

TRENTANOVESIMO INSEGNAMENTO  
 PREGHIERA DI PENTIMENTO E DI  
 PERDONO

[www.villaschiari.it](http://www.villaschiari.it) (Formazione)

Finalmente ho trovato del tempo da dedicare a me ...

Solo, penso alle cose accadutemi, ed entro in dialogo con il mio Signore.

**199. Preghiera di pentimento e di perdono**

Mio Signore, guardando alle mie confessioni e preghiere penitenziali, riconosco che non sempre ho cercato di mettere in pratica i propositi fatti in varie occasioni, per emendare la mia vita secondo il Vangelo.

Tu che vedi i peccati che io non vedo, conosci anche i peccati gravi che ho dimenticato o di proposito ho taciuto nelle confessioni passate, per la mia vergogna. Signore io non le nasconderò più a Te o a me stesso.

Adesso è il momento della mia guarigione e liberazione. Aiutami poi ad aprire la mia coscienza ad un tuo ministro e che esso sia illuminato da Te nell'aiutarmi per il mio bene.

**§ 1.** Signore Gesù, tu ci hai detto: «**Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore**». So che il mio cuore non è sempre orientato a Dio Padre: non posso dire di amarLo sempre davvero sopra tutte le cose e con amore di figlio, nell'osservanza dei comandamenti.

Forse non L'ho ancora amato sopra tutte le cose, altrimenti mi comporterei diversamente in tante occasioni.

Perdonami Signore! Ti chiedo la grazia di un cuore profondamente pentito.

Perdonami, perché mi lascio assorbire troppo dalle cose temporali e non ho sempre santificato le Tue feste, nel senso che questa parola comporta: «santificare». A Te ho preferito altro, altri pensieri, altre occupazioni, altre pre-occupazioni.

Ignoro la Tua Parola, sono subito messo in confusione dalle altre religioni o dalle battute contro la fede della Chiesa Cattolica, battute che sento in famiglia, sul posto di lavoro, per strada o attraverso i mezzi di comunicazione.

Questo avviene perché non alimento la mia fede con la Tua Parola, con la sana Dottrina e non mi sforzo di conoscere l'insegnamento della Tua Chiesa.

La mia partecipazione alla Messa non è attenta, pia, attiva, ma distratta ed annoiata, e non ho contribuito a costruire la comunità cristiana, la Tua Famiglia, il Tuo Regno.

Perdonami perché non ho sempre avuto fede nella Bontà e nella Provvidenza del Padre, ed ho, a volte, bloccato il flusso del Tuo Amore.

Perdonami per le volte che, stanco o distratto, non ho dedicato neanche un po' di tempo alla preghiera e al colloquio con Te, mentre —anche alla sera— sono riuscito a trovarlo per altre persone (telefono) o per seguire i programmi televisivi o per altre cose non immediatamente necessarie.

Perdonami per le volte che la mia preghiera non è stata un vero colloquio cuore a cuore con Te, mio Dio, ed è stata solo una vuota pratica esteriore.

Signore Gesù, riconosco che a volte non accetto la prova, la sofferenza, la malattia in unione con la Tua Passione.

Perdonami Signore!

Perdonami se a volte Ti ho offeso con le mie parole irriverenti, di rimprovero e di non accettazione della Tua Volontà.

Perdonami anche per le volte che non ho professato con coraggio e senza timore la mia fede in Te, o Dio, e nella Tua Chiesa, ma mi sono nascosto dietro l'indifferenza ed ho avuto timore a dimostrarmi cristiano nella mia vita privata e pubblica.

Abbi misericordia di me, anche per quando non ho saputo offrirti le mie occupazioni, le mie gioie ed i miei dolori, e non sono ricorso a Te con fiducia nelle tentazioni.

Abbi misericordia di me, anche per quando ho riposto più fiducia nella ricchezza, nelle superstizioni, nella magia, nelle sedute spiritiche, nella pranoterapia.

Perdonami per le volte che rivango cose già da Te perdonate o che mi fermo a considerare solo le cose negative o tristi del

mio passato, a pensarle, ripensarle, appesantendo così il mio spirito e rendendomi opaco, pessimista, tragico.

**§ 2. Signore Gesù, tu ci hai detto: «Amatevi gli uni gli altri, come io ho amato voi».**

Riconosco che non sempre offro le mie sofferenze e la mia pazienza per il bene della mia famiglia e di tutta la Chiesa.

Innanzi a Te, ammetto che non ho sempre rispetto e comprensione per coloro che soffrono come me e che a volte io non sono riconoscente a quanti mi aiutano ed hanno cura di me: me ne servo per i miei interessi e riservo ad essi un trattamento che non vorrei fosse usato con me.

