore è un modo per scaricare su altri la propria ira-rabbia (non solo quella specifica legata al rancore) usandoli come schermo per le proprie proiezioni. Provare rancore significa anche essere succubi delle proprie proiezioni distruttive. Nota: ira-rabbia che non è nemmeno propria nostra perché non è nostra, ma è un qualcosa che ci possiede. Nostro è solo ciò che è amministriamo consapevolmente. Ci sono cose che pensiamo di amministrare, mentre si tratta di consuetudini meccaniche inserite in ingranaggi più grandi. A ogni modo, il fatto che la rabbia non è nostra (nel senso che ne siamo posseduti) non deve far pensare che non è questione nostra. È un nostro problema e soltanto noi possiamo risolverlo: nessuno può essere noi al posto nostro.

Il rancore è una reazione all'offesa subita. È però anche un'offesa che facciamo (leggi: subiamo il meccanismo distruttivo) a noi stessi e alla vita in generale. Il rancore è sempre portatore di distruzione-negazione della vita.

Il rancore è una maledizione per noi stessi e per altri. Maledire interiormente ed esteriormente (leggi: pensare male di sé stessi e altri) è un sintomo del meccanismo del rancore. Chi è in pace con sé stesso e il mondo benedice sempre.

Il rancore è un aspetto dell'inferno interiore: l'ambito dove regna il caos perché non siamo presenti per fare ordine. Il rancore occupa una porzione del nostro spazio esistenziale non (ancora) amministrato dall'Io.

Il rancore può sfociare in disprezzo, ovvero: può essere considerato come forma di disprezzo.

*Mi assumo la responsabilità*

*per guarire dal rancore.*

*Mi apro alla realizzazione della  
struttura interiore per guarire dal rancore.*

Nota: la formulazione: Mi assumo la responsabilità per..., significa: voglio essere risposta giusta per....

### **Ragione e torto**

Il rancore è un modo irragionevole di porsi verso sé stessi: si cerca giustizia (o presunta tale) essendo ingiusti verso sé. Per precisione: il rancore non è un modo di porsi verso sé stessi perché è un subire dinamiche distruttive. Essendone capaci non ci faremmo del male. Essere autodistruttivi significa subire il male. Pertanto, non è nemmeno autodistruttivi: ciò non toglie che si è comunque soggetti alla distruttività. La consapevolezza è sempre realizzazione del bene.

Il rancore indica anche il desiderio lecito di aver ragione. Producendo (leggi: subendo la produzione) di rancore facciamo però un torto a noi stessi. Le dinamiche del rancore sono anche un interminabile discutere con sé stessi. Discutere (con sé stessi o altri) è un ottimo modo per sprecare energia e impedirsi l'emersione di stati esistenziali superiori. Spesso si discute, perché, come viene spesso detto: si vuole avere ragione. Domanda da porsi in cerca di risposte illuminanti:

Chi vuole avere ragione quando  
discutiamo con noi stessi?

Chi è l'altro nel caso di  
discussione con sé stessi?

Non sarà che non discutiamo con noi stessi,  
ma subiamo impotenti un conflitto interiore?

Nota: la discussione non va confusa con il dialogo interiore consapevole.

Ragione e torto esistono a prescindere dalle reazioni altrui. Se abbiamo ragione abbiamo ragione, se siamo in torto siamo in torto. Gli altri possono confermarci o negarci di aver ragione o torto, ma soltanto se sono in grado di farlo perché hanno compreso la questione espressa. Aver ragione significa esprimere la verità esistente a prescindere. Avere torto significa mentire, anche non intenzionalmente: immaginare di sapere è profondo ignorare. Dare ragione a chi ha torto significa illuderlo, negare la ragione di chi afferma verità è mentire. Voller aver ragione significa voler poter esprimere verità.

La ragione sta dalla parte di chi ragiona giustamente. Non perché la racconta apparentemente meglio, ma perché i suoi ragionamenti sono veritieri. Manipolare con successo non significa aver ragione, anche se i fatti sembrano dar ragione, perché ottenuto il voluto manipolando.

Rinunciare al bisogno di aver ragione significa voler essere irragionevoli. È bene rinunciare al bisogno che gli altri ci diano ragione, ma dobbiamo fare in modo da essere sempre più profondamente ragionevoli. Come anticipato, seppur in modo leggermente diverso: aver ragione significa semplicemente esprimere la verità, che è tale a prescindere dell'interpretazione altrui delle nostre parole.

