



*Collana:* **MEDITAZIONE**

**Imprimatur** 17.07.2009

Padre Silvano Pinato, RCJ

Superiore provinciale



*Silvano Pinato, rcj*

Testi: **padre Mario Filippone RCJ**

- © Editrice Shalom – 1.05.2011 Domenica della Divina Misericordia
- © Libreria Editrice Vaticana (testi Sommi Pontefici)
- © 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena (Parola di Dio)
- © Servizio fotografico: L'Osservatore Romano

ISBN **978 88 8404 277 4**



**SHALOM**  
editrice

Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (AN)

**Per ordinare citare il codice 8544:**

**[www.editriceshalom.it](http://www.editriceshalom.it)**  
**[ordina@editriceshalom.it](mailto:ordina@editriceshalom.it)**

**Tel. 071 74 50 440**  
dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

**Whatsapp 36 66 06 16 00** (solo messaggi)

**Fax 071 74 50 140**  
in qualsiasi ora del giorno e della notte

*L'editrice Shalom non concede diritti d'autore (né patrimoniali né morali) all'Autore del presente libro e si riserva di utilizzare ogni parte di questo testo per altre sue pubblicazioni.*

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	5
<i>Testimonianza</i> .....	7

## **Prima parte - Introduzione alla preghiera di perdono**

Perdonare... perché?.....	16
Chi perdonare.....	19
Chi perdona è forte.....	31
Per perdonare bisogna volere.....	33
Il perdono è una grazia.....	39
Le tre direzioni del perdono.....	56

## **Seconda parte - Preghiera di perdono**

Introduzione alla preghiera .....	62
Preghiera iniziale .....	62
1. Perdonare se stessi .....	64
2. Perdonare gli altri.....	68
3. Perdonare Dio .....	78
4. Chiedere perdono agli altri.....	80
5. Chiedere perdono a Dio .....	81

L'uso dell'immaginazione.....	82
Ringraziamento.....	86
Non giudicate.....	87
Il perdono nella famiglia.....	91
Il perdono nella Bibbia.....	98
Papa Francesco e il perdono .....	107

### **Terza parte - Preghiere**

#### **Idee forza per la gioia e la salute**

del cristiano .....	114
Preghiere al Padre .....	118
Preghiere al Figlio.....	127
Preghiere allo Spirito Santo .....	132
Preghiere a Maria.....	137
Preghiere varie .....	141
Il Rosario del perdono.....	145

## Introduzione

Alla fine del mese di luglio 1987 partecipai, per la prima volta, a un convegno del Rinnovamento Carismatico a Trento, presso la Villa “O Santissima”, condotto da don Renato Tisot.

Tra le varie pubblicazioni che vi erano, una mi colpì subito: era un’immaginetta con su scritto “Il perdono guarisce”, era piegata in quattro parti e conteneva una preziosa preghiera di perdono, che seguiva uno schema originale e che mi ha fatto da guida per comporre la preghiera che segue in questo libretto.

Mi resi conto subito di quanto necessaria fosse una simile preghiera! Tutti, infatti, abbiamo il bisogno di perdonare ogni giorno tante persone e per tanti motivi!

Chiesi, quindi, il permesso di prenderla e di ristamparla. Il carissimo don Renato fu ben lieto di darmi il suo consenso; da allora l’ho fatta stampare in diverse migliaia di copie. Ma quell’immaginetta necessitava di un’introduzione e di essere arricchita da altri accenni e

invocazioni che l'esperienza di tanti anni e la conoscenza di tanti fratelli, che ho avuto la grazia di incontrare, mi hanno suggerito.

Ne è nato questo libretto che ora hai tra le mani. Il Signore Gesù, che si serve delle cose più inutili per i suoi fini di salvezza, lo trasformi in strumento di guarigione e di liberazione per la tua vita.

*Padre Mario Filippone, RCJ*

## Testimonianza

Sono Maria e faccio parte di una comunità carismatica da tre anni.

