

# IL PERDONO GUARISCE

Ho perdonato, ma non dimentico. Quante volte abbiamo sentito qualcuno (o noi stessi) proferire queste parole? Non e' facile perdonare. Io lo so. Tu lo sai. Dio lo sa.

Il perdono non e' facile. Perche'? La mancanza di perdono con il suo bagaglio di odii, risentimenti e amarezze non ci fa vivere bene, e anche se li nascondiamo minano seriamente la nostra serenita' e la salute fisica. Il perdono e' guarigione.

Perdonare non e' facile in quanto significa dimenticare seriamente il torto ricevuto, ma come si fa a dimenticare un torto, una ingiustizia, la violenza psichica o fisica subita, l'amarezza provata o il rancore covato per anni?

Non e' umano! Se il vero perdono e' dimenticare come possiamo da soli? No, non possiamo.

Al massimo accantoniamo il problema pronti a ritrarlo fuori quando si ha qualcosa da rinfacciare, o magari sara' giunto il fatidico momento della vendetta.

## DIO PERDONA E DIMENTICA

Noi possiamo perdonare soltanto perche' Dio ci ha perdonato attraverso Gesu' sulla Croce.

Gesu' e' stato inchiodato sulla Croce per i nostri peccati e le nostre iniquita', e nonostante abbia sopportato oltraggi ed insulti ha saputo dire: "Padre perdonali perche' non sanno quello che fanno."(Lc. 23,34).

Dio ci ha perdonati per primo, ecco perche' possiamo perdonare. Gesu' sulla Croce ci ha salvato, guarito, liberato, perdonato: Gesu' e' la Guarigione totalizzante dell'uomo.

Il perdono e' "la chiave" per guarire. Dio perdona dimenticando i nostri peccati e le nostre colpe quando noi chiediamo con cuore sincero nel sacramento della Riconciliazione il perdono.

Solo cosi' saremo liberati dalle angosce, dai sensi di colpa e affrancati dai rimorsi.

Per una vera e radicale guarigione, interiore o fisica, e' indispensabile un perdono autentico e vero.

Qualcuno ha definito il perdono la "colonna vertebrale" di ogni autentica guarigione. Questo e' vero. E' vero perche' infondo ad ogni cuore, anche il tuo, cosciente o meno c'e' un grande perdono da dare.

## PERDONO AL PROSSIMO

E' il livello di piu' facile comprensione, anche se di non facile attuazione. Problemi interpersonali nella famiglia, nel lavoro, nei gruppi di preghiera ecc.

Screzi, dissapori, liti, delusioni, amarezze, umiliazioni, quante macerie nel nostro cuore! Ecco perche' le parole di Gesu': "Perdonate e vi sara' perdonato" (Lc. 6,37).

"Signore, come tu sulla Croce hai perdonato coloro che ti uccidevano e non erano affatto pentiti, anch'io voglio perdonare tutti coloro che mi hanno fatto del male, anche se non mi hanno mai chiesto scusa".

Molti pensano erroneamente di dover perdonare solo quelli che si sono pentiti, ma non e' vero. Non e' cosi' perche' altrimenti il continuare a trascinare il rancore nel mio cuore dipenderebbe dall'altro, dalla sua richiesta di scuse.

Se io voglio essere libero da ogni peso e risentimento devo perdonare comunque ma con l'aiuto della Grazia di Dio. Perdonare e' difficile, ma se io lo voglio davvero e accolgo l'aiuto di Gesu', io ne ricavo un gran beneficio.

## PERDONO A NOI STESSI

Qualcuno ha scritto che siamo i peggiori giudici di noi stessi e lo siamo addirittura consapevolmente. Alcuni, perche' figli indesiderati si sentono addirittura colpevoli di vivere. Non vogliamo far vedere i nostri difetti e le nostre debolezze, disagi e sofferenze amare. Conclusione? Noi non amiamo noi stessi, non ci piacciamo e non ci rispettiamo, ed e' un grave errore. "Amerai il prossimo tuo come te stesso" (Mt. 22,39). Dopo l'amore per Dio c'e' l'amore per il prossimo, ma come facciamo ad amare il prossimo se prima non amiamo noi stessi? Infatti molte forme di odio nei confronti del prossimo, sono forme di odio nei propri confronti. Quindi "Gesu' io mi perdono attraverso il tuo perdono".

## PERDONO A DIO

Sembra assurdo e blasfemo, ma non e' cosi'. Chiaramente Dio non pecca ne' ce l'ha con noi, ma molti di noi possono nutrire risentimenti inconsci verso di Lui, magari per ferite non rimarginate, per tutte le volte che lo abbiamo invocato ed egli apparentemente non ci ha risposto, quando abbiamo perso una persona cara, ecc. E' venuto dunque il momento di riconciliarci con Lui.

"Il perdono ci guarisce: rimuove da noi pesi vecchi e insostenibili, cura ferite dell'anima e traumi psicologici che influenzano negativamente anche la nostra salute. PERDONARE E' GUARIRE.

Padre Francis McNutt