



4. Il perdono di se stessi

Tenuta da padre Vitale mercoledì 17 marzo 2021

È più facile parlare del perdono di Dio o del perdono che dobbiamo dare agli altri, più difficile è parlare del perdono verso noi stessi.

*Un giorno un dottore della Legge chiese a Gesù: “Maestro, qual è il primo di tutti i comandamenti? Gesù rispose: “Il primo è: Ascolta, Israele, il Signore nostro Dio è l’unico Signore, amerai dunque il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutte le tue forze. E il secondo è simile al primo: Amerai il prossimo tuo come te stesso” (Mt 22,34-40 e Mc 12,28-31). Prima di tutto: **Ascolta.***

Prima ascolta il Signore, prima guarda il Signore che ti ama. C’è Lui per primo, la luce del tuo amore è riflessa. Prima guarda la luce che viene da Dio. La prima realtà di cui devi essere cosciente è tu sei amato da Lui. È sul suo amore regalato che tu potrai innestare la tua risposta.

Poi c’è il verbo **amerai**, che è al futuro. Come a dire: tu amerai per sempre, da qui all’eternità. Il tuo amore ha un sapore di eternità, sconfinerà nell’eternità.

Amerai **il Signore** con tutto il tuo **cuore**, la tua **anima**, la tua **mente**, le tue **forze**. Perché ci sia un gesto autenticamente umano deve esserci un cuore, un’anima, una testa e un’operosità, una forza. L’ingegneria divina ci rende capaci di pensare, capaci di sentire, capaci di essere e capaci di fare.

E con **tutto** il cuore, l’anima, la mente, le forze: tutto deve esserci. Niente part time, niente mediocrità, niente fino a un certo punto. Non parzialità ma totalità. Infine c’è l’amore per **il prossimo** e per **se stessi**, con le stesse modalità di prima: la stessa totalità, lo stesso cuore, la stessa anima, la stessa mente, le stesse forze. Non c’è differenza tra Dio, gli altri, noi stessi. L’amore non deve essere sbilanciato.

La totalità è nell’amore che Dio dà a noi, poi il nostro amore, la nostra luce, che è riflessa, deve arrivare allo stesso modo verso Dio, verso gli altri, verso noi stessi.

Può sembrare l’aspetto più difficile amare se stessi, ma Dio ci dà anche questo impegno, perché noi siamo il tempio dello Spirito.

Se non ci occupiamo della nostra persona, perdiamo una parte del compito che il Signore ci ha dato.

Giovanni 5, 1-9 è l’episodio avvenuto a Gerusalemme, presso la porta delle pecore, dove un paralitico aspettava da trentotto anni che qualcuno lo portasse nell’acqua della piscina. C’erano lì un gran numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici. Gesù va verso di loro, è attratto dalle persone con difficoltà.

Noi non siamo così ...

Gesù non ha mai avuto in tutta la sua vita neanche un secondo di indifferenza! L’indifferenza è una specie di terra neutra tra il bene e il male, ci lascia tranquilli, non coinvolti, l’indifferenza è un prendere le distanze dal male ma nello stesso non sbilanciarsi troppo neanche verso il bene, una sorta di quieto vivere. Ma Dio non prende le distanze da niente, è sempre attratto verso tutti, soprattutto verso chi ha più bisogno.

Questo è per dire che siccome l’amore è totale, verso di Lui verso gli altri e verso noi stessi, Lui non può avere riluttanza per noi e per i nostri peccati!

È nel DNA divino l'attrazione!

Gesù dunque va da questo paralitico e gli chiede: "Vuoi guarire?"

Nella risposta dell'uomo c'è una sorta di rassegnazione, un sentirsi svantaggiato nella vita rispetto agli altri: io non ce la farò mai, non sono come gli altri. "Signore, io non ho nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita. Mentre infatti sto per andarvi, qualcun altro scende prima di me".

Gesù però non segue il lamento dell'uomo, ma gli dice tre semplici parole: "Alzati, prendi la tua barella e cammina".

Alzati, che è lo stesso verbo della resurrezione, lasciati dare una bella spinta dallo Spirito.

Prendi la tua barella: se era guarito che bisogno c'era della sua barella?

Cammina, muoviti, vai. Quando scopri una vitalità del Signore in te, il tuo male, la tua lamentela, la tua infermità te lo porti ancora con te, come una sorta di "trofeo" di quello che il Signore ha fatto nella tua vita, e lo porti senza vergogna.

La vera spiritualità poggia sulla nostra fragilità, la nostra debolezza, la nostra pochezza.

Allora sì si realizza l'opera del buon Dio.

