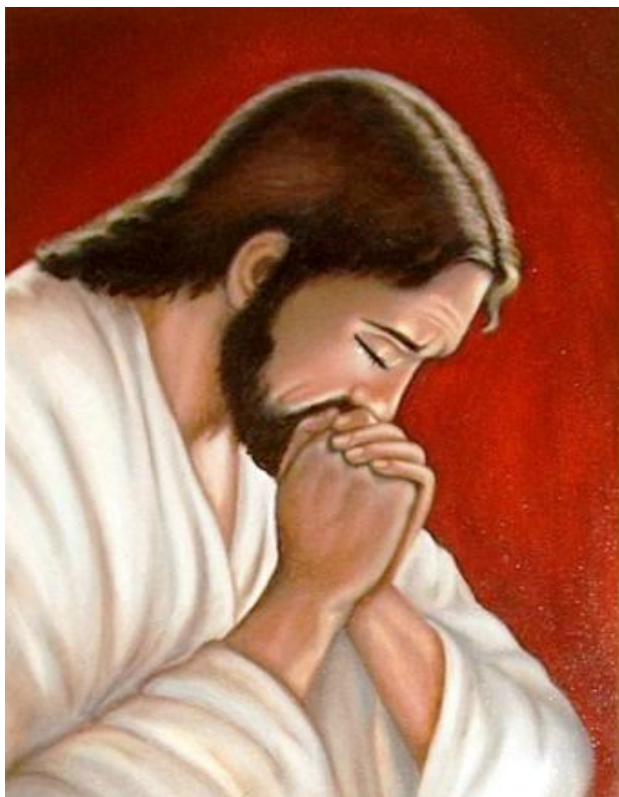


Parrocchia Santa Maria Annunziata alla Colonnella



*Gesù Maestro insegnaci a Pregare
Scuola di preghiera*

VI. IMPARIAMO A PREGARE

PREGHIERA DEL CUORE : AMARE E LASCIARSI AMARE !

19 novembre 2015

LA PREGHIERA DEL CUORE.

PREGHIERA DEL CUORE: AMARE E LASCIARSI AMARE !

- * **UNA RESPONSABILITÀ DI TUTTI.**
- * **LE ESPERIENZE DI ALCUNI GIOVANI.**
- * **I MAESTRI.**

UN PADRE DEL DESERTO: *“L’orazione nasce dalla concentrazione più che da qualunque altra cosa ed è di questa perciò che conviene preoccuparsi”...*

“La concentrazione è indispensabile all’orazione quanto lo stoppino per la lampada”.

SAN MACARIO: *“Se vuoi acquistare la vera preghiera, persevera con fermezza nella preghiera e Dio, vedendo la tua buona volontà, ti darà il dono della vera preghiera”*

TEOFANE IL RECLUSO: *“Con la tua intelligenza tu conoscerai molte cose su Dio, ma attraverso il tuo cuore tu raggiungerai Dio”.*

SANTA TERESA D’AVILA: *“L’orazione non è che un fatto d’amore”.....*

“E’ inesatto pensare che non si abbia preghiera se non quando si disponga di tempo e di solitudine”...

“La preghiera del cuore è come una scintilla di vero amore di Dio che il Signore comincia ad accendere nell’anima”..... “L’essenziale non sta nel molto pensare, ma nel molto amare !”.

“Vi sono persone, e io sono stata una di quelle, alle quali il Signore continua a ispirare la preghiera del cuore. Ma esse fanno le sorde . Sono talmente attaccate alla preghiera vocale, e ne fanno tanta, e tanto precipitata che sembra dover credere che siano obbligate a una norma di quantità ogni giorno, una norma da liquidare al più presto possibile... Voi guardatevi di fare così. Anzi, state ben attenti se Dio vi chiama alla Preghiera del cuore...perché sarebbe perdere un gran tesoro .”