Riconosco che nella mia famiglia non ho sempre contribuito con la pazienza e con vero amore al bene ed alla gioia degli altri.

Verso i miei genitori non ho avuto obbedienza, rispetto ed onore che a Te piacciono e nelle necessità materiali e spirituali non ho prestato aiuto.

Nel vivere i miei affetti non sono sempre stato fedele agli impegni presi e nei momenti di inquietudine non ho avuto comprensione.

Quanto ho non lo condivido volentieri: tocca il mio egoismo.

Non ho compiuto sempre i miei doveri civili (informarmi della politica, pagare le tasse).

Temo anche di mettermi dalla parte dei fratelli poveri, deboli, anziani, emarginati, immigrati, oppressi, e non faccio niente per difenderli o per contribuire in qualche modo al miglioramento della loro condizione. I loro lamenti mi lasciano indifferente.

Li derido, parlo alle loro spalle, e non cerco di comprenderli, ma guardo al mio tornaconto.

A volte ho colpevolmente ed egoisticamente omesso di testimoniare l'innocenza del prossimo.

Mi pento con tutto il cuore per avere abortito o per avere incoraggiato qualcuno ad abortire. Perdonami Signore. Fa' che quelle creature mi perdonino, che le possa chiamare per nome e che siano accolte nella loro famiglia.

Signore Gesù, te ne prego, perdonami per le volte che non ho praticato la verità e la fedel-

tà, ed ho arrecato del male al prossimo con menzogne, calunnie, detrazioni, giudizi temerari, violazione di segreti, critiche, furti.

Perdonami se ho offeso l'onore del prossimo, pronunciando insulti e parole offensive, fomentando screzi e rancori, ed ho serbato odio, rancore, risentimento, freddezza.

Perdonami se dopo i torti subiti non mi sono dimostrato disposto alla riconciliazione ed al perdono, per amor Tuo oh Cristo, ma serbo in cuore odio e desiderio di vendetta.

Perdonami per le volte che ho reagito malamente in occasione di insulti a causa del Tuo Nome.

Ti chiedo perdono per le mie gelosie ed invidie verso il benessere, i carismi e le gioie che altri hanno e io non ho.

Purificami dai miei desideri non buoni, dai desideri della roba d'altri.

Perdonami se non ho restituito quanto ho sottratto e non ho riparato i danni arrecati.

Ti chiedo perdono per la presunzione con cui credo di sapere tutto e di giudicare tutti, con una certa idolatria per il mio modo di vedere.

Signore, aiutami a non essere privo di misericordia con nessuno! Castigami per essere stato ingenuo e misericordioso, ma non per essere stato duro di cuore. Ho tanto da scontare per i miei peccati, ma che siano peccati di debolezza, di ingenuità e di fragilità, ma non di arroganza e di durezza di cuore.

**§ 3. Signore Gesù, tu ci hai detto: «Siate perfetti come il Padre».**

Perdonami per le volte che non mi faccio animo con la speranza della vita eterna e rifugio dalla mortificazione degli occhi, della lingua, del gusto, del tatto, dell'udito, dell'odorato.

Perdonami per le volte che sono stato presuntuoso e superbo ed ho preteso di affermare tanto me stesso, da disprezzare gli altri, giudicando l'uso della libertà, che Dio

Padre ha loro dato, e, auto-lodandomi, mi sono preferito ad essi.

Aiutami a non voler imporre ad altri la mia volontà, ma ad indirizzarla nell'impegno di stroncare i miei vizi, soggiogare le mie passioni e inclinazioni perverse. Che io non agisca contro coscienza, per paura o per ipocrisia.

Aiutami nel mio cammino spirituale, a conservare puro e casto il mio corpo, pensando che è tempio dello Spirito Santo; a custodire i miei sensi e ad evitare di contaminarmi con pensieri, desideri, parole e azioni indegne. Ti chiedo perdono per i miei peccati contro la purezza: lussuria, fornicazione, adulterio, per la ricerca e l'accoglienza di riviste, libri impuri, film, videocassette e fantasie sessuali. Che non mi conceda letture, discorsi, spettacoli e divertimenti in contrasto con l'onestà umana e cristiana.

Abbi misericordia del tempo che ho perso in modo stupido, delle forze e dei doni da Te ricevuti che ho usato male, della mia pigrizia e della mia inerzia.

Mi pento per ogni comportamento incontrollato e vizioso riguardante il bere, la droga, il gioco d'azzardo, il sesso, il cibo ed ogni altro vizio.

