

PERDONARE E RICORDARE

(Tarcisio Mezzetti – Lozio – luglio 1987)

Dentro ognuno di noi c'è sempre (= tutti quanti) un problema: c'è l'insieme della RABBIA, della PAURA e della COLPA. Questi 3 sentimenti controllano TUTTO il nostro sistema psicologico ed emotivo.

O noi ci occuperemo di questo problema o questo problema, a lungo andare si occuperà di noi.

E' stato fatto uno studio sugli effetti della RABBIA sulla SALUTE FISICA:

Ogni cosa che ci turba noi la teniamo dentro ed alla fine viene fuori la malattia.

La prima reazione di fronte a minaccia o pericolo è la PAURA.

Una volta che so di cosa ho paura il mio sentimento diventerà o RABBIA o COLPA.

Diventerà RABBIA se ciò che temo starà FUORI di ME

Diventerà invece COLPA se dentro me domina la PAURA (es. ho paura di essere troppo debole per difendermi)

Oppure ho paura perché so di essere colpevole di avere fatto qualcosa.

Anche noi facciamo a volte lo stesso quando torniamo cento volte a confessare lo stesso peccato senza renderci conto che Dio l'ha perdonato una volta per tutte.

Dio ci ha fatto dono del suo AMORE e chi siamo noi per NON ACCETTARE questo PERDONO?

La prima reazione in una situazione di minaccia o pericolo spesso è la PAURA.

Una volta che ho messo a fuoco la paura comincerò a sentire o RABBIA o COLPA.

Che posso fare per mettere sotto controllo la rabbia o la colpa?

La RABBIA e la COLPA sono cose buone in sé finché mi aiutano ad ODIARE il MALE in modo che io possa cambiare ciò che può essere cambiato.

Ma RABBIA e/o COLPA possono farmi diventare MOLTO MALATO se mi spingono ad ODIARE colui che mi fa del MALE anziché a PERDONARLO.

Se mi sento ARRABBIATO devo PERDONARE QUALCUNO.

Se mi sento COLPEVOLE devo PERDONARE ME STESSO.

e' SOLO QUESTA LA STRADA

Il perdono è la chiave per ottenere sia la salute fisica che la salute emotiva.

Questo è espresso molto bene nella preghiera che ci ha insegnato Gesù.

Quando perdoniamo e quindi controlliamo la rabbia e la colpa, noi prendiamo molto seriamente le parole " rimetti a noi....nostri debitori "

Chiediamo al Padre : " perdonami nella misura in cui io perdono "

Questo perdono è anche la chiave della salute spirituale perché senza il perdono non riusciremo ad APRIRCI pienamente all'amore di Gesù.

Come conseguenza avremo difficoltà con la preghiera.

Attraverso la rabbia ci allontaniamo dal prossimo quindi ci allontaniamo da Gesù stesso.

Se per caso non riusciamo ad intuire lo stato di rabbia e quindi di non perdono, potremo intuire il loro sintomo principale: DIFFICOLTÀ nella PREGHIERA

Non si tratta di DESERTO, 999 volte su 1000 la ragione è perché non abbiamo perdonato, non possiamo pregare, ci siamo allontanati da Dio.

Abbiamo molti meccanismi dentro di noi per non perdonare, uno di questi è far finta che non sia successo niente.

"...io l'ho perdonato ma per me è morto...lui a casa sua ed io a casa mia..."

Marco dice: " quando vi mettete in preghiera se avete qualcosa contro qualcuno..."

Molte delle risposte alle nostre preghiere non hanno seguito perché sono bloccate dal nostro risentimento.

Spesso interpretiamo questo silenzio come una prova a cui ci sottopone Dio per farci più santi.

Per riprendere a riuscire a pregare dobbiamo perdonare in sequenza:

1. Dio
2. Gli altri
3. noi stessi

Il perdono è una forza ATTIVA che può cambiare positivamente non solo noi se lo accettiamo, ma anche coloro che noi perdoniamo.

Perdonando qualcuno io muovo il cuore di quella persona anche se lui non lo sa.

E' questa la STRAORDINARIETÀ del PERDONO.

Quando noi non perdoniamo gli altri è come se li legassimo.

Quando perdoniamo rilasciamo una POTENZA d'AMORE interamente NUOVA.

A volte è perfino difficile scoprire che dobbiamo perdonare qualcuno.

Come si può fare a scoprirlo: se mi chiedo "ora con chi sono arrabbiato?" non ottengo risposta.

Devo perciò pormi un'altra domanda: "Di che cosa non sono grato a Dio?"

Se abbiamo difficoltà a scoprire chi dobbiamo perdonare, porgiamoci le seguenti domande:

Per chi non provo gratitudine?

Chi vorrei che almeno in parte cambiasse?

Con chi meno desidererei pregare insieme?

Rispondendo a una o più di queste domande ci farà comparire davanti la persona che Gesù vuole che noi perdoniamo.

Cosa si può fare quando si scopre di dover perdonare qualcuno?

Luca 6,27-28 dice che vi sono 3 gradini da fare per perdonare:

1. Amate (non sentimento dolciastro, ma SERVIZIO)
2. Fate del bene a coloro che vi odiano
3. Benedite coloro che vi maledicono e pregate per coloro che vi maltrattano

1° Gradino :

Entrare nel cuore di Gesù scaricando a Lui la nostra rabbia, poi condividendo con Lui il suo Amore e vedendo quanto Lui ama quella persona che noi faticiamo a perdonare "ma a voi che ascoltate (non a tutti) io vi dico amate i vostri nemici..."

Spesso chiediamo al nostro " nemico" di cambiare LUI, perché NOI non vogliamo cambiare.

Essere grati a Dio non per il male ricevuto ma per la crescita che attraverso quel male, Dio ha prodotto in noi che abbiamo perdonato.

Più riusciamo ad essere grati a Dio per una ferita che abbiamo subito più siamo guariti.

2° Gradino:

Entrare in contatto con la persona che Gesù vuole che noi perdoniamo.

Diciamo a Gesù come quella persona ci ha ferito e quali sono i nostri sentimenti, diciamogli tutto, la nostra rabbia, perché vogliamo perdonarla insieme con Lui.

Chiediamo a Dio che AZIONE vuole che facciamo per quella persona (parlargli, telefonargli, visitarla...) Poi proponiamoci di FARLO.

3° Gradino :

Cosa Gesù chiede al Padre per quella persona? Preghiamo anche noi la stessa preghiera che fa Gesù.

Talvolta facciamo esperienza di ferite che non riusciamo a perdonare subito. Se siamo stati feriti in profondità possiamo decidere di agire subito con AMORE, ma abbiamo bisogno di pregare a lungo cercando di prendere con noi il Cuore di Gesù ed il Perdono di Gesù.

Differenza tra questo insegnamento ed una seduta dallo psichiatra è enorme:

con lo psichiatra si chiede di far venire a galla quello che viene, qui invece diciamo al Signore che sia Lui a farci ricordare ciò che è meglio per noi.

Noi non sappiamo cosa il Signore vuole farci ricordare, a volte è una cosa apparentemente insignificante che viene a galla quando noi chiediamo " Signore, chi vuoi che io perdoni?"

Affiorano allora dei ricordi che a noi sembrano sciocchi ma che sono le chiavi vere per aprire quelle parti di noi che non sono ancora state toccate dalla grazia e quindi dalla guarigione.