Dopo un richiamo su alcuni miei comportamenti mi sento ferita e sto molto male, capisco che il richiamo è giusto, ma nonostante questo mi sento isolata: accetto la correzione spirituale, ma mi sento giudicata dal lato umano e non compresa come persona. Ancora una volta penso che chi mi sta intorno si ferma all'apparenza, e il mio essere riservata, controllata viene scambiato per falsità e freddezza: ferita antica che torna vivissima, mai rimarginata.

Non c'è che Dio, sempre, da sempre, per sempre, come sempre. E lui, che sempre mi conforta, poi mi manda un aiuto concreto, vicino, fatto persona. Incontro a Messa un sacerdote, che vedo in comunità qualche volta, e gli chiedo di parlare. Mi colpiscono gli occhi e la disponibilità, l'accoglienza amorevole e la sensazione di essere compresa al di là delle parole, e gli parlo anche di questa vicenda. E lui mi

parla di perdono, di come l'unica via sia il perdono e l'amore, afferma che se non lo faccio la mia ferita non guarirà e continuerò a stare male.

È una persona speciale, che sa leggere in profondità.

Mi consiglia un libricino, sul perdono, che non ha con sé, ma che promette di darmi da lì a qualche giorno. Quando ci rincontriamo mi suggerisce di fare la preghiera consigliata nel libricino per nove giorni, così come indicato, e di lasciare fare al Signore.

Il giorno dopo, con tranquillità, comincio a leggere e a pregare.

Leggo che bisogna perdonare Dio, se stessi e gli altri. Comincio col perdonare Dio. E mi rendo conto, pregando, che sono arrabbiata con Dio per tutto quello che sognavo e non si è realizzato, per tutte le difficoltà e i dolori della mia vita, e sento che questo è un passo importante: vado a confessarmi, rivivo il dolore, lo consegno a Dio, che all'improvviso vedo accanto a me, sofferente come e forse più di me in ognuna delle circostanze che riaffiorano, e comincio a sentire la pace.

Il secondo giorno, con calma, ricomincio. È il tempo di perdonare gli altri, cominciando dai miei genitori: ed ecco che in un istante rivedo i momenti bui della mia storia di figlia, i momenti del rifiuto, i momenti dei giudizi e degli allontanamenti, i momenti nei quali mi sono sentita tradita. E ancora una volta tutto riporta a Dio, al confessionale e a una certezza: Dio è l'unico che non mi ha mai tradita, che c'è sempre stato e che mi ama in qualunque circostanza e condizione, qualunque cosa io faccia, al di là di me.

Si sta preparando il terzo passo: il perdono verso me stessa. Sembra impossibile, ma è forse il passo più difficile.

Mi rivedo, nelle circostanze delle quali sempre mi rimprovero, quelle che immagino ognuno di noi vuole accantonare. Vorremmo dimenticare gli errori più grossi che troviamo nella nostra storia. Ma ripenso anche a cose alle quali ho sempre attribuito un valore specifico molto relativo, cose che sembrano insignificanti e che, invece, in quel momento si rivelano essere la radice di comportamenti malvagi, verso me stessa e verso gli altri.

Come dire, un raggio di luce che squarcia l'ombra e rende più chiari i contorni e le connessioni.

La pace scende sempre più in profondità, come un balsamo che va a guarire piaghe, e il benessere è tangibile. Mi lascio cullare e portare dalle braccia amorevoli di Dio che attraverso questa preghiera mi sta guarendo sempre di più: questa è la sensazione che provo il quarto giorno.

Il quinto giorno mi metto in preghiera già serena: sono fiduciosa che ancora una volta qualcosa di bello mi aspetta.

Comincio a pregare e a un certo punto, all'improvviso, nella prima parte, perdonare sé stessi, arrivo alla preghiera: "Signore Gesù, mi perdono di aver scavato nell'occulto, per aver consultato oroscopi, astrologi, spiritismo e divinazioni e quant'altro di estraneo al tuo volere, per aver frequentato maghi, streghe, cartomanti, medium, chiaroveggenti... per aver indossato amuleti o simboli che non recavano onore a te...", eccomi lì, nel ricordo e nella folgorazione non di averli

consultati, ma di averlo fatto io stessa, e non occasionalmente.

