CHIEDERE PERDONO

Padre, che sei nei cieli, tu sei buono con me.

Tu mi hai dato la vita.

Mi hai circondato di persone che pensano a me.

Tu però non ami solo me, ma tutti gli uomini.

Noi tutti siamo fragili e siamo tutti fratelli.

Sento che dovrei ringraziarti per questo.

Dovrei anche compiere in tutto la tua volontà.

Dovrei imparare a essere sempre gentile e

servizievole nei confronti degli altri,

e soprattutto verso... (*mio marito/di mia moglie)*,

*(i miei figli* e *i miei parenti).*

Riconosco di averlo dimenticato tante volte.

Ho agito male.

Ho pensato a me stesso e troppo poco a te e agli altri.

Ho peccato.

In questo momento ne sono consapevole.

Mi dispiace sinceramente. Vorrei non averlo mai fatto.

Ti prego, perdona le mie mancanze e i miei peccati.

Voglio rinnovare il mio proposito di essere buono.

In particolare mi propongo di....

Signore Gesù Cristo,

tu ti sei fatto uomo per mio amore.

Con la tua vita e con la tua morte

mi hai liberato dal male.

Tu mi insegni la via del bene.

Sii per me segno di riconciliazione con il Padre

e aiutami a ottenere il perdono

di ...*(mio marito/mia moglie) (e dei miei figli).*

Fortificami con il *dono del tuo Santo Spirito*

*e fa che la pace regni nuovamente tra di noi.*

*Amen*

**MISERICORDIA E VERITA’ SI INCONTRERANNO**

**SALMO 85 (84)**

**SCUOLA DI PREGHIERA 2015-2016 – II-**

*Centro di Spiritualità “Sul Monte”*

*Castelplanio - ottobre 2015*

[*www.sulmonte.org*](http://www.sulmonte.org)

**ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA**

**E PREGHIERA DEL CUORE**

1. ABBANDONA ogni ansia e preoccupazione, ogni fretta e attività; ripeti a te stesso:

SONO QUI PER INCONTRARMI COL SIGNORE.

VALE MOLTO IL SIGNORE PER ME

VOGLIO DEDICARE QUESTO TEMPO SOLO A LUI……

Siedi in modo rilassato e calmo; non voler nulla, resta in attesa senza volere nulla di particolare…

PRENDI UN RESPIRO GIUSTO senza pensarci e senza volerlo, non in fretta, non in modo affannoso e convulso….

RESPIRA ADAGIO E PROFONDAMENTE (non col petto ma col diaframma).

Fai così: Abbandonati al respiro (1); segui la discesa dell'aria (2) fermati e unisci la tua vita (3) inspira profondamente, lasciando venire adagio il respiro (4) .

RIPETI PIU' VOLTE ADAGIO CON MOLTE PAUSE.

COSI' CALMO ORA PREGA RIPETENDO PIU' VOLTE ADAGIO:

Signore, sei stato buono con me,

mi hai ricondotto e salvato da ogni dispersione. ….

Hai perdonato l'iniquità del tuo popolo, ….

hai cancellato tutti i miei peccati…….

Tu sei misericordia e verità….

NON DISTRARTI, MA RIPETI TANTE VOLTE….

RUMINA le parole nel tuo cuore…….

“Signore, sei buono con me”…

NON GUARDARE TE, lasciati STUPIRE DA LUI

ATTRARRE DALLE PAROLE CHE SCAVANO IL CUORE….

E' Dio stesso che parla a te!

**ORA PREGA TUTTO IL SALMO 85(85):**

[2] Signore, sei stato buono con la tua terra,

hai ricondotto i deportati di Giacobbe.

[3] Hai perdonato l'iniquità del tuo popolo,

hai cancellato tutti i suoi peccati.

[4] Hai deposto tutto il tuo sdegno

e messo fine alla tua grande ira.

[5] Rialzaci, Dio nostra salvezza,

e placa il tuo sdegno verso di noi.

[6] Forse per sempre sarai adirato con noi,

di età in età estenderai il tuo sdegno?

[7] Non tornerai tu forse a darci vita,

perché in te gioisca il tuo popolo?