SAN GIOVANNI DELLA CROCE: *“Imparare a stare con attenzione amorosa in Dio, riposando con l’intelletto, anche se si ha l’impressione di non concludere niente...e non strappare l’anima alla sua gioia e alla sua pace con l’immaginazione o cercando riflessioni o ragionamenti”..... “Se si ha l’impressione di non concludere niente, si ricordi che è già molto costruire nell’anima la pace”.*

“Che vuoi di più o anima ? Perché cerchi ancora fuori di te, dal momento che hai dentro di te le tue ricchezze, la tua soddisfazione, la tua abbondanza, il tuo regno, cioè l’Amato ?Tuttavia mi dirai : se l’Amato dell’anima mia è dentro di me, perché non lo trovo o non lo sento ?Chi vuole trovare una cosa nascosta deve entrare fino al nascondiglio dove quella cosa si trova. Sarà necessario che tu per trovarlo, dimenticando tutte le cose e allontanandoti da tutte le creature, ti rifugi nel nascondiglio interiore del tuo spirito...allora rimanendo nascosto in lui lo amerai....”.

S.ELISABETTA DELLA TRINITA: *“L’amore non si paga che con l’amore. Egli abita nel centro più intimo dell’anima come in un santuario dove vuole essere amato senza posa fino all’adorazione”....“La preghiera è un andare con tutta semplicità da Colui che si ama, è uno stare accanto a lui come un bambino tra le braccia della mamma, è un abbandono del cuore”.*

P. DE FOUCAULD: *“La preghiera è l’attenzione dell’anima amorosamente fissa su di Dio : più l’attenzione è piena di amore, migliore è la preghiera”.*

“La preghiera tanto più vale quanto più è ricca di amore”.“Tu mi insegni a pregare, o mio Dio, a pregare senza discorsi studiati, senza frasi, senza ricercatezze, un semplice grido del cuore..” *“L’amore consiste non nel sentire che si ama, ma nel voler amare :quando si vuole amare più di ogni altra cosa”.. “Per pregarti basta starti amorosamente ai tuoi piedi contemplandoti”.*

“Lui guarda me amandomi, io guardo Lui amandoLo !”.

UNA RESPONSABILITÀ DI TUTTI.

«Disse ai discepoli: *“Sedete qui, mentre io vado là a pregare”*. E presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. Disse loro: *“L'anima è triste fino alla morte: restate qui e vegliate con me”*... Poi tornò e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: *“Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?”*». (Matteo 26,36-40).

Focalizziamo l'attenzione sulla preghiera degli Apostoli. Gesù li invita alla «preghiera del cuore» ed essi non obbediscono: la debolezza e la superficialità li travolgono. Ai Dodici non chiede nulla: «*Sedete qui*», ma quel: «*io vado là a pregare*» era eloquente. Non voleva certamente dire: dividiamoci il lavoro, voi mettetevi a dormire, io mi metto a pregare. Gesù attendeva uno scatto di generosità, ma perfino i tre scelti (i migliori? i più seguiti da Gesù? Erano certo i tre su cui Gesù contava di più), anche loro lo deludono in pieno. Ai tre chiede proprio la preghiera del cuore: una presenza silenziosa e affettuosa accanto a lui che soffre tanto. «*Restate qui e vegliate con me*». Delusione completa! I tre discepoli preferiscono dormire. È l'ultima scuola di preghiera di Gesù: un fallimento totale! Dal testo di Matteo sembra che per tre volte Gesù chieda che stiano svegli, ma la superficialità, la stanchezza, l'irriflessione hanno il sopravvento. Il Signore non aveva bisogno di parole, aveva bisogno del loro affetto. La preghiera del cuore è proprio questo: mettere da parte le parole e dare a Dio il cuore. Diffidare delle parole e dare il cuore. La preghiera del cuore può dare l'impressione di essere difficile; ma non c'è niente di più facile che rendersi presenti, totalmente presenti a una persona, dandole il cuore. Però il cuore bisogna averlo! E poi bisogna darlo! La preghiera del cuore scavalca tutte le formalità burocratiche e tutti i nostri fariseismi parolai, per puntare all'essenza del rapporto con Dio. I tre discepoli non ce la fanno perché non sono preparati, e nessuno ha pensato a prepararsi. L'insidia più frequente alla nostra preghiera del cuore è appunto il difetto di preparazione. Uno spazio di purificazione, un po' di realismo, un fare il punto sulla nostra situazione spirituale concreta è molto importante per fissare la nostra volontà sulla volontà di Dio. Soprattutto è importante preparare il «punto di conversione». La preghiera del cuore non è seria se prescinde da una purificazione, da una presa di