Incredibilmente, questo ricordo era completamente scomparso dalla mia mente, nonostante le tante occasioni in cui negli ultimi tre anni in Comunità se ne fosse parlato e si fosse pregato per questo. Rimosso, cancellato. Il massimo che avevo ricordato era stata mia nonna che mi aveva insegnato alcune pratiche, credute di liberazione, che in Comunità avevo imparato essere invece di tutt'altra natura. Avevo sempre pensato ed ero stata sempre convinta che la cosa non mi riguardasse, e invece non solo mi riguardava, ma avevo "esercitato" in prima persona pratiche occulte, per me e per altri.

Ero costernata! Come avevo potuto dimenticare così? Ancora oggi sono colpita dal buio completo che avvolgeva questo ricordo e mi viene in mente la metafora più volte richiamata da un mio amico sacerdote: la memoria è come una soffitta, nella quale ammucciamo le cose, e che ci sembra in ordine fino a quando non accendiamo la luce: in quell'attimo

vediamo la polvere, le ragnatele, lo sporco. Ma da soli difficilmente riusciremo a vedere tutto: occorre Dio che direzioni la luce, dobbiamo chiederglielo e lasciarglielo fare.

Nel ricordo dimenticato c'era una radice di male, una porta aperta i cui effetti diretti non sono in grado di descrivere, mentre sono in grado di testimoniare come questo momento ha cambiato la mia vita. Dal momento del ricordo e della Confessione immediata, ho cominciato a sentire dentro di me una gioia e una pace che grazie, a Dio, non ha smesso di crescere, una serenità, come la definisco io, "stabile", non dipendente da circostanze o persone intorno a me. Io dico "radicata in Dio".

La mia quotidianità è sempre piena di alti, bassi, difficoltà, gioie e dolori, una vita normale, insomma. Ma oggi vivo con la certezza e la serenità che Dio veglia su di me, mi ama e mi sostiene, anche quando non lo sento vicino, e nulla sfugge alle sue mani o al suo sguardo.

Ho la certezza che qualunque cosa io fac-

cia, anche sbagliata, lui mi accompagna, mi corregge e mi perdona, mi aspetta per aiutarmi e per sorreggermi.

Il perdono guarisce. E io sono guarita, e continuo a guarire. Grazie a Dio, grazie a padre Mario.

*Roma, 12 settembre 2012*



I parte

**INTRODUZIONE  
ALLA PREGHIERA  
DI PERDONO**



## Perdonare... perché?

Uno dei maggiori ostacoli alla vera vita cristiana e al suo progresso è la mancanza di perdono. Il perdono, al contrario, dovrebbe essere il pane quotidiano per ogni uomo. Infatti ci feriamo continuamente a vicenda: con parole, con azioni, con domande impertinenti o risposte pungenti, con gesti sgarbati o rimproveri ingiusti, con bugie, pettegolezzi, critiche, calunnie o giudizi sbagliati, con furti o soprusi, con disobbedienze e mancanze di rispetto, con violenze, abusi, inganni e infedeltà, con cattivi esempi, inclinazioni al male e con tantissimi altri atteggiamenti o azioni. Molte volte offendiamo gli altri anche senza volerlo o veniamo offesi senza che l'altro lo voglia. Tutti insomma ogni giorno ci scontriamo con la necessità di perdonare. Ma questa cosa così importante il più delle volte risulta difficile. E così, non perdonando, ci autodistruggiamo spiritualmente, psicologicamente, fisicamente: **la mancanza di perdono è un vero flagello che rovina l'uomo e la sua sa-**

**lute, i matrimoni, le famiglie, la comunità, la vita sociale e conduce l'uomo all'inciviltà e al delitto e i popoli alla guerra e alla distruzione di tutto.**

Il perdono non è un lusso o peggio, come si pensa, una sconfitta o una fuga, ma è una necessità e una condizione tassativa per vivere nella pace, essere capaci di gioire e di dare gioia. Il perdono ci dà la capacità di vedere il bello del creato, di vedere le cose positive nella nostra vita e nella vita degli altri. Ci dà la possibilità di guardare l'altro nella sua completezza, non solo nell'aspetto svelato in un momento particolare, magari di nervosismo, agitazione, cecità. La capacità di perdonare ci aiuta a svelare, anche se non in modo completo, una parte del grande mistero che abita in ogni uomo. Chi non perdona si fa del male, perché si porta dentro un peso che lo opprime, che lo fa vivere nella tristezza, nella chiusura del cuore: è sempre scuro in volto, duro nei modi e nei tratti e, ciò che è peggio, apre la porta a diverse malattie che possono colpire il suo spirito, la sua psiche e il suo corpo. Chi

non perdona, poi, non può essere perdonato da Dio: Gesù è stato chiarissimo: “Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe” (Mt 6,14-15).

