

Ristabilire «l'igiene interiore»

«Il perdono quasi mai è una faccenda chiusa. **Bisogna decidere di perdonare ogni mattina.** Essere disposti a capire che il perdono non cancella gli effetti indesiderati del male subito, e che tutte le volte che qualcosa tocca quella ferita, **si scoperciano sentimenti di dolore, rancore, e morte dentro di noi.** Così con molta pazienza dobbiamo di nuovo fare pulizia, e ristabilire un principio diverso di igiene interiore. Il perdono serve a questo: non solo a sciogliere un altro, ma a concederci di essere anche **noi stessi sciolti da ciò che ci lega a quel male».**

«Infatti, ci sono delle situazioni che noi vorremmo perdonare, ma il dolore, la rabbia che ci portiamo dentro sembrano più forti del nostro stesso proposito. Ma è proprio qui che forse dovremmo fermarci un istante e sostare. La nostra volontà può decidere che cosa farne di quella rabbia, di quel dolore... **Perdonare allora significa non lasciare decidere la rabbia e la sofferenza al posto nostro.** Perdonare è disobbedire al dolore che ci chiede vendetta. Bisogna ragionare come un bambino piccolo che piange perché qualcuno l'ha spinto, ciò che lo calma è essere preso in braccio dalla madre, ed è proprio a quella madre che racconta l'accaduto e chiede giustizia. Noi saremo capaci di perdono solo **se ci lasceremo prendere in braccio dall'amore di Dio,** se chiederemo a Lui la miglior giustizia che lungi dall'essere vendetta (cioè reazione), ma occasione di crescita per tutti i coinvolti». (Don Epicoco)

Fede ai tempi del virus, preghiera in famiglia, martedì 17 marzo 2020.
Parrocchia Maria Speranza Nostra, Torino



Perdonare «70x7»

+ Dal Vangelo secondo Matteo
In quel tempo, Pietro si avvicinò a Gesù e gli disse: «Signore, se mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?». E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette... Perché se voi perdonate agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonate agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe. (Mt 18,21-35, 6:14-15)

Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e dilette, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza; sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione. Col 3,12-14

Da condividere insieme

1. *Che rancori ho dentro di me?*
2. *C'è qualcuno che devo perdonare?*
3. *Cosa mi dice la parola di Dio di oggi a proposito del perdono?*

La preghiera di perdono

Signore Gesù Cristo, oggi ti chiedo di poter perdonare tutte le persone della mia vita. So che tu me ne darai la forza. Ti ringrazio perché tu mi ami più di quanto io non ami me stesso e perché tu vuoi la mia felicità più di quanto non la desideri io. Signore Gesù, voglio essere liberato dal risentimento, dall'amarizza e ti chiedo in particolare di concedermi la grazia di perdonare quella persona che mi ha fatto soffrire più di ogni altra. Ti domando di poter perdonare (dire il nome o i nomi), colui che considero il mio più grande nemico, la persona che dicevo di non voler più perdonare e che mi riesce così difficile perdonare. Amen

COME USARE QUESTA SCHEDA

1. Iniziare insieme con il segno della croce.
2. Leggere insieme "ristabilire l'igiene interiore!" e fare un momento di silenzio.
3. Leggere la parola di Dio, Perdonare «70x7» e fare la condivisione aiutato dalle domande!
4. Recitare insieme la preghiera del perdono. Si possono esprimere delle intenzioni spontanee.
5. Infine recitare le altre preghiere della chiesa come l'angelo di Dio, il padre nostro, ecc. per concludere con "sotto la tua protezione"



Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,
Santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche di noi
che siamo nella prova,
e liberaci da ogni pericolo,
o Vergine gloriosa e benedetta.