[8] Mostraci, Signore, la tua misericordia

e donaci la tua salvezza.

[9] Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:

egli annunzia la pace

per il suo popolo, per i suoi fedeli,

per chi ritorna a lui con tutto il cuore.

[10] La sua salvezza è vicina a chi lo teme

e la sua gloria abiterà la nostra terra.

[11] Misericordia e verità s'incontreranno,

giustizia e pace si baceranno.

[12] La verità germoglierà dalla terra

e la giustizia si affaccerà dal cielo.

[13] Quando il Signore elargirà il suo bene,

la nostra terra darà il suo frutto.

[14] Davanti a lui camminerà la giustizia

e sulla via dei suoi passi la salvezza.

**Commento di San Giovanni Paolo II**

1. Il Salmo 84 che abbiamo ora proclamato è un canto gioioso e pieno di speranza nel futuro della salvezza. Esso riflette il momento esaltante del ritorno di Israele dall’esilio babilonese nella terra dei padri. La vita nazionale ricomincia in quell’amato focolare, che era stato spento e distrutto nella conquista di Gerusalemme da parte delle armate del re Nabucodonosor nel 586 a.C.

Infatti, nell’originale ebraico del Salmo si sente risuonare ripetutamente il verbo *shûb,*che indica il ritorno dei deportati, ma significa anche un «ritorno» spirituale, cioè la «conversione». La rinascita, quindi, non riguarda solo la nazione, ma anche la comunità dei fedeli, che avevano sentito l’esilio come una punizione per i peccati commessi e che vedevano ora il rimpatrio e la nuova libertà come una benedizione divina, per l’avvenuta conversione.

2. Il Salmo può essere seguito nel suo svolgimento secondo due tappe fondamentali. La prima scandita dal **tema del «ritorno»** con tutte le valenze a cui accennavamo.

Si celebra innanzitutto il ritorno fisico di Israele: «Signore..., hai ricondotto i deportati di Giacobbe» (v. 2); «rialzaci, Dio nostra salvezza... Non tornerai tu forse a darci vita?» (vv. 5.7). È questo un prezioso dono di Dio, il quale si preoccupa di liberare i suoi figli dall’oppressione e s’impegna per la loro prosperità. Egli, infatti, «ama tutte le cose esistenti..., risparmia tutte le cose, perché tutte sono di lui, il Signore amante della vita» (cfr *Sap*11,24.26).

Ma, accanto a questo «ritorno», che concretamente unifica i dispersi, c’è un altro «ritorno» più interiore e spirituale. Ad esso il Salmista lascia ampio spazio, attribuendogli un particolare rilievo, che vale non solo per l’antico Israele ma per i fedeli di tutti i tempi.

3. In questo «ritorno» agisce efficacemente il Signore, rivelando il suo **amore nel perdonare** l’iniquità del suo popolo, nel cancellare tutti i suoi peccati, nel deporre tutto il suo sdegno e mettere fine alla sua ira (cfr *Sal*84,3-4).

Proprio la liberazione dal male, il perdono delle colpe, la purificazione dei peccati creano il nuovo popolo di Dio. Ciò è espresso attraverso un’invocazione che è entrata anche nella liturgia cristiana: «Mostraci, Signore, la tua misericordia e donaci la tua salvezza» (v. 8).

Ma a questo «ritorno» di Dio che perdona deve corrispondere il «ritorno», cioè la conversione, dell’uomo che si pente. Infatti il Salmo dichiara che la pace e la salvezza vengono offerte a «chi ritorna a lui con tutto il cuore» (v. 9). Chi si mette decisamente sulla via della santità riceve i doni della gioia, della libertà e della pace.

È noto che spesso i termini biblici concernenti il peccato evocano uno sbagliare strada, un fallire la meta, un deviare dal retto percorso. La conversione è appunto un «ritorno» sulla via lineare che conduce alla casa del Padre, il quale ci attende per abbracciarci, perdonarci e renderci felici (cfr *Lc*15,11-32).

