

particolare, cancro, artrosi e asma." Perdonate e vi sarà perdonato " (Lc.6,37)." se qualcuno conserva la collera verso un altro uomo, come oserà chiedere la guarigione al Signore? " (Sir. 28,3).

### C. PERDONARE SE STESSI

E' impossibile perdonare gli altri, se prima non perdoniamo noi stessi. Perdonare se stessi significa ACCETTARSI in tutti gli aspetti spirituali, psicologici, fisici e sociali; significa credere che Gesù perdona ogni debolezza, ogni errore, e quindi il senso di colpa non ha più ragione di esistere.

Nella preghiera che segue vengono toccate molte zone significative della nostra vita, passata e presente, e spesso questa preghiera può far affiorare altri ricordi della nostra vita che hanno bisogno di perdono.

### PREGHIERA DI PERDONO

Signore Gesù, donami il Tuo Santo Spirito, che è Spirito di amore e di perdono, perché mi sostenga e mi guidi in questa preghiera di perdono e mi dia la forza di perdonare tutti, come Tu hai perdonato. Signore Gesù Cristo, oggi ti chiedo di poter perdonare tutte le persone della mia vita. So che tu me ne darai la forza. Ti ringrazio perché mi ami e desideri la mia felicità.

Signore, IO TI PERDONO per tutte le volte che ho pensato che eri Tu la causa delle mie disgrazie (morte, malattia, divisioni familiari....) e la gente diceva che era " volontà di Dio ". Io ti perdono ancora per le difficoltà, i problemi economici, perché pensavo che Tu li inviavi a me, ai miei familiari e ai miei parenti. Signore, é possibile che abbia conservato questi risentimenti verso di Te, però adesso io Ti perdono, Signore.

IO PERDONO ME STESSO, i miei sbagli, le mie cadute e le loro conseguenze. Mi perdono per tutte le chiusure che ho verso di Te, verso gli altri e verso me stesso; mi perdono per tutte le scelte sbagliate che ho fatto, mi perdono per tutte le mie tristezze e angosce; mi perdono per aver calunniato, per aver giudicato, per aver offeso, per non aver perdonato gli altri.

Mi perdono perché non mi accetto come sono: la mia persona, la mia situazione personale e familiare, il mio corpo la mia sessualità, i miei complessi di colpa e di inferiorità, i miei egoismi. Mi perdono di tutto, Signore, mi accetto così come sono e mi affido al Tuo amore misericordioso.

IO PERDONO MIA MADRE. La perdono per tutte le volte che non mi ha dato amore, affetto, comprensione, dialogo; per tutte le volte in cui ha avuto dei risentimenti verso di me, per tutte le volte in cui si è arrabbiata con me e mi ha punito. La perdono per tutte le volte in cui ha preferito a me i miei fratelli e sorelle. La perdono per tutte le volte che mi ha offeso con parole o atteggiamenti e mi ha chiamato il peggiore dei figli, o quando mi ha rinfacciato quanto le sono costato e quanto ha sofferto per me.

La perdono per quando mi ha detto che io non ero desiderato, che sono nato per errore, o che non ero ciò che lei si aspettava. La perdono per le sue infedeltà coniugali....

La perdono di cuore di tutto, Signore, e ti prego di darle la Tua benedizione.

IO PERDONO MIO PADRE. Lo perdono per tutte le volte che non mi ha dato amore, sicurezza, attenzione e stima; lo perdono per tutte le volte che non ha avuto tempo per me, per tutte le volte in cui ha preferito gli amici, il bar, il gioco a me; lo perdono per la sua abitudine di bere, le sue discussioni e i suoi litigi con la mamma e i miei fratelli.

Lo perdono per tutte le volte che si è arrabbiato con me e mi ha percosso. Lo perdono per tutte le volte che ha preferito stare fuori casa e per le altre donne che ha avuto.

Lo voglio perdonare perché con il suo modo di fare, mi ha dato un'idea sbagliata di Dio Padre. Lo perdono di tutto cuore, Signore, e Ti prego di dargli la Tua Benedizione.

SIGNORE VOGLIO PERDONARE I MIEI FRATELLI E LE MIE SORELLE.

Perdono quelli che mi hanno trascurato e allontanato, quelli che hanno mentito sul mio conto, che mi hanno odiato.

Li perdono per aver voluto accaparrarsi l'amore dei genitori, li perdono per tutte le volte che mi hanno picchiato e reso la vita difficile. Li perdono per le ingiustizie nella divisione dell'eredità e per tutti i rancori e i risentimenti che ne sono seguiti. Signore. li perdono di cuore e ti prego di aiutarli con il tuo amore .

Signore IO PERDONO DI CUORE MIO MARITO MIA MOGLIE:

Perdono ogni mancanza di amore, di attenzione, di affetto, di considerazione, di rispetto, di appoggio, di comunicazione. Perdono i suoi sbagli, le sue cadute, le sue debolezze, i suoi tradimenti, le sue azioni e le sue parole che mi hanno offeso, umiliato e ferito.