Il ragionamento è arte molto meno diffusa di ciò che si ritiene in generale. In generale non si ragiona in modo sufficientemente profondo, consapevole, complesso, per sintetizzare giustamente. Dalla prospettiva dell'umanizzazione l'aumento della qualità del ragionamento esige l'aumento del grado di consapevolezza, non soltanto l'acquisizione e la miglior combinazione di nozioni. Umanizzandoci con qualità possiamo comprendere molte cose che prima riuscivamo a concettualizzare senza però comprendere, perché i concetti

non erano nobilitati dal grado di consapevolezza necessario per integrarli, comprendere veramente, anche grazie al sentire qualitativo.

*Affido consapevolmente tutti gli abbagli alla Verità.*

*Mi apro a realizzare la capacità di esprimere verità.*

*Mi apro alla capacità di argomentare  
in modo ampio e non superfluo.*

*Mi apro a realizzare la capacità di sintesi.*

### **Azione e reazione**

In genere il rancore viene collegato a eventi esterni. La ragione principale del rancore è però interiore. Proviamo rancore perché non siamo capaci di gestire la situazione: subiamo la reattività. “Reagire” non è agire; la parola reagire è virgolettata proprio perché non si tratta nemmeno di reagire, ma di subire la reattività.

La reattività è la modalità dell'inconsapevolezza. L'azione esige un alto grado di consapevolezza. L'inconsapevolezza interpreta la reazione come azione: vedere l'automaticità (i meccanismi) esige la necessaria consapevolezza. Per agire bisogna superare la reattività-meccanicità.

Subire la “propria”<sup>4</sup> reattività a causa del mal comportamento altrui significa maltrattarsi. Il mal comportamento dell'altro è un suo problema di inconsapevolezza, ignoranza. Non dobbiamo subirlo come nostra problematica reagendo (leggi: subendo la reattività) con offesa a offesa, negativamente a negatività.

---

<sup>4</sup> “Propria” è virgolettato perché non è nostra. La reattività ci possiede; inoltre è impropria perché non in linea con l'Umano.

Conoscersi meglio permette di meglio comprendere l'ignoranza altrui e questo permette anche di rispettare i suoi limiti. L'intelligenza è anche la facoltà di rilevare interpretare giustamente la situazione e agire giustamente. La qualità con cui rispondiamo agli eventi esteriori è uno dei modi per testare il nostro grado di consapevolezza. Passare dal reagire all'agire è un passaggio evolutivo fondamentale.

La persona verso cui si prova rancore non è l'autore dello stesso. L'autore siamo noi stessi. Anzi no: il rancore è una forza distruttiva che subiamo interiormente. Osservando giustamente scopriamo che siamo vittime della negatività: pseudo autori del rancore che ci usa come propria base esistenziale perché mancanti della necessaria consapevolezza. Il rancore fa parte degli stati di cui possiamo fantasticare di autori. Invece siamo schiavi dell'inferiore.

Come inferiore possiamo considerare tutto ciò che non è caratterizzato dalla consapevolezza (o dalla Coscienza), anche le buone abitudini meccaniche. È inferiore anche perché non siamo noi a eseguirle, ma sono programmi che si eseguono. Il consapevole esige la presenza dell'io.

È utile considerare che ciò che sperimentiamo e interpretiamo come esterno fa sempre parte del nostro campo esperienziale che in quanto nostro non può essere esterno a noi stessi. In questo senso il termine: evento esteriore, è un concetto per definire esperienze generate attraverso la partecipazione dei cinque organi di senso fisici. Chiaramente esiste l'esteriore, che è l'altro da noi. Negare l'esteriore, come si fa affermando che il mondo è solo una nostra proiezione, significa negare l'esistenza dell'altro da noi ed esprimere che si è l'unica esistenza: la totalità. Si tratta chiaramente di un delirio. O più semplicemente di ignoranza.

*Chiedo al Bene Assoluto tutte le soluzioni  
e guarigioni per superare la reattività.*

*Mi assumo la responsabilità  
di guarire dall'acidità psichica.*

### **Perché detestarsi?**

Essendo ogni nostra esperienza parte di noi stessi, provare rancore è esserlo in parte.

Essenzialmente detestare altri significa detestare parti di noi stessi. Gli altri chiaramente esistono a prescindere dalla nostra sperimentazione. Ciò che sperimentiamo-interpretiamo come altri sono però l'interpretazione-esperienza definita altri prodotta da noi in noi stessi. Ciò che sperimentiamo come altri fa parte del nostro campo esperienziale. Provare rancore significa impedirsi la pace. La via del Perdono è anche il percorso di riconciliamento con parti di noi stessi.