Mi pento per non essermi preso cura della mia salute fisica: mancanza di equilibrio nella nutrizione, nel riposo e nell'esercizio fisico.

Mi pento per l'incapacità a sapere controllare le mie emozioni o al contrario per la loro insana repressione.

Grazie Gesù perché mi liberi.

Volto le spalle a tutto ciò che è male e mi rivolgo a Te. Voglio prendermi cura di Te.

Per tutte le mie offese, oggi Ti chiedo perdono. Accetto e condivido il Tuo perdono con gli altri. Grazie Signore, Amen!

**§ 4.** Signore Gesù, tu ci hai detto: «**Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati**».

Mio Redentore, Ti chiedo la grazia di riuscire a perdonare tutti, compreso me stesso, perché Tu hai perdonato me.

Signore Gesù, perdono me stesso per tutti i miei peccati, le mie colpe e le mie debolezze.

Mi perdono di non essere perfetto, mi accetto e prendo la decisione di smettere di criticarmi e di essere il mio peggiore nemico.

Ora lascio perdere tutto ciò che ho in sospeso contro di me, mi libero dalla schiavitù e faccio la pace con me stesso, per la potenza dello Spirito Santo.

Perdono mia madre per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore che mi possa avere manifestato durante la vita, consapevolmente o inconsapevolmente.

Per ogni maltrattamento di ogni genere, adesso la perdono.

Per ogni situazione in cui non mi abbia dato un amore materno profondo, pieno e soddisfacente, adesso la perdono. La libero dalla schiavitù e faccio pace con Lei.

Perdono mio padre per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore che mi possa avere manifestato durante la mia vita, consapevolmente o inconsapevolmente.

Per ogni maltrattamento, sgarbo, ferita e privazione, io oggi lo perdono.

Per ogni modo in cui non abbia ricevuto un amore paterno profondo, pieno e soddisfacente, io oggi lo perdono. Lo libero dalla schiavitù e faccio pace con lui.

Perdono il mio sposo (la mia sposa) per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore che mi possa avere manifestato durante la nostra vita insieme.

Per tutte le ferite della nostra relazione, io oggi perdono il mio sposo (la mia sposa).

Io oggi libero il mio sposo (la mia sposa) dalla schiavitù e faccio pace tra noi.

Perdono i miei figli per ogni ferita: li libero da ogni schiavitù e faccio pace con loro. Benedicili Signore.

Perdono le mie sorelle e i miei fratelli per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore.

Perdono i miei parenti per ogni maltrattamento.

Perdono i miei antenati per ogni azione negativa che ora influenza la mia vita rendendola più difficile da vivere nella libertà dei figli di Dio.

Io oggi, nel nome di Gesù, li libero dalla schiavitù e faccio pace con loro.

Perdono tutti i miei amici per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore.

Per ogni volta che hanno abusato della nostra amicizia o mi hanno allontanato dalla retta via, io li perdono.

Io oggi li libero dalla schiavitù e faccio pace con loro, per la potenza dello Spirito Santo.

Perdono i miei colleghi del presente e del passato per ogni sentimento negativo e per ogni mancanza d'amore. Adesso, nel nome di Gesù, li libero da ogni schiavitù e faccio pace con loro.

Perdono tutti i miei insegnanti ed educatori, per ogni sentimento negativo, per ogni maltrattamento.

Perdono i sacerdoti e tutti i rappresentanti della Chiesa. Nel nome di Gesù li libero tutti.

Perdono ogni membro della società che mi abbia ferito in qualche modo; coloro che mi hanno ferito con un'azione criminale o che hanno fatto del male alla mia famiglia.

Perdono ogni fonte disonesta ed anonima di dolore e di disturbo nella mia vita.

Signore Gesù, ora ti chiedo la grazia di perdonare quella persona che mi ha ferito di più.

Quella persona che mi è più difficile da perdonare, io ora scelgo di perdonarla, anche se mi posso ancora sentire arrabbiato e ferito.

Faccio pace anche con quel membro della mia famiglia, quell'amico e quell'autorità che mi ha maggiormente ferito.

Signore Gesù, fammi capire se vi è qualcuno che ho bisogno di perdonare. Ora invoco la Tua benedizione su coloro che mi hanno ferito. Signore fa' qualcosa di speciale per ognuno di loro.

Grazie Signore. Lode a Te. Amen.

## 178. Per la riflessione

Medita sui Salmi 129 (Dal profondo a Te grido) e 51 (Pietà di me o Dio).

E' tutto perdonato e dimenticato. Non lo sai che l'amore non tiene conto del male ricevuto? (cfr. 1 Cor 13,5).