

# **Fraasi da meditare: la misericordia, il perdono di Dio, e la confessione.**

Vi proponiamo una serie di frasi e brani di Papa Francesco, Benedetto XVI, san Josemaría, san Giovanni Paolo II e del Beato Álvaro sul tema della misericordia, del perdono e della confessione che possono essere utili come spunto per la propria preghiera personale.

27/06/2016

# **Frasi da meditare sulla misericordia, il perdono di Dio, la conversione e la confessione**

Raccolta dei testi: R. Vera

*Un giornalista domandò a Papa Francesco: “Che consigli darebbe a un penitente per una buona confessione?”. Lui rispose: “Che pensi alla verità della sua vita davanti a Dio, che cosa sente, che cosa pensa. Che sappia guardare con sincerità a se stesso e al suo peccato. E che si senta peccatore, che si lasci sorprendere, stupire da Dio”. (Papa Francesco, *Il nome di Dio è misericordia*, p. 58-59).*

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

Il Signore convertì Pietro — che lo aveva rinnegato 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. (San Josemaría, *Solco*, 964)

Dio perdona sempre! Non si stanca di perdonare. Siamo noi che ci stanchiamo di chiedere perdono. Ma Lui non si stanca di perdonare.

Quando Pietro chiese a Gesù:

“Quante volte io devo perdonare?

Sette volte?” — “Non sette volte:

settanta volte sette”. Cioè sempre.

Così perdona Dio: sempre. Ma se tu

hai vissuto una vita di tanti peccati, di tante cose brutte, ma alla fine, un po' pentito, chiedi perdono, ti

perdona subito! Lui perdona sempre.

(Papa Francesco, Omelia, 23/01/2015)

Non avere paura della Confessione!  
Uno, quando è in coda per confessarsi, sente tutte queste cose, anche la vergogna, ma poi quando finisce la Confessione esce libero, grande, bello, perdonato, bianco, felice. È questo il bello della Confessione! Io vorrei domandarvi — ma non ditelo a voce alta, ognuno si risponda nel suo cuore —: quando è stata l'ultima volta che ti sei confessato, che ti sei confessata? Ognuno ci pensi... Sono due giorni, due settimane, due anni, vent'anni, quarant'anni? Ognuno faccia il conto, ma ognuno si dica: quando è stata l'ultima volta che io mi sono confessato? E se è passato tanto tempo, non perdere un giorno di più, vai, che il sacerdote sarà buono. È Gesù lì, e Gesù è più buono dei preti, Gesù ti riceve, ti riceve con tanto amore. Sii coraggioso e vai alla Confessione! (Papa Francesco, Udienza, 19/02/2014)

Che bontà ha avuto Cristo nel lasciare alla sua Chiesa i Sacramenti! —Sono rimedio a ogni necessità.

—Venerali e sii profondamente riconoscente al Signore e alla sua Chiesa. (San Josemaría, *Cammino*, 521)

È vero che io posso parlare con il Signore, chiedere subito perdono a Lui, implorarlo. E il Signore perdona, subito. Ma è importante che io vada al confessionale, che metta me stesso di fronte a un sacerdote che impersona Gesù, che mi inginocchi di fronte alla Madre Chiesa chiamata a dispensare la misericordia di Dio. C'è un'oggettività in questo gesto, nel mio genuflettermi di fronte al prete, che in quel momento è il tramite della grazia che mi raggiunge e mi guarisce. (Papa Francesco, *Il nome di Dio è misericordia*, p. 38-39).

Guarda che viscere di misericordia ha la giustizia di Dio! —Nei giudizi

umani si castiga colui che confessa la propria colpa: nel giudizio divino, lo si perdona.

Sia benedetto il santo Sacramento della Penitenza! (San Josemaría, *Cammino*, 309)

Non c'è peccato che Lui non perdoni. Lui perdona tutto. “Ma, padre, io non vado a confessarmi perché ne ho fatte tante brutte, tante brutte, tante di quelle che non avrò perdono...”