### **Gli altri sono veramente solo nostre proiezioni?**

Affermare che ciò che sperimentiamo come altri non sono gli altri di per sé (perché si tratta di forme prodotte da noi stessi in noi stessi) è ben diverso dal dire che gli altri sono solo nostre proiezioni: che esistono soltanto nella nostra mente.

La percezione non andrebbe confusa con l'oggetto su cui si basa. Dire che tutto ciò che sperimentiamo avviene in noi (perché la nostra sperimentazione-interpretazione non può essere esteriore a noi) non significa affermare che non esiste un mondo esteriore: altro da noi stessi. Come già scritto, affermare che tutto è una nostra proiezione implica la convinzione che ci siamo solo noi.

E poi come potrebbe essere tutto una nostra proiezione facendo noi stessi parte del tutto? Anzi (almeno secondo questo ragionamento) essendo noi stessi il tutto; chiaramente si tratta di immaginazioni basate su presupposti sbagliati.

Gli altri esistono a prescindere dalla nostra esperienza definita altri. Se fossero veramente nostre proiezioni non

sarebbero nemmeno altri: non sarebbero altro da noi, non esisterebbero nemmeno se non come nostra proiezione.

Se fosse vero che gli altri sono solo proiezioni di qualcuno ci sarebbe un unico proiettore e tutti gli altri sarebbero proiettati. In questo caso solo uno potrebbe affermare che gli altri sono sue proiezioni. Come la mettiamo con tutti gli altri che affermano ciò: e come la mettono loro?

La struttura olografica della totalità significa che ci sono innumerevoli ologrammi, non che esiste un solo ologramma soltanto. Dio è (anche) il Proiettore Principale, non l'unico proiettore: siamo Figli di Dio perché facenti parti della Simultaneità senza prima e dopo. Per precisione in quanto Controllore Supremo Dio nemmeno proietta: è Controllore Supremo perché senza vibrazioni trasmigranti.

*Mi apro a riconoscere le verità  
sulla struttura olografica della Totalità.*

### **Vivificare, non anestetizzare**

Il rancore è un trauma e come tale va affrontato e risolto. Risolvere i traumi implica un profondo lavoro di purificazione e consapevolizzazione. Non basta riconoscere il problema, bisogna risolverlo.

Cercare di convivere con un trauma significa volersi specializzare come equilibristi, magari concettualizzando in modo da sentire meno la problematica.

La vita va vivificata, non anestetizzata. Nemmeno con l'intenzione, che potrebbe sembrare positiva, di diventare immuni dal dolore. L'intenzione giusta è quella di risolvere definitivamente il trauma. I propositi sono molto importanti perché determinano la meta, orientano il cammino. Migliori

propositi favoriscono l'attrazione di strumenti, eventi, persone, migliori.

Ricordiamoci della massima: la via verso l'inferno è lastricata di buone intenzioni. Ci possiamo illudere che le nostre intenzioni siano buone, oppure possiamo avere intenzioni effettivamente buone, qualitative. Se però ci mancano le capacità necessarie, il percorso per realizzarle può arrestarsi oppure portare in direzione ben diversa da quella designata. E perciò necessario aumentare sia la capacità di realizzare le buone intenzioni, sia la capacità di generare intenzioni sempre più positive: correlate al valore umanizzazione.

*Mi apro alla Vivificazione della vita.*

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione consapevole  
in tutti i campi fondamentali per me.*

### **Meccanismo del rancore**

Il rancore è l'aspetto fondamentale della struttura del rancore che si compone anche di: depressione, ira, paranoie, rabbia, ansia, angoscia, vendicatività, vittimismo, carnefice interiore, arroganza, superbia, recriminazioni, colpevolizzare, punizione, ansia, accusare, angoscia, senso di impotenza, frustrazioni, menzogne, attaccamento, blocchi comunicativi ed emotivi, difficoltà a farsi valere, rivalsa, mancanza di assertività, odio, accidia, risentimento, rammarico e altri fenomeni affrontati in questo libro.

*Mi apro a riconoscere l'intero spettro  
del meccanismo del rancore.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze  
del meccanismo del rancore sul corpo fisico.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze  
del meccanismo del rancore sulla vita emotiva.*

*Mi apro a riconoscere le conseguenze  
del meccanismo del rancore sul modo di pensare.*

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione<sup>5</sup> delle cause  
e conseguenze del meccanismo del rancore.*

Il meccanismo del rancore è un blocco esistenziale. Tutto è esistenza, pertanto ogni blocco è necessariamente esistenziale. Con il concetto di blocco esistenziale si intende però un ostacolo per l'umanizzazione. Ogni blocco superato è un passo verso maggior umanità, come lo è anche ogni affrontare consapevolmente i blocchi. I blocchi sono dinamiche che non vibrano in modo umanizzante. Risolverli significa aver sbloccato parti della via verso il Superiore.