Alla fine Gesù lo rincontra nel tempio e gli dice: "non peccare più, perché non

ti succeda qualcosa di peggiore della tua infermità".

Allora quello che rovina la nostra vita è il peccato, non è un dolore fisico, una menomazione, un essere meno avvantaggiati rispetto agli altri.

Parlare del perdono di noi stessi è parlare di una guarigione che Gesù vuole fare di noi stessi, della nostra vita.

Che Gesù si avvicini a ciascuno di noi questa sera e ci chieda: *Vuoi guarire?* Se gli diamo carta bianca, Lui opera nella nostra vita. Il perdono a noi stessi è più difficile di quanto possiamo immaginare.

Noi veniamo sempre dopo gli altri: prima ci sono i familiari, le loro esigenze, le loro richieste. Oppure prima ci sono le cose da fare, il lavoro, poi se ho tempo potrò pregare.

Noi veniamo sempre dopo. Ma sbagliamo, perché anche l'amore per noi stessi deve trovare spazio nell'amore di Dio.

L'amore per noi stessi non è una sorta di autoassoluzione. Nessuno può dare il perdono a se stesso da solo. L'unico che può perdonare è il Signore. Dobbiamo sempre dire: Signore, ho proprio bisogno di essere guarito, di essere perdonato. Ho individuato qualche guarigione di noi stessi: la guarigione dalla scontentezza che alberga nel nostro cuore, la guarigione dalla paura di Dio, dal-

l'autosufficienza, dal perfezionismo, dal senso di colpa, dall'invidia, dall'ansia, dall'aggressività.

Lasciarsi guarire dalla scontentezza.

C'è un episodio bello nel vangelo che è quello della guarigione di un lebbroso (Mt 8,1-4 o Mc 1,40-45), questi dice a Gesù: "Se vuoi, puoi purificarmi", e purificare è molto di più di guarire, vuol dire anche togliere la vergogna. Il nostro primo desiderio deve essere che il Signore ci tolga la scontentezza di noi stessi, quella che ognuno si porta dentro. La scontentezza di avere sventato tante occasioni, di avere perso tempo, di non aver centrato bene l'obiettivo. Il Signore vuole che noi siamo contenti, felici, magari non appagati ma sereni. La scontentezza nasce da una pretesa su noi stessi di essere i primi e molto spesso è un'illusione.

Guarire dalla paura

Mi viene in mente quando Dio, nel paradiso terrestre, cerca Adamo ed Eva "dove sei?", Adamo si nasconde e dice: "ho udito il tuo passo nel giardino e ho avuto paura, perché sono nudo". Ma come? Come si fa ad avere paura di Dio? Lui è un padre misericordioso.

La paura di Dio è contare solo sulle proprie forze.

Se un genitore si accorge che il figlio ha paura di lui,

si sente sconfortato nella sua essenza fondamentale che è la custodia, il dare amore.

***Guarire
dall'autosufficienza***

Qualche domenica fa abbiamo ascoltato nel vangelo la preghiera del fariseo e del pubblicano (Lc 18,9-14), e abbiamo visto con che autosufficienza si rivolgeva a Dio il fariseo. Dio non ci vuole perfetti, che a livello umano vuol dire autosufficienti. Per Lui la cosa più bella è camminare con Lui, condividere con Lui la nostra vita: pensieri, azioni, sentimenti. Sperimentiamo in noi la gioia di aver bisogno di Dio, di condividere tutto con Lui.

***Guarire dal
perfezionismo***

che non è la perfezione. Gesù ci aveva invitato ad essere *“perfetti come è perfetto il Padre nostro celeste”* (Mt 5,48).

La perfezione è provare sempre ad amare Dio, il prossimo, noi stessi al massimo. Il perfezionismo invece è il nostro tentativo di essere secondo un ideale che ci siamo dati noi e di conseguenza non essere tranquilli se non riusciamo a raggiungerlo.

Il perfezionismo è il frutto di un idealismo esasperato, e per questo soffriamo.

***Guarire dal
senso di colpa***

che è il non perdonare a noi stessi. È diverso dal

senso del peccato, che è invece il dolore per non aver amato Dio.

Il senso di colpa ci logora. Pensiamo a Pietro e a Giuda. Il semplice sguardo di Gesù a Pietro, dopo che il discepolo aveva appena rinnegato il Maestro per ben tre volte, gli fa capire di essere perdonato: *“uscito fuori, pianse amaramente”*. Pietro scopre il perdono come qualcosa che gli estirpa il senso di colpa, che gli toglie alla radice quel non perdonare a se stesso. Giuda invece si lascia prendere dal senso di colpa, non crede che il perdono possa azzerare il peccato.