No. Non è vero. Perdona tutto. Se tu vai pentito, perdona tutto. Quando... eh, tante volte non ti lascia parlare! Tu incominci a chiedere perdono e Lui ti fa sentire quella gioia del perdono prima che tu abbia finito di dire tutto. (Papa Francesco, Omelia, 23/01/2015)

La vita umana, in un certo modo, è un continuo ritorno alla casa del Padre. Ritorno mediante la contrizione, la conversione del cuore, che presuppone il desiderio di

cambiare, la decisione ferma di migliorare la nostra vita, e si manifesta pertanto in opere di sacrificio e di dedizione. Ritorno alla casa del Padre per mezzo del Sacramento del perdono, nel quale, confessando i nostri peccati, ci rivestiamo di Cristo e ridiventiamo suoi fratelli e membri della famiglia di Dio. (San Josemaría, *È Gesù che passa*, 64)

E questo è il cuore di Dio, un cuore di Padre che ama e vuole che i suoi figli vivano nel bene e nella giustizia, e perciò vivano in pienezza e siano felici. Un cuore di Padre che va al di là del nostro piccolo concetto di giustizia per aprirci agli orizzonti sconfinati della sua misericordia. Un cuore di Padre che non ci tratta secondo i nostri peccati e non ci ripaga secondo le nostre colpe, come dice il Salmo (103, 9-10). E precisamente è un cuore di padre che noi vogliamo incontrare quando

andiamo nel confessionale. Forse ci dirà qualcosa per farci capire meglio il male, ma nel confessionale tutti andiamo a trovare un padre che ci aiuti a cambiare vita; un padre che ci dia la forza di andare avanti; un padre che ci perdoni in nome di Dio. (Papa Francesco, Udienza, 03/02/2016)

Nel sacramento della Penitenza, Gesù ci perdona.

— Lì ci vengono applicati i meriti di Cristo, che per amore nostro sta sulla Croce, con le braccia aperte e confitto al legno — più che con i chiodi — con l'Amore che ha per noi. (San Josemaría, *Forgia*, 191)

Gli apostoli e i loro successori — i vescovi e i sacerdoti loro collaboratori — diventano strumenti della misericordia di Dio. Agiscono *in persona Christi*. È molto bello questo. (Papa Francesco, *Il nome di Dio è misericordia*, p. 37).



Accostatevi con fiducia al sacramento della Confessione: con l'accusa delle colpe mostrerete di voler riconoscere l'infedeltà e interromperla; attesterete il bisogno di conversione e di riconciliazione, per ritrovare la pacificante e feconda condizione di figli di Dio in Cristo Gesù; esprimerete solidarietà verso i fratelli anch'essi provati dal peccato. (Giovanni Paolo II, Messaggio in occasione della XIV Giornata Mondiale della Gioventù, 06/01/1999)

*Induimini Dominum Iesum Christum*  
— rivestitevi del Signore Nostro Gesù Cristo, diceva San Paolo ai Romani.  
— È nel Sacramento della Penitenza che tu e io ci rivestiamo di Gesù Cristo e dei suoi meriti. (San Josemaría, *Cammino*, 310)

Se qualche volta cadi, figlio mio, ricorri subito alla Confessione e alla direzione spirituale: mostra la ferita!, perché te la curino a fondo, perché

eliminino tutte le possibilità di infezione, anche se ti fa male come in un'operazione chirurgica. (San Josemaría, *Forgia*, 192)

Il perdono di Dio che ci viene dato nella Chiesa, ci viene trasmesso per mezzo del ministero di un nostro fratello, il sacerdote; anche lui un uomo che come noi ha bisogno di misericordia, diventa veramente strumento di misericordia, donandoci l'amore senza limiti di Dio Padre. Anche i sacerdoti devono confessarsi, anche i Vescovi: tutti siamo peccatori. Anche il Papa si confessa ogni quindici giorni, perché anche il Papa è un peccatore. E il confessore sente le cose che io gli dico, mi consiglia e mi perdona, perché tutti abbiamo bisogno di questo perdono. A volte capita di sentire qualcuno che sostiene di confessarsi direttamente con Dio.... Sì, come dicevo prima, Dio ti ascolta sempre, ma nel sacramento della

Riconciliazione manda un fratello a portarti il perdono, la sicurezza del perdono, a nome della Chiesa. (Papa Francesco, Udienza, 10/11/2013)

Che pena mi fai: non senti ancora dolore per i tuoi peccati veniali! — Perché, fino a quel momento, non avrai cominciato ad avere una vera vita interiore. (San Josemaría, *Cammino*, 330)

Se hai commesso un errore, piccolo o grande, torna a Dio di corsa!