Il meccanismo del rancore è un circolo vizioso. Esserne posseduti è essere intrappolati in un labirinto esistenziale.

Il meccanismo del rancore fa parte del culto della violenza.

Il meccanismo del rancore può rendere l'abbaglio che l'evento su cui si si basa il rancore sia per noi il più importante tra tutti; in alcuni casi può però esserlo. Più importante anche di eventi che osservando obiettivamente sono molto più importanti. Il rancore ci obbliga ad ancora maggior soggettività, mentre la Verità è questione di obbiettività.

Il meccanismo del rancore è anche un insieme di traumi produttore di ulteriori traumi. Fa parte del copia e incolla

---

<sup>5</sup> Come già spiegato (me è bene ripeterlo): la neutralizzazione non va intesa come negazione, rimozione o rimozione. Ben attuata questa preghiera aiuta a riconoscere lo stress e le sue cause e conseguenze.

esistenziale (riguardo l'esistenziale vale il discorso di prima) che impedisce creatività, autenticità, libertà.

Il meccanismo del rancore è un vero e proprio campo di battaglia dove i meccanismi distruttivi aumentano in potenza, mentre noi soccombiamo senza morire "direttamente" a causa loro. Ciò non toglie che il meccanismo del rancore favorisce morti premature.

Il meccanismo del rancore è composto anche dalla modalità: false accuse e colpevolizzazioni usate come arma di autodifesa. In verità si tratta di autolesionismo.

Che senso ha accusare, attaccare e  
colpevolizzare per evitare di essere feriti,  
dato che così facendo feriamo anche noi stessi?

Cercare di coprire il rumore con altro rumore non è portare silenzio. Nel gioco del calcio l'attacco può forse essere la minor difesa, ma la vita ha bisogno di pace-equilibrio, più precisamente: di essere pace-equilibrio.

Il meccanismo del rancore è come un'erba infestante, può essere anche curativa. Bisogna però usarla nel modo giusto, cioè come indicazione che dobbiamo percorrerla come via verso il perdono.

*Apro il corpo fisico alla guarigione dal rancore.*

*Apro l'attività emotionale alla guarigione dal rancore.*

*Apro la mente alla guarigione dal rancore.*

*Affido consapevolmente il  
meccanismo del rancore al Perdono.*

## **Ansia e rancore**

Il meccanismo del rancore nutre l'ansia, che a sua volta è un aspetto del meccanismo stesso. L'ansia è questione di stare allerta. Non essere in pace con sé stessi e altri è di per sé uno stato d'allerta.

L'ansia riguarda essenzialmente ciò che sarà: consideriamo che il rancore è legato a un evento del passato proiettato nel futuro. La soluzione profonda all'ansia è tendere all'essere Presenti Ora. Per diminuire le possibilità che si presenti l'ansia è bene tendere a fare il massimo bene possibile attimo per attimo: tendere alla massima consapevolezza possibile in ogni circostanza.

*Chiedo al Presente di aiutarmi a superare l'ansia.*

*Mi apro all'aumento infinito del coraggio.*

*Chiedo al Bene Assoluto la capacità di affrontare consapevolmente le situazioni.*

## **Rancore e tradimento**

Il rancore può essere legato al tradimento: per risolvere il trauma da tradimento possiamo lavorare sul rancore e per risolvere il rancore possiamo lavorare sul trauma del tradimento, per esempio con le affermazioni meditative:

*Mi apro a tutte le soluzioni e guarigioni per il trauma da tradimento.*

*Chiedo al Bene Assoluto di aiutarmi a illuminare e guarire il trauma da tradimento.*

## **Spirito e Natura**

Provare rancore è naturale perché fa parte della parte inferiore della Natura. Lo Spirito è però senza rancore e in quanto Spirito noi vogliamo sempre esprimerci con la massima qualità possibile. Il rancore è un ostacolo per l'impulso spirituale, cioè per l'umanizzazione. Provare rancore significa boicottare l'evoluzione, tranne quando il rancore è preso come spunto per risolverlo.

*Mi apro a discernere lo Spirito dalla Natura.*

*Mi apro a discernere la Natura dalla natura.*

## **Maggior male esige maggior bene**

Ci sono casi molto gravi di violenza fisica e psichica che producono enorme sofferenza e conseguenze molto pesanti. Riguardo a tali casi potrebbe sembrare che non possano essere applicati i concetti di questo libro, perché si pensa che una tale ingiustizia non si possa o debba perdonare.