4. Giungiamo, così, alla seconda parte del Salmo (cfr *Sal*84,10-14), tanto cara alla tradizione cristiana. Vi si descrive un mondo nuovo, in **cui l’amore di Dio e la sua fedeltà**, come se fossero persone, si abbracciano; similmente anche la giustizia e la pace si baciano incontrandosi. La verità germoglia come in una rinnovata primavera e la giustizia, che per la Bibbia è anche salvezza e santità, si affaccia dal cielo per iniziare il suo cammino in mezzo all’umanità.

Tutte le virtù, prima espulse dalla terra a causa del peccato, ora rientrano nella storia e, incrociandosi, disegnano la mappa di un mondo di pace. Misericordia, verità, giustizia e pace diventano quasi i quattro punti cardinali di questa geografia dello spirito. Anche Isaia canta: «Stillate, cieli, dall’alto e le nubi facciano piovere la giustizia; si apra la terra e produca la salvezza e germogli insieme la giustizia. Io, il Signore, ho creato tutto questo» (*Is*45,8).

5. Le parole del Salmista, già nel secondo secolo con sant’Ireneo di Lione, sono state lette come annunzio della «generazione di Cristo dalla Vergine» (*Adversus haereses,*III, 5, 1). La venuta di Cristo è, infatti, la sorgente della misericordia, lo sbocciare della verità, la fioritura della giustizia, lo splendore della pace.

Per questo il Salmo, soprattutto nella sua parte finale, è riletto in chiave natalizia dalla tradizione cristiana. Ecco come lo interpreta sant’Agostino in un suo discorso per il Natale. Lasciamo a lui di concludere la nostra riflessione. «"La verità è sorta dalla terra": Cristo, il quale ha detto: "Io sono la verità" (*Gv*14,6) è nato da una Vergine. "E la giustizia si è affacciata dal cielo": chi crede in colui che è nato non si giustifica da se stesso, ma viene giustificato da Dio. "La verità è sorta dalla terra": perché "il Verbo si è fatto carne" (*Gv*1,14). "E la giustizia si è affacciata dal cielo": perché "ogni grazia eccellente e ogni dono perfetto discendono dall’alto" (*Gc*1,17). "La verità è sorta dalla terra", cioè ha preso un corpo da Maria. "E la giustizia si è affacciata dal cielo": perché "l'uomo non può ricevere cosa alcuna, se non gli viene data dal cielo" (*Gv*3,27)» (*Discorsi*,IV/l, Roma 1984, p. 11).

***ESERCIZIO DI* LIBERAZIONE DAL RISENTIMENTO**

 Veleno che intossica la nostra vita fisica, emotiva, spirituale - Esternarlo e volerlo dimenticare - Falsa indulgenza e mitezza - copertura di codardia Mettersi al suo posto - Neutralizzare le mie aspettative - Gesù crocifisso e perdonante. Il non voler perdonare gli altri per torti, reali o immaginari, da noi subiti, è un veleno che mina la nostra salute fisica, emotiva e spirituale. Si sente dire: "Posso perdonare, ma non posso dimenticare" o "Vorrei perdonare ma non ci riesco". Questo spesso significa che non si vuol perdonare. Vogliamo crogiolarci nella soddisfazione che ricaviamo nutrendo il risentimento. Impediamo che questo si affievolisca. Pretendiamo che l'offensore riconosca la sua colpa, ci chieda scusa e faccia ammenda, come condizione per rinunciare al risentimento e disintossicarci da questo veleno. Oppure, si può provare un desiderio genuino di lasciar andare il risentimento, eppure esso continua a bruciare dentro, perché non si è mai avuta l'occasione di esternarlo e non si è mai cercato di dimenticarlo.