— Assapora le parole del salmo: “*Cor contritum et humiliatum, Deus, non despicies*” — il Signore mai disprezzerà o non ascolterà un cuore contrito e umiliato. (San Josemaría, *Forgia*, 172)

Celebrare il Sacramento della Riconciliazione significa essere avvolti in un abbraccio caloroso: è l’abbraccio dell’infinita misericordia del Padre. Ricordiamo quella bella,

bella parabola del figlio che se n'è andato da casa sua con i soldi dell'eredità; ha sprecato tutti i soldi, e poi, quando non aveva più niente, ha deciso di tornare a casa, non come figlio, ma come servo. Tanta colpa aveva nel suo cuore e tanta vergogna. La sorpresa è stata che quando incominciò a parlare, a chiedere perdono, il padre non lo lasciò parlare, lo abbracciò, lo baciò e fece festa. Ma io vi dico: ogni volta che noi ci confessiamo, Dio ci abbraccia, Dio fa festa! Andiamo avanti su questa strada. (Papa Francesco, Udienza, 19/02/2014)

Hai mostrato le tue miserie passate — piene di pus — nella confessione. E il sacerdote operò nella tua anima come un buon medico, come un medico onesto: tagliò dove era necessario, e non permise che la ferita si richiudesse fino a quando la ripulitura non fu completa. —

Ringrazialo. (San Josemaría, *Solco*, 168)

Colpisce l'atteggiamento di Gesù: non sentiamo parole di disprezzo, non sentiamo parole di condanna, ma soltanto parole di amore, di misericordia, che invitano alla conversione. (Papa Francesco, Angelus, 17/03/2013)

Padre: come può sopportare tutta questa spazzatura? — mi dicesti —, dopo una confessione contrita.

— Tacqui, pensando che se la tua umiltà ti porta a sentirti così — spazzatura, un mucchio di spazzatura — potremo ancora fare qualcosa di grande di tutta la tua miseria. (San Josemaría, *Cammino*, 605)

Confessarsi davanti a un sacerdote è un modo per mettere la mia vita nelle mani e nel cuore di un altro, che in quel momento agisce in nome

e per conto di Gesù. È un modo per essere concreti e autentici: stare di fronte alla realtà guardando un'altra persona e non se stessi riflessi in uno specchio. (Papa Francesco, *Il nome di Dio è misericordia*, p. 38).

I piccoli hanno quella saggezza: quando un bambino viene a confessarsi, mai dice una cosa generale. “Ma, padre ho fatto questo e ho fatto questo a mia zia, all'altro ho detto questa parola” e dicono la parola. Ma sono concreti, eh? Hanno quella semplicità della verità. E noi abbiamo sempre la tendenza di nascondere la realtà delle nostre miserie. Ma c'è una cosa bella: quando noi confessiamo i nostri peccati come sono alla presenza di Dio, sempre sentiamo quella grazia della vergogna. Vergognarsi davanti a Dio è una grazia. È una grazia: “Io mi vergogno”. Pensiamo a Pietro quando, dopo il miracolo di Gesù nel lago: “Ma, Signore, allontanati da me,

io sono peccatore”. Si vergognava del suo peccato davanti alla santità di Gesù Cristo. (Papa Francesco, Omelia, 25/10/2013)

Sì, chiedi perdono con contrizione, e fa' molta penitenza per i trascorsi impuri della vita passata, ma non volerli ricordare. (San Josemaría, *Solco*, 839)

Il ritorno all'amicizia con Dio, interrotta dal peccato, è la radice dell'autentica e più profonda gioia, che tanti uomini e donne cercano affannosamente senza trovarla. Ricordatelo con santa audacia, figlie e figli miei, ai vostri parenti, ai vostri amici, ai vostri colleghi di lavoro, a tutte le persone con le quali avete rapporti. (Beato Álvaro, 16/01/1984)

Dio sia benedetto!, ti dicevi subito dopo la Confessione sacramentale. E pensavi: è come se fossi tornato a nascere.

Poi, hai proseguito con serenità:  
“*Domine, quid me vis facere?*” —  
Signore, che cosa vuoi che io faccia?

— E tu stesso ti sei dato la risposta:  
con la tua grazia, al di sopra di tutto e  
di tutti, compirò la tua Santissima  
Volontà: “*Serviam!*” — ti servirò  
senza condizioni! (San Josemaría,  
*Forgia*, 238)

Colui che si confessa è bene che si  
vergogni del peccato: la vergogna è  
una grazia da chiedere, è un fattore  
buono, positivo, perché ci fa umili.  
(Papa Francesco, *Il nome di Dio è  
misericordia*, p. 42).