Il libro del Siracide è molto più duro nel ragionamento: “Chi si vendica subirà la vendetta del Signore, il quale tiene sempre presenti i suoi peccati. Perdona l’offesa al tuo prossimo e per la tua preghiera ti saranno rimessi i peccati. Un uomo che resta in collera verso un altro uomo, come può chiedere la guarigione al Signore? Lui che non ha misericordia per l’uomo suo simile, come può supplicare per i propri peccati? Se lui, che è soltanto carne, conserva rancore, chi espierà per i suoi peccati? Ricordati della fine e smetti di odiare, della dissoluzione e della morte e resta fedele ai comandamenti. Ricorda i precetti e non odiare il prossimo, l’alleanza dell’Altissimo e dimentica gli errori altrui” (28,1-7).

## Chi perdonare

Come Gesù, modello di perdono, **dobbiamo perdonare sempre, di continuo, senza limiti** (settanta volte sette al giorno), **di cuore, a tutti, subito, anche ai nemici.**

Questo perdono continuo è importantissimo anche perché eviterà che si creino in noi dei blocchi o dei muri, che sarà ogni giorno più difficile buttare giù. Facciamo un esempio: se qualcuno mi lancia una pietra questa mi colpirà, mi ferirà e poi cadrà davanti a me. Durante il giorno, poi, è possibile che questa e altre persone continueranno a lanciarmi ancora pietre le quali mi colpiranno, mi feriranno e poi cadranno davanti a me. Così alla fine della giornata mi troverò davanti un muro di pietre.

Ma se, al contrario, io, a ogni pietra che mi verrà lanciata, che chiaramente mi colpirà e ferirà, darò un calcio e la allontanerò, appena la vedrò cadere davanti a me, il muro non si formerà mai. Così devo fare con le ferite che ricevo. Perdonerò colpo su colpo, sempre, ininterrottamente, e allora mi sarà sempre più

facile perdonare. Se non vi riuscirò subito almeno dovrò farlo alla fine della giornata. Terrò presente in tal modo il monito di san Paolo che dice: “Non tramonti il sole sopra la vostra ira” (Ef 4,26).

Il perdono vissuto così ha effetti liberatori enormi: libera da ogni forma di risentimento, rancore, odio e desiderio di vendetta; guarisce l'uomo interamente e consente a Dio di operare in noi, sblocca e accresce la fede, ci rende liberi e veri.

Qualcuno potrebbe obiettare: “Ma se io perdono avallo il male che altri fanno!”. Ebbene, perdonare non significa non desiderare o non chiedere a chi fa il male o ci ha fatto un torto di riconoscere o addirittura di riparare il male fatto. Il perdono si oppone al risentimento, al rancore, all'odio, alla vendetta, non alla giustizia. Ma mentre possiamo chiedere il giusto nella maniera giusta, dobbiamo perdonare. Noi dobbiamo dare il perdono perché è giusto e bene così, non perché l'altro ci ha chiesto scusa. Del resto “Dio dimostra il suo amore verso di noi nel fatto che, mentre erava-

mo ancora peccatori, Cristo è morto per noi” (Rm 5,8). Gesù ha dato la vita per i peccatori, non per i giusti. Dio mi chiama, mi ama e mi cerca mentre sono peccatore, egli mi perdona mentre sono peccatore, **anzi mi perdona anche se sa che tornerò a peccare!** Come allora potremo negare il perdono agli altri se pensiamo a questo? Diceva san Giovanni: “Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo” (1Gv 4,19). Ecco l’insegnamento sublime: amare per primi, sempre, anche se l’altro non ci ama e non vuole saperne di noi. Dio ama tutti, anche coloro che hanno scelto di servire Satana, li ama fino all’ultimo istante della loro vita e si aspetta un loro ripensamento!