coscienza della nostra miseria. Quando li trova sprofondati nel sonno Gesù dice: « Vegliate e pregate per non cadere... lo spirito è pronto, ma la carne è debole». L'insegnamento è certamente questo: per restare fedeli accanto a Cristo basta chiedere questa fedeltà. La preghiera del cuore è ardua: ma se chiediamo la capacità di riuscirci, il Signore è impaziente di farcene il dono. Le insidie più gravi della nostra debolezza sono: la cattiva volontà, l'insufficiente silenzio, le mani vuote, la stanchezza, il pressappochismo, la tiepidezza, la ricerca di gratificazioni. Se non vigiliamo, la nostra preghiera del cuore può cambiarsi in una perfetta delusione di Dio.

La cattiva volontà Bisogna tenerla sotto controllo: salta fuori soprattutto quando iniziamo. Cominciare bene è importantissimo. Implorare la forza di Dio sulla volontà debole ogni volta che constatiamo la nostra debolezza è di sicuro il rimedio più efficace.

Il silenzio insufficiente È cominciare la preghiera col cuore appesantito. Quando avvertiamo che siamo tanto distratti è utilissima la tattica di cominciare molto prima della preghiera la nostra preghiera. Offrire al Signore la nostra debolezza, umiliarci davanti a lui, desiderare l'incontro con Dio, manifestare a Dio il nostro desiderio di far bene, sono tutti mezzi efficaci contro la mente dissipata. Ma è necessario partire per tempo, dare spazio alla preghiera prima della preghiera.

Le mani vuote Credere di aver tutto in ordine non è solo una ingenuità, è una incoscienza bella e buona. Ci sono problemi su cui il Signore martella senza stancarsi... bisogna rispondere! È lì che bisogna preparare il dono di conversione. Poi ci possono essere mancanze gravi nel campo carità, nel campo doveri e in fatto di abitudini ingiustificate. Possono esserci doveri essenziali scavalcati con una incoscienza paurosa. È un metodo semplicissimo e concretissimo preparare il punto di conversione per poi far scendere su di esso il fuoco della preghiera.

La stanchezza In certe stanchezze la mente non riesce a concentrarsi. Come fare? Non c'è che una alternativa intelligente. La pigrizia direbbe: lascia la preghiera, ma l'amore non parla così. Dice: prega in un modo un po' rispondente alla tua stanchezza, un po' riposante. Per esempio direbbe: siediti ai piedi di Dio e ringrazia con semplicità e offri la tua stanchezza, ma non desistere! Anche lo stanco deve amare!

Il pressappochismo È stare col Signore, ma non tirare fuori il meglio di noi stessi. È stare col Signore, ma non prendersela calda. È stare col Signore, ma stare anche tranquillamente con se stessi e con i propri problemi. No! La preghiera del cuore ha bisogno di impegno e di radicalità, di decisioni e di tagli netti con la mediocrità. Annacquare la preghiera del cuore gingillandosi un po', lasciando l'uscio socchiuso alle distrazioni, non è serio, è illudersi che si possa fare salvando un po' di esteriorità. La preghiera del cuore è amare Dio con tutte le forze, mettendocela tutta.

La tiepidezza È la pigrizia, meglio è il difetto di amore. Quasi sempre è la preghiera del cuore che crede di poter camminare a braccetto col peccato, con i doveri trascurati, con la carità a brandelli, col giudizio facile, la lingua imprudente, la curiosità, le mondanità, l'ambizione, la ricerca continua della bella figura... La tiepidezza è un parassita che paralizza la preghiera del cuore. La preghiera del cuore è rapporto affettuoso, vero, genuino: non sopporta la mediocrità, che è rapporto interessato, inquinato, scadente, non autentico.

