

Basta cominciare (4): Imparare a perdonare

Nel proclamare l'anno giubilare della misericordia, Papa Francesco ha ricordato che noi cristiani dobbiamo farci carico dell'annuncio gioioso del perdono, pur sapendo che a volte la riconciliazione è difficile. Diverse persone che hanno avuto il coraggio di perdonare, appaiono nel quarto video della serie "Basta cominciare. Alcune maniere per aiutare gli altri".

10/06/2016

Domande per stimolare il dialogo

- Quali difficoltà a perdonare potrebbero avere le persone che appaiono nel video?
- Come hanno superato tali difficoltà?
- Che influenza hanno il rapporto con Dio, la preghiera e la ricezione dei sacramenti in coloro che debbono chiedere perdono e in coloro che debbono perdonare?
- Perché il perdono porta con sé la pace e la gioia?

Proposte di azione

- Chiedi spesso perdono a Dio mediante atti di contrizione.

— Accostati periodicamente alla confessione sacramentale, che è sorgente di grazia e di perdono.

— Chiedi al Signore la grazia di saper perdonare sempre – cose grandi e cose piccole, anche se costa – e chiedigli che non rimanga in te il rancore, il risentimento o il desiderio di vendetta.

— Prega spesso per coloro che ti hanno offeso e per coloro che tu hai offeso.

— Metti in pratica queste parole di Papa Francesco: «Io vi chiedo una cosa, adesso. In silenzio, tutti, pensiamo... ognuno pensi a una persona con la quale non stiamo bene, con la quale ci siamo arrabbiati, alla quale non vogliamo bene. Pensiamo a quella persona e in silenzio, in questo momento, preghiamo per questa persona e diventiamo misericordiosi con

questa persona» (Angelus, 15 settembre 2013).

— Se devi riconciliarti con una persona, perché l'hai offesa o perché ti ha offeso, prendi l'iniziativa di pregare per lei.

Meditare con la Sacra Scrittura

— Tu sei un Dio pronto a perdonare, pietoso e misericordioso, lento all'ira e di grande benevolenza (Neemia 9, 17).

— «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?». E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette» (Matteo 18, 21-22).

— Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno (Luca 23, 34).

— Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori (Matteo 6, 12).

— Se voi perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe (Matteo 6, 14-15).

— Sopportatevi a vicenda e perdonatevi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi (Colossesi 3, 13).

— Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo (Efesini 4, 31-32).

Meditare con Papa Francesco

— Dio perdona sempre! Non si stanca di perdonare. Siamo noi che ci stanchiamo di chiedere perdono. Ma Lui non si stanca di perdonare (Omelia, 23 gennaio 2015).

— Il perdono delle offese diventa l'espressione più evidente dell'amore misericordioso e per noi cristiani è un imperativo da cui non possiamo prescindere. Come sembra difficile tante volte perdonare! Eppure, il perdono è lo strumento posto nelle nostre fragili mani per raggiungere la serenità del cuore. Lasciar cadere il rancore, la rabbia, la violenza e la vendetta sono condizioni necessarie per vivere felici (*Misericordiae Vultus*, 9).

— Ci è difficile perdonare gli altri. Signore, concedici la tua misericordia per essere capaci di perdonare sempre (tweet, 29 novembre 2013).

— Il perdono è una forza che risuscita a vita nuova e infonde il coraggio per guardare al futuro con speranza (*Misericordiae Vultus*, 10).

— È all'interno della famiglia che ci si educa al perdono, perché si ha la certezza di essere capiti e sostenuti nonostante gli sbagli che si possono compiere (Omelia, 27 dicembre 2015).

— L'amore di Cristo riempie i nostri cuori e ci rende capaci di perdonare sempre (tweet, 2 maggio 2015).

Meditare con san Josemaría

— Perdonare. Perdonare con tutta l'anima e senz'ombra di rancore! Atteggiamento sempre grande e fecondo.

Questo è stato il gesto di Cristo mentre veniva inchiodato alla Croce: “Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno”, e da lì

vennero la tua salvezza e la mia
(*Solco*, n. 805).

— Sforzati, se è necessario, di
perdonare sempre coloro che ti
offendono, fin dal primo istante,
perché, per quanto grande sia il
danno o l'offesa che ti fanno, molto
di più ti ha perdonato Iddio
(*Cammino*, n. 452).

— Il Signore convertì Pietro – che lo
aveva negato tre volte – senza
nemmeno rivolgergli un rimprovero:
con uno sguardo di Amore.

Con quegli stessi occhi ci guarda
Gesù, dopo le nostre cadute.
Sapessimo noi dirgli, come Pietro:
“Signore, Tu sai tutto: Tu sai che ti
amo”, e cambiare vita (*Solco*, n. 964).

**Video: Digito Identidad / Testo: R.
Vera**

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it/article/basta-
cominciare-4-imparare-a-perdonare/](https://opusdei.org/it/article/basta-cominciare-4-imparare-a-perdonare/)
(04/04/2026)