La regola del bene però non conosce eccezioni: il bene fa sempre bene e dobbiamo farci sempre del bene. Più è grave il problema, più efficace deve essere la soluzione. Una grave patologia esige maggior cura di un semplice raffreddore. A mali estremi rimedi estremi. Maggiore è il male, maggiore deve essere il bene affinché possa neutralizzarlo. Ricordiamoci che la via del Perdono è un bene (che fisiologicamente fa bene), mentre il rancore è un male (che per fisiologia fa sempre male).

Il danno che abbiamo subito dovrebbe far chiederci:

Perché farmi ulteriormente male  
oltre al male già subito?

Il fatto è che la sofferenza può essere così forte da impedire il percorso verso il perdono. Per amor di sé bisogna però fare il possibile per aprire un varco e iniziarlo.

Si può ritenere che le ragioni (offese, maltrattamenti) che hanno portato al rancore sono ingiustificabili. Vista la gravità della situazione ciò è comprensibile. In verità le situazioni sono sempre da comprendere altrimenti alimentiamo l'ignoranza (più precisamente: si alimenta l'ignoranza): più comprendiamo e meno ignoriamo. È importante comprendere profondamente anche che dobbiamo farci il massimo bene possibile. Lo meritiamo. Essendo il problema il rancore, la soluzione non può essere che il Perdono. Essendo il problema il trauma: la soluzione è la guarigione dal trauma. Essendo il problema il futuro negato o compromesso: la soluzione è riappropriarsi del proprio futuro.

## Bene Assoluto e bene relativo

*Invoco il Bene Assoluto per tutti.  
Che il Bene Assoluto ci guidi.  
Sempre.  
Ora.*

Per diminuire il rischio di fomentare la dualità bene - male è bene considerare che non esiste il male assoluto. Ci sono solo il bene relativo e il Bene Assoluto. Il bene relativo è tutto ciò che non è Bene Assoluto.

È indubbio che esistono forze ostacolanti estremamente malvagie e distruttive, ma tutto è in funzione dell'evoluzione che è un bene. Tutto il manifesto è destinato infine a essere reintegrato nell'Immanifesto che è lo Stato Originale (Basilare). I sistemi meno coerenti (meno sincronizzati) sono

obbligati dai sistemi più coerenti a sincronizzarsi, a diventare sempre più coerenti.

Il Bene Assoluto è basilarmente lo Stato Basilare (Immanifesto). Si tratta dello Stato Assolutamente Coerente, perciò incorruttibile. Lo spazio si compone di tre modalità vibrazionali (coesiva, risonante ed espansiva). Ciascuna deve esprimere i suoi potenziali e tutto è obbligato a rimanere in equilibrio: non c'è via d'uscita dalla Totalità. Da ciò derivano le Tre Intelligenze che governano la Totalità: ovvero il funzionamento fondamentale della Totalità si basa sulle Tre Intelligenze, ciascuna legata in modo particolare a una modalità espressiva (coesione, risonanza, espansione).

La Prima Intelligenza presiede allo stato immanifesto dove prevale la forza di coesione. Possiamo chiamarla Intelligenza della Coesione. Le altre due riguardano il manifesto espressione dell'immanifesto. La Seconda Intelligenza riguarda la forza di risonanza. La Terza Intelligenza invece la forza di espansione. Tutte assieme le Tre Esistenze-Intelligenze permettono il funzionamento perfetto della Totalità come dinamica senza soluzione di continuità.

Il male è ciò che impedisce il funzionamento perfetto, ma si tratta comunque di un processo fisiologico della Totalità, “soprattutto” se consideriamo la possibilità di arbitrio. Semplificando: il male è ciò non si è ancora sincronizzato con le modalità (Algoritmi Divini) delle Tre Intelligenze. È però destinato a sincronizzarsi perché i sistemi meno coerenti sono obbligati a sincronizzarsi con i sistemi più coerenti: ciò li obbliga a una trasformazione verso maggior coerenza. Infine, tutto il manifesto è reintegrato nell'Immanifesto, da dove anche deriva. È bene essere consapevoli che l'Identità (non l'Io) che siamo fa parte dell'Immanifesto. Inoltre, noi stessi siamo un'Esistenza-Intelligenza Trina (fatta a immagine e somiglianza di Dio): umanizzarsi è anche (se non soprattutto)

realizzare il perfetto funzionamento Trino in tutto il Nostro esprimerci.

Il Bene Assoluto ha quindi tre aspetti rappresentati essenzialmente dalla Tre Intelligenze, ciascuna delle quali ha il Proprio Regno. Si tratta di ciò è definito anche come Dio Uno e Trino.