La ricerca di gratificazioni Quando faccio la preghiera del cuore per la soddisfazione che dà o per sentirmi superiore agli altri o credendomi un mezzo arrivato, quando faccio la preghiera del cuore e non ne accetto la monotonia o le prove dell'aridità, quando vado a caccia di soddisfazioni e di compensi, quando cerco di stare in pace per lo stare in pace, questo è andare a caccia di gratificazioni. t un assurdo. No! Devo prendere quello che il Signore mi ha preparato e nel momento del fervore devo anche staccarmi dal successo, dicendo chiaro al Signore: «Grazie di questo fervore, però io voglio soltanto amarti». Accettare il fervore, ma non attaccarvi il cuore: è l'amore che conta. Accettare con generosità il buio, l'aridità, la monotonia e farne un'offerta generosa al Signore. Signore, purché ti ami con tutte le forze!

«Vi sono delle persone, e io sono stata una di quelle, alle quali il Signore continua a ispirare la preghiera quieta (preghiera del cuore); ma esse fanno le sorde. Sono talmente attaccate allapreghiera vocale e ne fanno tanta e tanto precipitata che sembrano credere di essere obbligate a una norma di quantità ogni giorno, una norma da liquidare il più presto possibile. Voi guardatevi dal fare ciò. Anzi, state bene

attente se Dio vi chiama alla preghiera di quiete, perché sarebbe perdere un grande tesoro».

Santa Teresa d'Avila, Cammino di perfezione.

LE ESPERIENZE DI ALCUNI GIOVANI.

La preghiera del cuore è faticosa, abbiamo bisogno degli altri, dobbiamo essere molto attenti alle esperienze degli altri.

Sono tanti i sentieri della preghiera del cuore, ma il sentiero di un altro può rivelarsi più adatto a noi del nostro.

Nella Chiesa di Dio ognuno è maestro del proprio fratello.

«I nostri fratelli sono la nostra vita», diceva lo staretz Silvano.

Imparare dagli altri per avere più forza e più intelligenza nell'impostare la nostra preghiera è molto importante.

Queste esperienze di fratelli e sorelle della Comunità sono un aiuto prezioso per capire la preghiera del cuore e per praticarla.

La preghiera del cuore è un rapporto a cuore a cuore con Dio, fondato sulla verità; per questo le parole disturbano e le immagini non aiutano. La preghiera del cuore è vita nella luce, è entrare nella pienezza della verità. Da quando pratico la preghiera del cuore mi sono convinto che solo qui c'è la vera preghiera. È la preghiera della disponibilità perfetta a Dio. Tutta la vita dev'essere disponibilità a lui, ma la preghiera del cuore ne rappresenta il momento di verifica in cui mi abbandono totalmente alla sua volontà. Ià un energetico di alta potenza. Se c'è una cosa che prende tutta la persona in tutte le pieghe del suo essere, questa è proprio la preghiera del cuore. Senza una viva percezione della presenza di Dio non è possibile la preghiera del cuore. Cosa sia l'intimità con Dio lo si capisce subito quando si entra in contatto con una persona che prega. Attraverso l'intimità con Dio tutti gli aspetti della nostra personalità sono toccati, anche quelli più reconditi. La preghiera del cuore è per forza rinnovamento radicale di vita. Non meravigliamoci se la preghiera del cuore è difficile; c'è proprio un muro tra noi e Dio, ma il muro non siamo stati noi a crearlo, l'ha voluto lui; accettiamolo dunque in pace, e prendiamo coraggio. La preghiera del cuore è impossibile alla mente orgogliosa. Praticare sistematicamente la preghiera del cuore è gestire la propria vita spirituale in un ascetismo