È spesso di natura psicologica il senso di colpa, dobbiamo cercare di superarlo pensando che da soli non usciamo più dal nostro peccato, ma possiamo affidarci a Dio, *“cercare il suo sguardo”* e vivere il perdono che Lui ci regala come un fatto fondamentale.

***Guarire
dall'invidia***

L'invidia è essere scontenti per la felicità degli altri. L'invidia ci fa vedere gli altri deformati, facendoceli apparire sempre più belli e più bravi. Francesco diceva che *“l'invidia è una bestemmia”*, perché il Signore ha fatto di ciascuno di noi un capolavoro, ci ha pensato dall'eternità prima di farci, ci ha fatti con il massimo dell'amore, quindi essere invidiosi dell'altro è come bestemmiare

Dio perché è aver da dire sul Suo operato (ha dato poco a noi e tanto agli altri). Perché non rallegrarci invece per i tanti doni che il Signore dà a noi e anche agli altri? Non dobbiamo confrontarci con gli altri, né per sentirci superiori né per sentirci inferiori.

Il confronto non ci rende comunque felici.

Il perdono di noi stessi è l'accettazione di quello che puramente siamo agli occhi del Signore, non quello che siamo secondo il giudizio degli altri.

***Guarigione
da ogni ansietà***

mi fa ricordare l'episodio di Marta e Maria (Lc 10, 38-42): *“Marta Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta”*. Spesso siamo presi dall'ansia di prestazione, dall'ansietà di arrivare dappertutto, dall'ansietà di accontentare tutti ...

Ma perché? Non devi perdere la tranquillità, altrimenti perdi il fatto che il servizio agli altri è il dono di quello che sei, non di quello che fai. Via ogni ansietà per vivere bene il presente! Non siamo padroni né di noi stessi né degli altri.

***Guarire da ogni forma
di aggressività.***

La rabbia, il rancore abbruttiscono la nostra anima. La rabbia è non amore,

non amore a noi e non amore agli altri, è una sorta di possesso delle persone e delle relazioni.

Lasciamo che la mitezza sia lo stile della nostra vita! Pensiamo a Gesù durante la passione e la crocefissione: gli hanno fatto di tutto, ogni sorta di cattiveria, di violenza, ma Lui non ha mai avuto nessuna reazione di vendetta: sempre e solo una parola di bontà! Possiamo puntare anche noi alla mitezza, al dominio di noi stessi, perché solo questo ci aiuta a capire come agire.

Prima di tutto: Ascolta!

Ricordiamoci che illuminiamo di luce riflessa, non di luce propria. L'amore a Dio, al prossimo, a noi stessi nasce dall'amore del Signore.

Coinvolgiamoci in tutto quello che facciamo e coinvolgersi vuol dire fare una crociata spietata contro

l'indifferenza (alias peccato di omissione).

La nostra vita è felice sempre e solo se è realizzata pienamente nell'amore.

Gesù chiede anche a ognuno di noi stasera: Vuoi guarire? Se vuoi guarire, alzati, piantala lì con i tuoi piagnistei, le tue lamentele, prendi la tua barella e quello che è stato un lamento continuo portalo come un trofeo: il Signore può scalzare anche le cose brutte che ti porti nella vita. Diamo al Signore la soddisfazione di essere realmente Lui il Signore della nostra vita.

Impariamo a perdonare noi stessi. Lascia che il Signore ti guarisca, ti purifichi, che vuol dire togliere quella insoddisfazione che c'è dentro di te. Lascia al Signore il giudizio sulla tua vita. Lasciati guarire dalla paura, dall'autosufficienza, dal perfezionismo,

dal senso di colpa, dall'ansietà, dall'aggressività. Che il Signore sia il Signore della nostra vita!

Noi non siamo dei soldatini, esecutori di comandi, ma siamo collaboratori, attingiamo alla sorgente dell'amore del Signore.

Attingendo a quest'acqua limpidissima, impariamo a fare del perdono a noi stessi non un optional ma il punto fondamentale.

Perché se non lasciamo che il Signore possa perdonare a noi stessi, faremo sempre delle storiacce a Dio oppure continueremo a proiettare il nostro malcontento sugli altri, ci lamenteremo, saremo scontenti, non amorevoli verso gli altri. Ma facciamo così perché ce l'abbiamo con noi stessi.

Solo il Signore può guarirci. Affidiamoci a Lui perché solo Lui è il Signore della nostra vita!



*La registrazione video integrale
di questa catechesi
è disponibile all'indirizzo
https://youtu.be/N9mxT_Gc6F8*