*Mi apro alla realizzazione interiore  
della preghiera del Bene Assoluto.*

*Mi apro alla realizzazione esteriore  
della preghiera del Bene Assoluto.*

Bisogna alimentare il bene, non combattere il male. Combattere il male significa subirne maggiormente l'influsso: bisogna focalizzarsi sul bene in modo che possa presentarsi il Bene Assoluto. In sintesi: nutrire il bene significa umanizzarsi. Dobbiamo tendere a essere bene sempre maggiore per noi stessi e altri.

Realizzare il bene significa essere massimamente consapevoli, mentre “essere inconsapevoli” (leggi: subire l'inconsapevolezza) significa anche essere presi dal male.

Lo scopo è illuminare, non sconfiggere. Superare il meccanismo del rancore significa anche portare luce dove prima non c'era; la meccanicità-inconsapevolezza può esistere senza luce.

*Mi apro a maturare la capacità di  
Discernere il bene dal male<sup>6</sup>.*

*Sono aperta-o a realizzarmi come bene sempre maggiore.*

---

<sup>6</sup> Essenzialmente si tratta del discernere ciò che è direttamente evolutivo da ciò che non lo è. Espresso diversamente: si tratta del comprendere la qualità evolutiva dei fenomeni in questione.

*Mi apro a riconoscere il Bene Assoluto.*

### **Rancore e potere umanizzante**

Il rancore è quasi sempre caratterizzato dalla sensazione di impotenza e sempre dall'impotenza: disponendo del potere necessario per superarlo non saremmo più succubi del rancore. Essere vittime del “proprio” rancore (che non è nemmeno nostro perché lo subiamo) significa essere impotenti di fronte al “proprio” male.

La soluzione è maturare il potere umanizzante, anche percorrendosi come via verso il perdono. Il potere umanizzante è la capacità di gestire i processi in modo umanizzante. La maturazione del potere umanizzante fa essere sempre più immuni dal male, da manipolatori interiori ed esteriori.

Il potere umanizzante è la capacità di realizzare il bene. La capacità di generare negatività (distruggere, disarmonizzare) può essere fraintesa come potere. Invece, è impotenza. Il potere è in funzione dell’umanizzazione. Il potere disgregante è impotenza: incapacità di rispettare e attuare le vere esigenze. Chi va contro sé stesso subisce il male, pertanto nemmeno va contro sé stesso. Chi contraria l’umanizzazione è una pedina in mano alle forze ostacolanti (nella misura in cui la contraria).

*Mi apro alla realizzazione del campo  
di protezione dalle manipolazioni.*

*Mi apro alla realizzazione della  
struttura interiore del Potere umanizzante.*

*Chiedo al Bene Assoluto di darmi  
la forza di superare le forze ostacolanti.*

## **Comprendersi, non offendersi**

Il rancore fa parte fa parte dell'offendere, il Perdono è frutto di maggior comprendere.

Offendersi è, come dice il verbo stesso: offendere sé stessi.

Offendersi è subire la reattività, quindi non è nemmeno un offendersi.

Offendersi è non rispettarsi: non rispettare la propria salute fisica, emozionale, mentale.

Offendersi è non rispettare l'impulso del Superiore<sup>7</sup> che Siamo: l'offendersi nutre l'inferiore.

Offendersi è negarsi un futuro migliore.

Offendersi è murarsi con i propri conflitti: abbiamo bisogno di comprensione, apertura, non di chiusura.

Offendersi è simile al processo del venir contagiati. La fonte del contagio è esteriore, ma il laboratorio in cui si sviluppa la malattia siamo noi stessi.

Non offendersi non significa fare finta che non è successo niente, nel senso di reprimere, negare o rimuovere. Vuole dire essere consapevoli delle offese subite, ma far prevalere l'azione consapevole sulla reattività.

*Chiedo alla Luce Originale di  
mostrarmi i meccanismi dell'offendermi.*

*Mi assumo la responsabilità  
di guarire dall'offendermi.*

## **Rancore - tumore**

Può essere utile ricordarsi che rancore fa anche rima con: tumore, giusto per rendere l'importanza della prevenzione

---

<sup>7</sup> Come Superiore si intendono anche gli influssi direttamente evolutivi.

mentale ed emozionale, oltreché di quella fisica. Le malattie fisiche sono anche la risposta naturale dell'adattamento della materia alla disarmonia del singolo. Il corpo fisico è spazio vibrante in modo da produrre fisicità. Vibrando male produciamo il male. La malattia è anche corpo vibrante malamente. Per guarire dobbiamo meglio vibrare.