sicuro, senza compromessi. La preghiera del cuore, più che un amare, è proprio un lasciarsi amare da Dio; a un certo momento è più ricevere amore che dare amore. La preghiera del cuore è impossibile senza un profondo silenzio esteriore ed interiore. La preghiera del cuore mi fa sentire Dio all'opera in me. La preghiera del cuore fa emergere in me ogni miseria, anche se non lo volessi. La preghiera del cuore mi ha fatto capire perché santa Teresa d'Avila dice che un difetto fondamentale della nostra preghiera è il troppo parlare e il troppo pensare. *l*à amare che conta! E dall'amore che partono le decisioni radicali per noi. La preghiera del cuore o blocca il peccato o si blocca. È il sapermi amato che mi aiuta ad amare. La preghiera del cuore sta diventando il terremoto della mia adorazione. La preghiera del cuore è ciò che mi fa sentire Dio veramente persona: io persona e lui persona. La preghiera del cuore esige il silenzio e crea il silenzio. Ho capito che la preghiera del cuore mi educa ad amare gli altri. Si impara a studiare studiando, si impara a lavorare lavorando, si impara ad amare amando, si impara la preghiera del cuore praticandola. La preghiera del cuore mi ha fatto capire che ho il dovere e ho il diritto di stare a lungo con Dio. Il riflesso della preghiera del cuore sulla giornata è immancabile, perché è un fuoco che si accende, e il fuoco dà calore tutto intorno. Nella preghiera del cuore il silenzio è rivelatore, perché lo Spirito è rivelatore; infatti, essa è un momento privilegiato dello Spirito. Come ho luce così ho forza. Ma senza silenzio profondo né ottengo luce né ottengo forza. Non riesco a far preghiera del cuore se sono adagiato nella mediocrità. L'austerità è preparazione alla preghiera del cuore: mi accorgo che anche la mia posizione fisica troppo comoda può bloccare la preghiera del cuore. La posizione ben scelta sveglia alla preghiera o predispone ad essa. Perché è tanto ricca la preghiera del cuore? Perché lo scopo unico della nostra vita è amare Dio con tutte le nostre forze. La preghiera del cuore in sostanza è far tacere le parole e lasciar penetrare il Signore in noi. La preghiera del cuore è la cura più specifica e radicale contro la superficialità e la dissipazione. Quando entro più profondamente nella preghiera del cuore ho l'impressione di realizzare il programma di Paolo: «*Non sono più io che vivo, è Cristo che vive in me*» (Galati 2,20). Quando diciamo di lasciar pregare lo Spirito in noi, è lo Spirito che prega in noi o siamo noi con lui? Forse è da intendere: quando noi preghiamo è sempre con lui e in lui che preghiamo, ma quando ci distacciamo da lui, lo ostacoliamo, la

preghiera dello Spirito continua a zampillare, ma noi non riceviamo i frutti. Non possiamo pregare senza di lui, ma lui può pregare senza di noi. E questo è triste, perché ci tagliamo fuori dalla sua azione, per colpa nostra. Com'è il rapporto tra noi e lo Spirito nella preghiera? Siamo noi o è lui che prega? Siamo tutti e due. là come dire, quando il mio occhio vede: è l'occhio che vede o è la luce che fa vedere? Si tratta di tutti e due: l'occhio senza luce non vedrebbe, la luce senza l'occhio non servirebbe. Quando so che sto veramente amando nella preghiera del cuore? Probabilmente quando sto con gioia davanti a lui, quando sopporto volentieri l'aridità e l'oscurità, quando non cerco me stesso ma cerco lui. La preghiera del cuore è essere perfettamente se stessi davanti a Dio, andando diritto a lui. Quando sono con una persona, capisco subito se quella persona mentre è con me è veramente con me o è altrove, capisco se mi dà il cuore o se non me lo dà. La validità della preghiera del cuore non è difficile valutarla, è sufficiente vedere se io sono penetrato dalla presenza di Dio o appena sfiorato. Quanto spesso la Scrittura sottolinea che Dio non gradisce i sacrifici ma vuole la conoscenza, cioè l'amore. Perché continuiamo a offrire a Dio ciò che costa di meno? È arida la preghiera del cuore; ma la preghiera non è per la mia soddisfazione, lo scopo della preghiera è far contento lui, non soddisfare me. La preghiera del cuore è la potatura di tutte le cose inutili in me. Pare una cosa inutile quel silenzio davanti a Dio, eppure ti dà un'acutezza nel leggere dentro di te che nessun'altra cosa è capace a dare. Spesso, dopo questo silenzio faticoso, se si apre la Parola di Dio, si sente che è fuoco. Quando diciamo a Dio che lo amiamo, sovente profaniamo l'amore; la preghiera del cuore rifugge dalle parole proprio per questo. La preghiera del cuore esige volontà, esige entusiasmo, esige l'oblio di sé. Quando ci si abitua alla preghiera del cuore si ha proprio la sensazione che questa è la preghiera pura, e che l'altra spesso è preghiera inquinata. Nella preghiera del cuore ho capito che Dio è la mia gioia, ma ho anche capito che io sono la gioia di Dio. Le brevi visite al Santissimo possono essere tutte cambiate in momenti intensi di preghiera del cuore: allora si elettrizza tutta la giornata. La preghiera del cuore è un'ascensione faticosa per la montagna: la poesia se ne va tutta nella fatica, ma quando si giunge alla vetta tutta la fatica è dimenticata nella gioia della conquista. È difficile spiegare la preghiera del cuore a un profano: o è capita come un quietismo o è