È chiaro che l’aver perdonato non sempre ha come conseguenza automatica che si ristabiliscano i rapporti di amicizia e di affetto con l’altro: noi possiamo aver bisogno di tempo per guarire le ferite ricevute (e quindi sentirci ben disposti, accoglienti e sereni con la persona perdonata), o abbiamo sperimentato che l’altro non è affidabile o violento e di conseguenza, pur continuando a perdonarlo, non ci

sentiamo di ricominciare come prima; l'altro, a sua volta, potrebbe aver chiuso il suo cuore e non voler avere più rapporti con noi.

Nell'uno e nell'altro caso il solo rimedio è la preghiera per noi stessi, per ottenere da Dio la guarigione dei nostri sentimenti, e per l'altro, perché il Signore lo benedica e lo ami, non riuscendo o non potendolo fare noi.

Nella legge di Mosè si trova un passo stupendo che può destare meraviglia e che dice: “Quando incontrerai il bue del tuo nemico o il suo asino dispersi, glieli dovrai ricondurre. Quando vedrai l'asino del tuo nemico accasciarsi sotto il carico, non abbandonarlo a se stesso: mettili con lui a scioglierlo dal carico” (Es 23,4-5).

Sappiamo come Mosè ordinò anche la legge del taglione – “Occhio per occhio, dente per dente” (Es 21,24) – che con quello che stiamo dicendo non ha niente in comune, ma ricordiamo per inciso che questa legge rappresentava, rispetto alle leggi del tempo e degli altri popoli, un progresso, perché proponeva un atto di giustizia e non la vendetta nuda e

cruda. Ma ecco la meraviglia e il salto di qualità che Dio propone al suo popolo: quando ci si trova davanti a una necessità, come nei casi citati, l'aiuto da dare all'altro nel momento del bisogno è categorico: fosse anche il tuo nemico, lo devi aiutare!

Direi che questo è un passo più avanzato del semplice perdono! Quanto lontani da ciò sono il nostro istinto e la nostra cultura, e quanto ci lasciamo trascinare da queste cose! Gesù, che è venuto a perfezionare la legge di Mosè, ce lo ha detto: "Amate i vostri nemici" (Mt 5,44).

Per riuscire in questo cerchiamo di guardare il positivo dell'altro! Sarà così più facile vedere in lui ciò che di bello vi è, ciò che rende quella persona *immagine e somiglianza di Dio* e quindi nostro fratello.

Tutti abbiamo qualche nemico da perdonare. Può essere un vicino di casa, un parente, un compagno di scuola, un collega di lavoro, la persona che amiamo che ci ha lasciato, qualcuno che ci ha imbrogliato in qualche affare, uno che la pensa in maniera diversa da noi in

materia di politica o altro, possiamo avercela anche contro lo Stato o la Chiesa...

Ma come faremo ad amare i nemici se prima non li perdoniamo? **Il completamente del perdono è l'amore, e il primo passo verso l'amore è il perdono.** Senza perdono non possiamo neanche guardare negli occhi il nostro fratello. Solo se perdoniamo cade il muro che abbiamo eretto tra noi e l'altro. Solo allora possiamo finalmente cominciare ad avvicinarci, a ristabilire i contatti, a stringere di nuovo amicizia e infine ritornare ad amare.

Ma chi ci impedisce di perdonare?

Il nostro orgoglio, il nostro "io". Per orgoglio siamo capaci di restare da soli, di soffrire per la solitudine e, mentre desideriamo l'amore, ci condanniamo a soffrire. Ci vorrebbe un ponte che ricongiunga l'io e l'amore, **ebbene questo ponte è il perdono.**

È strano come a volte passiamo la vita credendo che la nostra felicità o infelicità dipenda da quello che succede intorno a noi e da come gli altri reagiscono con noi. Dimentichiamo che la pace della mente e del cuore è



L'amore non si stanca mai  
di perdonare

(Gesù a suor Josefa Menendez il 9.1.1921)