Perdono l'incomprensione, la disarmonia e la strumentalizzazione sessuale

Lo/la perdono di cuore. Signore, e ti prego di riempirlo / la del tuo amore .

IO PERDONO DI CUORE I MIEI FIGLI.

Li perdono per la loro mancanza di amore, di rispetto, di obbedienza, di aiuto, di interesse e di riconoscenza. Li perdono per i malintesi, le discussioni. le liti, le bestemmie, L'immoralità. Perdono le loro scelte sbagliate, i loro errori e le amicizie negative. Li perdono per aver abbandonato la Chiesa. Perdono il loro egoismo e la loro chiusura. Li perdono di tutto cuore. Signore, e ti prego di riempirli del tuo amore.

Signore, IO PERDONO I MIEI SUOCERO E SUOCERA, GENERO E NUORA, COGNATI E COGNATE E GLI ALTRI PARENTI ACQUISITI.

Li perdono per la loro invadenza, le loro critiche, le loro calunnie. Li perdono per quanto hanno detto, pensato, fatto, per cui mi hanno danneggiato e causato sofferenza. Li perdono per l'aiuto che non mi hanno dato nel momento del bisogno. Li perdono di cuore Signore.

Signore, AIUTAMI A PERDONARE I MIEI PARENTI, I NONNI che hanno interferito nella mia famiglia, che sono stati possessivi nei confronti dei miei genitori e causa di litigio e divisione, Li perdono di cuore, Signore.

Signore, col Tuo aiuto, VOGLIO PERDONARE I PARENTI DIRETTI E GLI ANTENATI che hanno violato la tua legge ricorrendo a pratiche magiche e a malefici con cui hanno influito nella mia vita: per il potere del Tuo Sangue prezioso, spezza ogni maledizione e concedi loro la Tua benedizione risanante.

Signore, PERDONO I MIEI INSEGNANTI E PROFESSORI.

Li perdono per non essere stati veri educatori, perché non mi hanno capito e sostenuto, perché non mi hanno valorizzato, perché mi hanno punito, insultato, trattato ingiustamente; perché mi hanno deriso e offeso. Signore, li perdono di cuore di tutto.

VOGLIO PERDONARE DI CUORE I PRETI, LE SUORE E LA CHIESA, per tutte le mancanze di aiuto per le loro chiusure, per l'incoerenza e gli scandali che mi hanno allontanato dalla fede. Li perdono di cuore, Signore, e ti prego di benedirli, Signore,

PERDONO I DOTTORI, GLI INFERMIERI, I GIUDICI, GLI AVVOCATI, I POLIZIOTTI, GLI IMPIEGATI che mi hanno offeso in diversi modi,

PERDONO TUTTE LE PERSONE CHE HANNO AUTORITA' e ne hanno abusato nei miei confronti; per tutto

ciò che di male mi hanno fatto, io li perdono di cuore, Signore.

Signore, VOGLIO PERDONARE IL MIO DATORE DI LAVORO, IL MIO SUPERIORE, perché non mi paga come dovrebbe, perché non apprezza il mio lavoro, per la sua mancanza di comprensione, per il suo carattere insopportabile, per la mancanza di rispetto, per non aver valorizzato le mie capacità. La perdono di cuore, Signore.

Signore, VOGLIO PERDONARE I MIEI COLLEGHI DI LAVORO: quelli che mi disprezzano e mi rendono la vita difficile, quelli che mi sovraccaricano di lavoro di impegni, che mi criticano e mi prendono in giro, che non vogliono collaborare e che si danno da fare per prendere il mio posto. Li perdono di cuore, Signore.

Signore PERDONO I MIEI AMICI, quelli che mi hanno abbandonato, che mi hanno deluso, che non mi aiutano: perdono coloro ai quali ho prestato denaro che non mi hanno più restituito, perdono quelli che mi hanno criticato. Li perdono di cuore, Signore.

PERDONO I MIEI VICINI DI CASA, Signore, Li perdono per la mancanza di rispetto nei miei confronti, per la loro arroganza, per il chiasso e per tutto quello che fanno contro di me. Li perdono Signore.

Signore Gesù, Ti prego in modo particolare per ottenere la grazia di PERDONARE LA PERSONA CHE MI HA OFFESO DI PIU'. Te la presento, Signore; Tu sai che non riesco a perdonarla! Con il Tuo aiuti, signore, ora la voglio perdonare di cuore e ti prego di benedirla.

Dopo aver chiesto al Signore la grazia di perdonare, chiediamogli ora la forza di chiedere perdono a Lui e ai fratelli, per il male che Noi abbiamo fatto. In questo modo il perdono dato e richiesto, può guarire e liberare.

Signore con il Tuo aiuto ora voglio CHIEDERE PERDONO A OGNUNA DI QUESTE PERSONE che ho ricordato, perché nemmeno io le ho sapute sempre amare, capire, perdonare, incoraggiare, aiutare. Chiedo loro perdono di cuore per averle giudicate, criticate, calunniate, per aver rivelato i loro difetti, i loro errori, le loro confidenze. Chiedo perdono per tutte le volte che, in vari modi, io le ho offese, specialmente mia madre, mio padre, mio marito/mia moglie. Ti prego, Signore di dare Tu ad ognuno tutto l'amore che io non ho saputo dare.