capita come una forzatura; la cosa più intelligente è di invitare a praticarla. Fino a quando devo resistere nell'aridità della preghiera del cuore? Fino a provar gioia. È scavando nel duro che si arriva alla vena. Dio è sempre lì che mi ama, ma sono io che lascio «cadere la linea»: la preghiera del cuore mi allena appunto a questo, a non lasciar «cadere la linea» nella comunione con Dio. La preghiera del cuore è togliermi di mezzo, è sparire perché Dio mi invada, mi possa amare. La preghiera del cuore affina l'occhio per vedere i problemi importanti su cui Dio da tempo non riusciva a parlarmi. Anche i pensieri buoni sono inopportuni nel fare la preghiera del cuore: tutto ciò che disturba il silenzio e l'attenzione amorosa a Dio va messo da parte. Di tanto in tanto nella preghiera del cuore sento che mi scuoto dalle distrazioni... Lo concepisco un po' come una «gomitata» dello Spirito che mi sta dicendo: Svegliati! Sei qui per Dio! Torna al tuo lavoro! La preghiera del cuore esige assolutamente il controllo dei pensieri, il colpo di spugna sulle immaginazioni e lo sbarramento a tutte le distrazioni inutili. La preghiera del cuore è un po' come dire: adesso mi godo Dio! La preghiera del cuore mi dà la purezza di intenzione nel mio agire, mi guarisce dalla grossolanità nell'amare Dio, mi tira fuori dalla mediocrità. Dopo un po' che pratico la preghiera del cuore vedo i miei difetti con una lucidità che prima non avevo. Se non usassi la parola «Padre!» o «Gesù» non riuscirei a sostenere il mio silenzio. Mi accorgo che durante la preghiera del cuore tutti i momenti sfuggo a Dio, ma vedo anche che tutti i momenti lui mi fa ritornare. Quando Dio ci tocca tutto cambia: la preghiera del cuore è proprio questo lasciarsi toccare da Dio. Quando sento troppo arida la preghiera del cuore, penso ai monaci buddisti che resistono anche sette ore consecutive nell'esercizio della concentrazione: possiamo fare i martiri davanti a questa buona volontà? La preghiera del cuore è ardua perché è lo scontro di due realtà: il mio niente e il tutto di Dio. La preghiera del cuore mi riesce di più all'inizio dell'adorazione, quando le forze sono fresche. La preghiera del cuore è un atto di fede.

IL PERDONO

Dall'odio al perdono

L'odio, la causa di tanti problemi

L'odio è una realtà nefasta che distrugge la vita di molte persone. Sembra naturale odiare; sembra l'unica risposta plausibile e pertinente a chi ci ha ferito, deluso o maltrattato. Sembra risolutivo a ogni problema e invece è la causa di tanti problemi.

Quando una persona mi ferisce penso che odiare sia naturale. Ma è veramente così? Se fosse naturale dovrei stare bene, ma sto veramente bene?

No! Si sta male, molto male quando si odia. Il dolore che si prova quando si odia attualizza la ferita subita, la quale fa aumentare l'odio e, quindi, come in un circolo vizioso, fa allargare l'esperienza negativa in ogni ambito dell'esistenza della persona che odia. In un grafico potremmo descriverlo così:

Dalla ferita scaturisce l'odio, l'odio genera il dolore e il dolore a sua volta alimenta e attualizza la ferita amplificandola in questo modo:

Altra conseguenza sarà che questa persona ferirà altri e sarà portata a sentimenti di autodistruzione.