Concludi sempre il tuo esame con un  
atto d'Amore dolore d'Amore : per te,  
per tutti i peccati degli uomini... — E  
considera la paterna premura di Dio  
che ha rimosso gli ostacoli perché  
non inciampassi. (San Josemaría,  
*Cammino*, 246)



Il mio desiderio, figli miei, è che la vostra anima trabocchi sempre di gioia, e che la trasmettiate alle persone che vi stanno attorno. Però non dimenticate che la gioia è conseguenza della pace interiore — e dunque, della lotta di ognuno contro se stesso —, e che in questa battaglia personale la vera pace è inseparabile dalla compunzione, dal dolore umile e sincero per le nostre mancanze e i nostri peccati, che Dio perdona nel Santo Sacramento della Penitenza, dandoci oltretutto la sua forza per lottare con più impegno. (Beato Álvaro, 16/01/1984)

L'umiltà porta ogni anima a non scoraggiarsi davanti ai propri errori.

— L'umiltà vera porta... a chiedere perdono! (San Josemaría, *Forgia*, 189)

Anche se, come ho detto, non è necessario confessarsi prima di ogni Comunione, è molto utile confessarsi con una certa regolarità. È vero, di

solito, i nostri peccati sono sempre gli stessi, ma facciamo pulizia delle nostre abitazioni, delle nostre camere, almeno ogni settimana, anche se la sporcizia è sempre la stessa. Per vivere nel pulito, per ricominciare; altrimenti, forse la sporcizia non si vede, ma si accumula. Una cosa simile vale anche per l'anima, per me stesso, se non mi confesso mai, l'anima rimane trascurata e, alla fine, sono sempre contento di me e non capisco più che devo anche lavorare per essere migliore, che devo andare avanti. E questa pulizia dell'anima, che Gesù ci dà nel Sacramento della Confessione, ci aiuta ad avere una coscienza più svelta, più aperta e così anche di maturare spiritualmente e come persona umana. (Benedetto XVI, Discorso, 15/10/2005)

Ci sono tante persone umili che confessano le loro ricadute. L'importante, nella vita di ogni uomo

e di ogni donna, non è il non cadere mai lungo il percorso. L'importante è rialzarsi sempre, non rimanere a terra a leccarsi le ferite. Il Signore della misericordia mi perdona sempre, dunque mi offre la possibilità di ricominciare sempre. (Papa Francesco, *Il nome di Dio è misericordia*, p. 73).

Dolore d'Amore. — Perché Egli è buono. — Perché è tuo Amico, che ha dato per te la sua Vita. — Perché quanto hai di buono è suo. — Perché l'hai offeso tanto... Perché ti ha perdonato... Lui!... a te!

— Piangi, figlio mio, di dolore d'Amore. (San Josemaría, *Cammino*, 436)

Solo se ci lasciamo riconciliare nel Signore Gesù col Padre e con i fratelli possiamo essere veramente nella pace. E questo lo abbiamo sentito tutti nel cuore quando andiamo a confessarci, con un peso nell'anima,

un po' di tristezza; e quando riceviamo il perdono di Gesù siamo in pace, con quella pace dell'anima tanto bella che soltanto Gesù può dare, soltanto Lui. (Papa Francesco, Udienza, 19/02/2014)

Sotterra con la penitenza, nella profonda fossa scavata dalla tua umiltà, le tue negligenze, le tue offese e i tuoi peccati. — Così il contadino sotterra, ai piedi dell'albero che li ha prodotti, i frutti marci, i ramoscelli secchi e le foglie caduche. — E ciò che era sterile, o, meglio, ciò che era dannoso, contribuisce efficacemente a una nuova fecondità. Impara a trarre slancio dalle cadute: dalla morte, vita. (San Josemaría, *Cammino*, 211)

Mi scrivi che sei arrivato, finalmente, al confessionale, e che hai provato l'umiliazione di dover aprire la cloaca — dici proprio così — della tua vita davanti a un «uomo».

— Quando sradicherai questa vana stima che hai di te stesso? Allora andrai alla confessione contento di mostrarti quale sei, davanti a «quell'uomo» consacrato — altro Cristo, lo stesso Cristo! — che ti dà l'assoluzione, il perdono di Dio. (San Josemaría, *Solco*, 45)

Io non posso dire: mi perdono i peccati. Il perdono si chiede, si chiede a un altro e nella Confessione chiediamo il perdono a Gesù. Il perdono non è frutto dei nostri sforzi, ma è un regalo, è un dono dello Spirito Santo, che ci ricolma del lavacro di misericordia e di grazia che sgorga incessantemente dal cuore spalancato del Cristo crocifisso e risorto. (Papa Francesco, Udienza, 19/02/2014)

La sincerità è indispensabile per progredire nell'unione con Dio.