Inoltre, il rancore può essere considerato come tumore di natura emozionale. Tumore e rancore sono ambedue distruttivi.

*Mi apro a sintonizzarmi sulla Salute.*

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione  
di tutti i potenziali di autoguarigione.*

*Chiedo al Bene Assoluto la maturazione  
del campo di tutte le soluzioni e guarigioni.*

*Chiedo al Bene Assoluto di ottimizzare  
il sistema di riparazione del DNA.*

*Chiedo al Perdono Infinito di  
realizzarsi nel DNA e nel RNA.*

# **Tutto è già Illuminato-Risolto-Guarito per Tutto**

## **Iniziare bene la giornata**

Prendere in mano sin dal risveglio le redini delle emozioni e dei pensieri è fondamentale. Al passaggio dal sonno allo stato di veglia fa il suo ingresso in campo anche l'identità immaginata (vedi capitolo sull'identità) con i suoi meccanismi e le sue maschere e proiezioni. Subendo il suo predominio si attiveranno i soliti processi mentali ed emozionali. Dobbiamo pertanto decidere di essere noi a guidare i processi. Ricordiamoci delle parole della poesia di William Ernest Henley.

Non importa quanto sia stretta la porta,  
quanto piena di castighi la vita.  
Io sono il padrone del mio destino:  
io sono il capitano della mia anima.

Se c'è preoccupazione la giornata farà da specchio e risponderà con eventi che nutriranno il preoccuparci. Il nostro stato vibrazionale produce fisiologicamente risonanza. La preoccupazione attira forze preoccupanti legate al culto dello stress e della sopravvivenza.

L'idea che il buon giorno si vede dal mattino non deve però essere un limite. Alcune giornate possono iniziare caratterizzate da problemi e malessere derivanti dal fatto che stiamo superando meccanismi limitanti. Perciò si formano ostacoli per farci desistere: i meccanismi proiettati all'esterno fanno in modo da forzare la routine acquisita. Ciò deve servire da sprono per realizzare ancora maggior consapevolezza.

Un modo per iniziare bene la giornata è ripetere interiormente più volte di seguito:

### **Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto.**

Meditare con questa affermazione migliora lo stato psicofisico e attiva soluzioni interiori ed esteriori. Si può fare nella maggior parte delle situazioni, anche nel mezzo di impegni quotidiani; sia con le palpebre alzate, sia con le palpebre abbassate. Si può ripetere interiormente (cioè pensare): **Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto**, anche venti, trenta o più volte. Bisogna però farlo molto consapevolmente, attenti che non prevalga la meccanicità.

Bisogna cioè pensare l'affermazione meditativa, sentire il pensarla e sentire il pensiero: Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto. Una volta emersa la quiete si testimonia senza ripetere più. Tutto ciò può essere un modo per cogliere-riconoscere il Pensiero Vivente (caratterizzante l'aspetto manifesto della Prospettiva Identità).

Meditare con: Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito per Tutto, non significa indottrinarsi, convincersi che tutto è illuminato, risolto e guarito. L'affermazione serve per quietare la mente, favorire una maggior coerenza cerebrale e cardiaca, il che favorisce il presentarsi di soluzioni. È un ottimo modo per passare dal preoccuparsi all'occuparsi, dalla disarmonia all'armonia, dalla confusione alla quiete.

Nell'ambito della Simultaneità tutte le soluzioni già esistono. Ripetere consapevolmente: Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito aiuta a entrare in risonanza con tali soluzioni.

Meditare qualitativamente con l'affermazione: Tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito per Tutto, porta a comprendere l'effettivo significato di questa affermazione. Vale a dire che sul piano della Simultaneità-Eternità: tutto è già Illuminato – Risolto – Guarito. Questa affermazione meditativa serve cioè anche, se non soprattutto, per favorire

l'emersione della Prospettiva Identità che permette di riconoscere la Simultaneità-Eternità.

Possiamo adattarla anche alla necessità di risolvere la questione rancore. Tra l'altro per riuscire a osservare il meccanismo del rancore e non essere più macinati dallo stesso.

**Tutto è già Illuminato - Risolto – Guarito  
per il meccanismo del rancore.**

Questa modalità meditativa non porta a rimuovere, negare o reprimere, anzi: aiuta a porta alla luce.

## Decisione di perdonare

### Decidere

Decidere di iniziare la via verso il Perdono è un passo fondamentale. Iniziarla ancora di più. Ogni procrastinazione aumenta le possibilità che si realizzi la massima: tra il dire e il fare c'è di mezzo fare.