La situazione potrà essere così rappresentata:

In questo processo il maligno ha una parte importante. Lui, che è padre della menzogna, farà in modo di farci credere che il nostro odio è giustificato, necessario, indispensabile. **Alimentando queste idee ci farà credere che staremo meglio solo a una condizione: se odieremo e ci vendicheremo.** Se però cadiamo in questa trappola non solo non staremo meglio, ma gli permetteremo di influenzare la nostra vita distruggendola a poco a poco.

L'odio è la porta maestra attraverso cui il maligno entra e detta le sue leggi, che sono leggi di morte e di autodistruzione. A più persone che fanno un cammino di fede ha fatto credere che quell'odio che provavano era giusto.

Un altro problema è eludere il problema, cioè pensare che in fondo non odiamo! Ma come fare a riconoscere l'odio dentro di noi? Quando comincio ad avere avversione per una persona, quando pensandola provo fastidio, quando vedendola sto male, quando ne parlo male, quando la insulto, quando le auguro o le faccio del male, tutte queste situazioni sono inerenti alla stessa realtà che si chiama odio, sebbene lo si provi in diversi gradi: infatti, anche provare **indifferenza verso qualcuno è sinonimo di odio; in questo caso si tratta di odio "congelato", ma pur sempre odio.**

È importante sapere questo, perché spesso noi pensiamo che l'odio sia solo fare del male a una persona e "siccome io non faccio male a nessuno" non odio. In realtà ci sono vari livelli di odio che vanno dall'indifferenza alla vendetta esplicita (perché ce ne può essere anche una implicita, ma altrettanto reale).

La questione è presentata chiaramente da Gesù, lui che è il più grande e insuperabile psicologo di tutti i tempi: una persona o si ama o si odia: la terza via non esiste. Per questo il Signore ci dice: *«Amate i vostri nemici, fate del bene a coloro che vi odiano»* (Lc 6, 27) non dice in nessuna parte di essere indifferenti.

Un'altra idea menzognera è pensare che quella persona non la potremo mai perdonare: *«Non ci riesco e quindi non posso non odiare»* è il ritornello di tanti! Ma cosa dice la parola di Dio a tal proposito? In Siracide 28, 2-7 si legge:

Perdona l'offesa al prossimo e allora per la tua preghiera ti saranno rimessi i peccati.

Se qualcuno conserva la collera verso un altro uomo, come oserà chiedere la guarigione al Signore?

Egli non ha misericordia per l'uomo suo simile e osa pregare per i suoi peccati? Egli, che è soltanto carne, conserva rancore; chi perdonerà i suoi peccati? Ricordati della tua fine e smetti di odiare, ricordati della corruzione e della morte e resta fedele ai comandamenti.

Ricordati dei comandamenti e non avere rancore verso il prossimo, dell'alleanza con l'Altissimo e non far conto dell'offesa subita.

Il Signore ha legato il suo perdono al perdono che noi diamo ai fratelli. «*Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe*» (Mt 6,14-15).

Se noi perdoniamo. Dio ci perdonerà!

Quali sono i punti fondamentali per vivere nel perdono?

- Il perdono è dono di Dio.
- Il perdono è un atto di volontà.
- Perdonare è scusare.
- Devo benedire fino a che nel cuore non ho pace.
- Devo purificare le ferite passate... beneducendo chi mi ha fatto del male.
- Devo chiedere perdono a Dio per le volte che ho odiato.

Ora cercheremo di sviluppare i singoli punti.

Il perdono è dono di Dio

Gesù in Gv 15, 5 ci dice: «... *senza di me non potete fare nulla*». Se questo vale per tutta la vita cristiana, è particolarmente valido per il perdono. Senza l'aiuto di Gesù non posso perdonare.