— Se dentro di te, figlio mio, c'è un “rospo”, sputalo! Di' subito, come ti

consiglio sempre, ciò che non vorresti che si sapesse. Dopo aver sputato il “rospo” nella Confessione, come si sta bene! (San Josemaría, *Forgia*, 193)

Accostatevi anche al Sacramento della Penitenza, alla Confessione: è un incontro con Gesù che perdona i nostri peccati e ci aiuta a compiere il bene; ricevere il dono, ricominciare di nuovo è un grande dono nella vita, sapere che sono libero, che posso ricominciare, che tutto è perdonato. (Benedetto XVI, Discorso, 02/06/2012)

“Quanto devo a Dio per il fatto d'essere cristiano: la mia mancanza di corrispondenza, di fronte a questo debito, mi ha fatto piangere di dolore: di dolore d'Amore. Mea culpa!”. — È bene che tu cominci a riconoscere i tuoi debiti: ma non dimenticare come si pagano: con lacrime... e con opere. (San Josemaría, *Cammino*, 242)

La polvere e l'accecamento di una certa caduta ti causano inquietudine, insieme a pensieri che vogliono toglierti la pace.

— Hai cercato lo sfogo nelle lacrime accanto al Signore, e nella conversazione fiduciosa con un fratello? (San Josemaría, *Solco*, 324)

Dio ci attende, aspetta che gli concediamo soltanto quel minimo spiraglio per poter agire in noi, col suo perdono, con la sua grazia. Solo chi è stato toccato, accarezzato dalla tenerezza della misericordia, conosce veramente il Signore. (Papa Francesco, *Il nome di Dio è misericordia*, p. 50)

Con serenità, senza scrupoli, devi pensare alla tua vita, e chiedere perdono, e fare il proposito fermo, concreto e ben deciso, di migliorare in questo e in quel punto: in questo particolare che ti costa, e in quello che abitualmente non porti a

compimento come devi, e lo sai. (San Josemaría, *Forgia*, 115)

Scrivi, e trascrivo: “*Domine, tu scis quia amo te!* — Signore, Tu sai che ti amo! Quante volte, Gesù, ripeto e torno a ripetere, come una litania agrodolce, queste parole del tuo Cefa: perché so che ti amo, ma sono così poco sicuro di me!, che non oso dirtelo chiaro. Ci sono tante negazioni nella mia vita perversa! *Tu scis, Domine!* — Tu sai che ti amo! — Che le mie opere, Gesù, non smentiscano mai questi slanci del mio cuore”.

— Insisti in questa tua orazione, che Egli certamente ascolterà. (San Josemaría, *Forgia*, 176)

La vita spirituale — lo ripeto con insistenza, a bella posta — è un continuo cominciare e ricominciare.

— Ricominciare? Sì!: ogni volta che fai un atto di contrizione — e



giornalmente dovremmo farne molti — tu ricominci, perché dai a Dio un nuovo amore. (San Josemaría, *Forgia*, 384)

Anche se ci pesa — e chiedo al Signore di aumentare in noi questo dolore —, tu e io non siamo estranei alla morte di Cristo, perché furono i peccati degli uomini le martellate che lo inchiodarono al legno. (San Josemaría, *Forgia*, 550)

Rinnova durante il giorno i tuoi atti di contrizione: considera che Gesù viene offeso di continuo e, purtroppo, non lo si risarcisce con lo stesso ritmo.

Per questo vado ripetendo da sempre: gli atti di contrizione, quanto più numerosi, tanto meglio! Fammi eco tu, con la tua vita e con i tuoi consigli. (San Josemaría, *Solco*, 480)

Avanti, qualunque cosa succeda! Ben protetto dal braccio del Signore, considera che Dio non perde battaglie. Se ti allontani da Lui, quale ne sia il motivo, reagisci con l'umiltà di chi vuole cominciare e ricominciare; di chi vuol fare da figlio prodigo tutti i giorni e anche molte volte nel corso delle ventiquattro ore; di chi vuole risanare il suo cuore contrito nella Confessione, vero miracolo dell'Amor di Dio. In questo sacramento meraviglioso, il Signore pulisce la tua anima e ti inonda di gioia e di forza per non venir meno nella lotta, e per ritornare instancabilmente a Dio anche quando tutto ti sembra oscuro. (San Josemaría, *Amici di Dio*, 214)

---

la-misericordia-il-perdono-di-dio-e-la-  
confessione/ (25/01/2026)