Invece dell'espressione iniziare la via verso il perdono, si potrebbe usare l'espressione: decidere di perdonare. Non si tratta però della stessa cosa. Primariamente perché iniziare la via verso il Perdono è una decisione - volere che parte dal basso. Il Perdono invece è un'espressione della Volontà che parte dall'Alto. Il Perdono non è qualcosa che decidiamo, ma si presenta perché ci siamo realizzati come via verso il perdono.

Rispetto a: decidere di perdonare, è più corretta l'espressione: decidere di fare il possibile affinché si presenti il perdono.

*Chiedo al Bene Assoluto la neutralizzazione  
di cause e conseguenze del meccanismo di procrastinazione.*

*Sono pronta-o a percorrermi come via verso il Perdono.*

### Realizzare la decisione

Volere è potere solo quando ci sono le capacità necessarie. Bisogna essere consapevoli che molto raramente il Perdono si presenta subito. Il Perdono è istantaneo, ma la realizzazione della via verso il Perdono richiede tempo. Il tempo necessario che si manifesti il perdono.

La decisione diretta, cioè senza concettualizzare superfluo, è certamente meglio del rimuginare. Domandandosi: Voglio perdonare o no?, si favorisce l'indecisione e allontanano le soluzioni. Bisogna decidere

subito di iniziare la via verso il perdono. In fin dei conti si tratta di farsi del bene. Certo, all'inizio ci possono essere molte resistenze, ma decidendo di voler iniziare la via verso il Perdono aumentano le possibilità che si presentino soluzioni.

L'eventuale domanda:

Riuscirò a perdonare?

va sostituita con:

Cosa devo fare perché si presenti il perdono?

Può essere seguita dall'affermazione meditativa:

Mi apro alla soluzione chiave  
e integrale per il perdono.

Riempire lo spazio mentale con la ferma decisione di "voler perdonare" toglie spazio a correnti ostacolanti. Se si propende per il bene bisogna decidere il prima possibile di iniziare la via verso il perdono. Altrimenti si fa il gioco del male. Attenzione: ciò non deve essere ragione di (auto) colpevolizzazione.

Chi vuole bene a sé stesso e ad altri non deve fare molti passaggi concettuali per decidere di iniziare la via verso il perdono. Tra l'altro, potrebbe trattarsi di meccanismi di pseudo difesa per coprire, per esempio la paura di affrontare la questione. I meccanismi limitanti (tra cui ci sono le idee sbagliate sul perdono) vanno però sempre considerati. Talvolta sono talmente forti da impedire di decidere di iniziare la via verso il perdono, pur sapendo bene che è la cosa migliore da fare.

*Mi apro alla decisione diretta di perdonare.*

### **Risolversi, non elucubrarsi**

Percorrere la via verso il Perdono è un modo per risolversi. L'approccio alla questione rancore-perdono deve essere chiaro, concreto, pragmatico. Non deve essere una modalità per complicarsi ulteriormente. Le capacità concettuali devono essere usate per decidere in favore della via verso il perdono.

La via verso il Perdono è un percorso verso maggior conoscenza. Il Perdono è una forma elevata di conoscenza.

Il rancore fa invece parte dell'ignoranza-caos. Percorrersi come via verso il Perdono significa organizzarsi meglio interiormente, ma anche esteriormente. L'aumento dell'ordine esige conoscenza. Per il disfacimento basta l'ignoranza. La conoscenza può essere definita anche come elemento che aumenta l'ordine. L'ignoranza invece come fattore che potenzia il disordine. Umanizzarsi è meglio organizzarsi.

*Mi apro a riconoscere e superare il disordine interiore.*

*Mi apro a riconoscere e superare il disordine esteriore.*

*Chiedo al Bene Assoluto la realizzazione  
dell'ordine interiore ed esteriore.*

*Mi apro alla realizzazione del Ritmo Perfetto.*

### **(Non) riesco a perdonare**

Non riesco a perdonare.  
Perché?

La risposta è semplice: perché non c'è la capacità di perdonare, più precisamente: la capacità di realizzare la massa critica di processi necessaria affinché si presenti il perdono.

Cosa devo fare per realizzarmi  
come via verso il perdono?

Cosa devo fare affinché  
si presenti il perdono?

Se questo estratto ti è piaciuto e vuoi continuare ad approfondire, [puoi acquistare il libro completo su Amazon](#)

Vuoi partecipare a un corso di Andrea Pangos, oppure organizzarne uno nella tua città o su Zoom?  
Scrivi a: [andreapangoscorsi@gmail.com](mailto:andreapangoscorsi@gmail.com)