Ecco come **Corrie ten Boom racconta il perdono accordato a una guardia delle SS che aveva usato tanta violenza verso di lei, verso sua sorella Betsie (che era morta nel campo di concentramento) e verso tante altre detenute.**

Corrie ten Boom, dopo la seconda guerra mondiale, girava l'Europa per portare la riconciliazione. Aveva appena finito di parlare del perdono di Dio e di quello che bisogna accordare a tutti quando, «... **durante una funzione religiosa a Monaco lo vidi: l'ex milite SS che era alla porta della sala doccia nel centro di distribuzione di Ravensburck. Era il primo dei nostri effettivi aguzzini che da allora avevo veduto. E improvvisamente tutto mi ritornò alla mente [...].** Mi si avvicinò mentre la chiesa andava svuotandosi, tutto inchini e sorrisi radiosi: "Come le sono grato [...] per il suo messaggio", disse. "A pensare che, come lei dice, lui ha lavato i miei peccati!".

La sua mano era distesa per stringere la mia; e io, che tanto sovente avevo predicato alla gente... la necessità di perdonare, tenni la mia mano al fianco.

Proprio mentre in me ribollivano pensieri d'ira e di vendetta, vidi in essi il peccato. Gesù Cristo era morto per quest'uomo; che cosa volevo di più? Gesù mio Signore, pregai, perdonami e aiutami a perdonare costui. Tentai di sorridere. Mi sforzai di alzare la mano, ma non potevo, non sentivo nulla, neanche un barlume di calore o di carità. E così pronunciai in silenzio ancora una preghiera: "Gesù, non riesco a perdonarlo, dammi la tua capacità di perdonare".

Quando presi la sua mano accadde la cosa più incredibile: dalla mia spalla lungo il mio braccio e attraverso la mia mano sembrò passare una corrente, mentre nel mio cuore si sprigionava un amore per questo estraneo che quasi mi sopraffece.

Scoprii così che non è sul nostro perdono, come non è sulla nostra bontà, che si incardina la guarigione del mondo, ma sulla Sua. **Quando Egli ci dice d'amare i nostri nemici, insieme con questo ordine ci da l'amore stesso**» (C. TEEN BOOM, *Il nascondiglio*, EUN, Varese 1997, p. 212).

Dobbiamo chiedere ogni giorno la forza di perdonare e di amare a Gesù, colui che, mentre eravamo nemici suoi, è morto per noi, per salvarci, per riconciliarci con il Padre.

La preghiera di domanda è il primo insostituibile passo per arrivare al perdono: «**Gesù, non riesco a perdonare, dammi la tua capacità di perdonare, fammi amare come tu ami**». **E il Signore farà fiorire il deserto del nostro cuore e lo trasformerà in un giardino irrigato dal suo amore.**

Devo purificarmi dalle ferite passate
benedicendo chi mi ha fatto del male

Questo è un aspetto molto importante del perdono! **Devo non solo perdonare chi mi fa del male, ma anche chi mi ha fatto del male. Devo purificarmi dalle ferite passate che ancora condizionano la mia vita.**

Una volta incontrai **un vecchietto che aveva tanta inquietudine, non riusciva ormai a uscire da casa e tormentava spesso sua moglie con la sua irascibilità.** Parlammo a lungo e cercai di risalire alla causa del suo malessere. Così, con l'aiuto del Signore, ricordammo un episodio che aveva segnato la sua vita: 25 anni prima aveva subito un incidente e chi l'aveva investito si era comportato male. Mi raccontò, con un'incredibile dovizia di particolari, l'episodio come se fosse successo 25 minuti prima, **Aveva molto odio nel suo cuore e mi diceva continuamente: «Non è giusto quello che ha fatto questa persona, non è giusto!».** Cercava di convincermi che il suo rancore era motivato!

Così pian piano cercai di convincerlo che quell'odio aveva da 25 anni distrutto la sua vita, che non aveva portato altro che male. **Si convinse, pregammo per questa persona, si confessò, chiese perdono al Signore per l'odio avuto durante tutto questo periodo e la pace entrò subito nel suo cuore! Quella sera stessa, dopo tanto tempo, ebbe la voglia e la forza di uscire di casa! Il Signore lo aveva liberato da una "catena" che lo aveva tenuto legato a quell'episodio, rendendolo schiavo dell'odio.**

Ognuno di noi ha degli episodi che hanno segnato negativamente e profondamente la propria vita, ma se vogliamo che non ci condizionino ancora, dobbiamo purificare queste "ferite" dal rancore.