Ora voglio CHIEDERE PERDONO A TE, SIGNORE.

Ti chiedo perdono per non averti amato con tutta la mente, con tutto il cuore, con tutte le mie forze e per non aver amato sempre il mio prossimo come me stesso. Ti chiedo perdono, Signore, per il mio egoismo, per la mia mancanza di riconoscenza, per non aver fatto buon uso dei doni che Tu mi hai dato, per il mio attaccamento ai beni materiali, per il mio allontanamento da Te. Signore, mi affido al Tuo amore.

#### RINGRAZIAMENTO

Grazie Signore, perché tu vuoi la mia felicità. Grazie, perché mi stai liberando e rinnovando con il tuo amore. Grazie per la potenza di guarigione che sta passando nella mia vita. Continua a donarmi il Tuo Santo Spirito perché mi illumini e riempi con il Suo amore tutta la mia vita. Amen.

### **PROCLAMAZIONE DI GESU' SIGNORE DELLA MIA VITA!**

Gesù io credo che nella Tua risurrezione Dio Ti ha glorificato e Ti ha colmato del dono dello Spirito Santo. Tu hai un nome che è al di sopra di ogni altro nome.

Per questo, piego le mie ginocchia davanti a Te, per dimostrare che ti riconosco come mio Signore: Il sovrano di tutta la mia vita! Io mi consegno ora totalmente a Te e alla tua volontà, perché Tu faccia di me quello che vuoi. Ti consegno la mia vita, il passato, il presente e il futuro, peccati e miserie: Tu hai il potere di distruggere tutte le mie negatività con il tuo Sangue prezioso; Non chiedo più di essere io a vivere, Signore, ma d'ora in poi, vivi Tu in me. Dammi la Tua vita in cambio della mia, che oggi ti consegno, così come io ho preso profondamente coscienza della Tua chiamata. Accetta le mie parole, Ti apro completamente le porte del mio cuore. Entra in me e fermati a dimorare con me per sempre.

La Vergine Maria, Mamma e Maestra che Tu mi hai donato, mi è accanto in questa mia resa incondizionata al Tuo amore, e mi sussurra: << Fai tutto quello che Egli ti dirà >>.

Grazie, Santi e Sante di Dio, mio Angelo custode, perché la Vostra intercessione mi circonda fino al momento dell'abbraccio definitivo con Gesù. Amen.

Chiunque odia il proprio fratello è omicida.....

Noi sappiamo che siamo passati dalla morte alla vita perché amiamo i fratelli...

Da questo abbiamo conosciuto l'amore: Gesù ha dato la sua vita per noi, quindi anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli.(Gv. 3,14,16)

Tratto da: <http://www.piccolifigli dellaluce.it>

## **LA PREGHIERA DEL PERDONO**

" Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?". Gesù rispose: " non ti dico fino a sette, ma fino a SETTANTA VOLTE SETTE". Mt. 18,21-22

#### IL PERDONO GUARISCE

Uno dei maggiori ostacoli alla vera vita cristiana è la mancanza di perdono: il perdono, invece, rende capaci di amare e di crescere, riconcilia con gli altri, cura lo spirito e il corpo.

Il perdono è sorgente di guarigione, guarisce infatti le ferite provocate dal risentimento, rinnova le persone, i matrimoni, le famiglie, le comunità, la vita sociale.

Il perdono è la chiave dei nostri rapporti con Dio, col prossimo e con noi stessi.

Il perdono è una necessità: non possiamo fare a meno di perdonare. Se non perdono, non posso essere perdonato! Il perdono è una decisione: non è un sentimento, ma un atto della nostra volontà. Decido di perdonare anche se non me la sento. E' la scelta di amare gli altri così come sono. Il perdono è uno stile di vita: è lo stile di vita del cristiano che accetta di perdonare sempre, chiunque e per ogni cosa.

Il perdono è un processo, cioè una continua evoluzione verso la libertà interiore. Non dimentichiamo che alcune esperienze sono così dolorose da richiedere molto tempo trascorso nel rinnovare quotidianamente il perdono.

#### CHI DOBBIAMO PERDONARE?

Come il comandamento ci dice di amare Dio, il prossimo e noi stessi, allo stesso modo dobbiamo perdonare in queste tre direzioni.

#### A. PERDONARE DIO

A volte si prova risentimento verso Dio per alcune cose: la malattia, la morte, le avversità e le disgrazie. Perfino persone molto religiose possono nutrire nel più profondo di se stessi, senza ammetterlo, tale sentimento. Occorre perdonare Dio per tutte queste situazioni che, causando risentimento, ostacolano la guarigione. Sembra un caso raro, ma sono tante le persone che ritengono - consciamente o no - Dio colpevole delle loro disgrazie.

#### B. PERDONARE IL PROSSIMO

La Bibbia parla ampiamente di questo argomento. L'odio non è solo il maggior ostacolo per ricevere la guarigione, ma molte volte è addirittura causa di infermità: in modo