Un desiderio autentico di perdonare non è un sostituto al bisogno di trovare una qualche liberazione dalla nostra rabbia e dal nostro rancore, almeno nella fantasia. Ritengo inutile dichiarare che i risentimenti deliberatamente coltivati sono la morte della contemplazione. Ecco un modo per liberarvi dai risentimenti che state cullando: Innanzitutto, generalmente aiuta cercare di dimenticare il risentimento. Per questo, immaginate di vedere di fronte a voi la persona verso la quale provate rancore. Dite a lui/lei il vostro sdegno, esprimendo la vostra rabbia con tutta la forza possibile. Non controllatevi nella scelta dei termini! Potrebbe addirittura essere utile uno sfogo esteriore con espressioni fisiche, come il prendere a pugni il cuscino o il materasso. Ci sono persone che collezionano risentimenti semplicemente perché sono troppo paurose per essere forti. E perciò rivolgono contro se stesse la fermezza che giustamente dovrebbero dimostrare verso gli altri. L'indulgenza e la mitezza, se praticate da persone troppo paurose per parlare chiaro e per sostenere con fermezza ciò che ritengono giusto, non sono virtù, ma una copertura per la codardia.

Dopo aver espresso tutto il vostro risentimento, ma solo dopo, considerate l'intero incidente, che vi ha causato il risentimento, dal punto di vista dell'altra persona. Mettetevi al suo posto: come appare l'incidente attraverso gli occhi di lui/lei? rendetevi conto che non si ferisce per malizia. Anche ammessa l'intenzione di ferire, questa è il risultato di una erronea interpretazione della realtà o di un'infelicità profonda dell'altro. Le persone veramente felici non sono sgarbate. Inoltre, è molto probabile che non siate voi personalmente il bersaglio dell'attacco altrui. Ha inconsciamente proiettato qualcosa (o qualcun altro) in voi, che ora procede ad attaccare. Vedete se tutte queste considerazioni vi portano a provare compassione piuttosto che risentimento - dopo aver sputato fuori l'ira dal vostro petto. Se tutti questi sforzi falliscono, è molto probabile che siate il tipo di persona che, inconsciamente ma attivamente, lavora a collezionare ferite e risentimenti. E' strano ma vero che spesso la gente crea realmente situazioni in cui saranno insultati ed offesi e, dopo aver ricevuto ciò che essi stessi si sono preparati, si regalano i sentimenti di astio che desideravano!

Riuscirete a superare questa vostra tendenza neutralizzando le vostre aspettative nei confronti degli altri. In altre parole, abbiate pure le vostre aspettative, se volete esprimetele anche agli altri, ma lasciateli completamente liberi essendo ben chiaro che non c'è nessun obbligo da parte loro di soddisfarle dal momento che sono vostre e non loro; questo vi eviterà tutte le cattive sensazioni che si provano quando viene delusa un'aspettativa. Molti si portano una scheggia nella carne lungo tutta la vita: nei loro rapporti con gli altri partono da un assunto implicito: "Se veramente mi amassi tu avresti... evitato di criticarmi, parlato gentilmente, ricordato la data del mio compleanno, fatto quel favore che chiedevo, ecc. ecc.". Per questo tipo di persone è molto difficile capire che tutte queste loro aspettative possono non aver nulla a che fare con un amore genuino da parte dell'altro. Infine, per rafforzare la vostra decisione di farla finita col vostro risentimento (questo è il segreto: volete realmente farla finita e proseguire con la vita e con le relazioni? O siete una di quelle persone che si tengono dentro il risentimento e si lamentano di non potersene liberare?) provate a fare quello che segue*: Immaginate di vedere Gesù sulla croce... Prendetevi tutto il tempo necessario per dipingerlo con vividi dettagli... Ora passate alla scena del vostro risentimento. Soffermatevi su di essa per un po'. Ritornate a Gesù crocifisso e fissatelo di nuovo.*

Continuate alternando l'avvenimento che ha causato il vostro risentimento e l'immagine di Gesù sulla croce... fino a quando vi accorgerete che il risentimento si sta eclissando e sentirete la libertà e la leggerezza di cuore che ne conseguono. Non vi stupite se i sentimenti di rancore ritornano dopo un po'. Affrontateli pazientemente. Per molti il sacrificio insito nel rinunciare a sentimenti negativi e diventare felici è troppo grande per concentrarlo tutto in un breve esercizio!



****

**IN QUESTO MESE:**

cerca nella Bibbia frasi o brani che parlano di perdono e di misericordia…..

Trascrivile….

È un esercizio di preghiera che aiuta a depositare nel nostro cuore speranza e ringraziamento.

……………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………….