

## DAGLI "ESERCIZI SPIRITUALI" DI SANT'IGNAZIO DI LOYOLA

[32] ... Presuppongo che in me esistono **tre tipi di pensieri**: uno mio proprio, che proviene unicamente dalla mia libertà e volontà; e altri due che vengono dall'esterno: uno dallo spirito buono e l'altro dal cattivo.

[33] Ci sono due modi di **meritare in caso di cattivo pensiero che viene dall'esterno**. Il primo modo quando viene - per esempio - un pensiero di commettere un peccato mortale, al quale pensiero **resisto prontamente** ed esso resta vinto.

[34] Il secondo modo di meritare è quando mi viene quel medesimo cattivo pensiero e io gli **resisto**, e mi torna un'altra volta e poi ancora, e io **sempre resisto** fino a che il pensiero viene vinto; e questo secondo modo è più meritorio del primo.

[35] Si pecca venialmente quando viene il medesimo pensiero di peccare mortalmente, e chi l'ha avuto **gli dà ascolto soffermandosi un pochino**, oppure provando qualche **compiacimento sensuale**, oppure quando ci sia stata qualche **negligenza** nel respingere tale pensiero.

[36] Ci sono due modi di peccare mortalmente. Il primo è quando **si acconsente** al cattivo pensiero per fare in seguito così come si è acconsentito, o per metterlo in atto se si potesse.

[37] Il secondo modo di peccare mortalmente è quando **si mette in atto** quel peccato; ed è più grave per tre motivi: il primo, per la maggior durata; il secondo, per la maggiore intensità; il terzo, per il maggior danno delle due persone.

Ass. Famiglie Separate Cristiane > Ciclo di catechesi 2017-2018  
"NON ABBANDONARCI NELLA TENTAZIONE". *Tentazioni e divisioni nella separazione*

Parrocchia di San Saba, 18 novembre

## TI ODIO E MI PIACE ODIARTI *E se provassi invece a perdonarti?*

### RANCORE

Sentimento di odio, sdegno, risentimento profondo, non manifestato apertamente, ma tenuto nascosto e covato nell'animo. Ostilità, che raramente si traduce in esplicita aggressione, contro chi è ritenuto responsabile di un comportamento offensivo o frustrante di taluni bisogni fondamentali o aspettative essenziali alla propria realizzazione.

Può registrarsi anche in presenza di eventi vissuti come tradimenti affettivi, quali l'abbandono per assenza prolungata o per morte, causa non rara di un rancore inconscio in grado di compromettere lo sviluppo normale dell'affettività.

### LE CONSEGUENZE DEL RANCORE

Senso di solitudine - Accumulo di tensione - Malattie (disturbi gastrici, epatici, cutanei, cefalea) - Difficoltà di relazione - Limitazione delle scelte - Isolamento - Scatti d'ira.

### IL MECCANISMO CHE PORTA ALLA PARALISI

1. La persona vive le relazioni con l'**aspettativa** di non essere "ancora una volta" delusa e con un'enorme attenzione per quello che gli altri non fanno per lei.
2. Appena l'altro delude le attese anche in un solo minuscolo punto, anche involontariamente (ad esempio una dimenticanza), scatta la **delusione**.
3. La delusione non viene manifestata e si accumula, diventando rancore e ragionamenti persecutori, diventando **l'unico metro di giudizio** verso l'altro.
4. A questo punto, qualsiasi cosa anche buona venga da quella persona, ci sarà **riserva, sospetto, critica**. Ciò anche a prescindere dal grado di conoscenza.

5. E **l'energia si blocca**. Se ogni mancanza dell'altro, vera o presunta, diventa una fissazione cerebrale e una rigidità difensiva, l'energia vitale della persona e della relazione ristagna. Il rancoroso paralizza il rapporto nella condizione che inconsciamente sente più vantaggiosa: la **vittima**. Da lì non può nascere più niente di buono.

#### COME VINCERE IL RANCORE

**Non accumulare più** - Da oggi, ogni volta che ti sembra che l'altro abbia "mancato" diglielo, serenamente. Con un chiarimento immediato vedrai che spesso non c'era complotto, che "l'offesa" era involontaria e magari scoprirai che anche tu hai mancato o fatto soffrire senza accorgertene.

**Disintossicati** - Sei pieno di pensieri negativi. Allontanali con l'attività fisica: fai jogging o delle camminate o del tapis-roulant, o vai in bicicletta nel verde. Nel farlo immagina di buttare dietro le spalle, di andare via da tutte quelle scorie che ti intasano la mente.

**Dedicati a cose belle per te** -Dopo qualche giorno di pulizia mentale, porta dentro di te cose belle. L'arte (pittura, musica, scultura, cinema, teatro, letteratura) è l'ideale per aiutarti a cambiare sguardo sulla realtà, così come puoi creare tu qualcosa. Carica una macchina fotografica e dedicati per qualche settimana a fare foto: luoghi vecchi e nuovi, persone, animali, cose, cercando un occhio creativo e non distruttivo.

**Perdona facendo** - Se vuoi perdonare serve gratuità. Innanzitutto la tua. Fai ad altre persone, quando possibile, quello che vorresti venisse fatto a te per "riparare il torto subito".

#### TESTI BIBLICI

**Lv 19,17-18** Non coverai nel tuo cuore odio contro il tuo fratello; rimprovera apertamente il tuo prossimo, così non ti caricherai di un peccato per lui. Non ti vendicherai e non serberai rancore contro i figli del tuo popolo, ma amerai il tuo prossimo come te stesso. Io sono il Signore.

**Mt 5,43-48** Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico. Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti. Infatti, se amate quelli che vi amano, quale ricompensa ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste.

**Mt 7,12** Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti.

**Mt 18, 21-35** Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse: «Signore, se il mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?». E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette. Per questo, il regno dei cieli è simile a un re che volle regolare i conti con i suoi servi. Aveva cominciato a regolare i conti, quando gli fu presentato un tale che gli doveva diecimila talenti. Poiché costui non era in grado di restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, i figli e quanto possedeva, e così saldasse il debito. Allora il servo, prostrato a terra, lo supplicava dicendo: «Abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa». Il padrone ebbe compassione di quel servo, lo lasciò andare e gli condonò il debito.

Appena uscito, quel servo trovò uno dei suoi compagni, che gli doveva cento denari. Lo prese per il collo e lo soffocava, dicendo: «Restituisci quello che devi!». Il suo compagno, prostrato a terra, lo pregava dicendo: «Abbi pazienza con me e ti restituirò». Ma egli non volle, andò e lo fece gettare in prigione, fino a che non avesse pagato il debito. Visto quello che accadeva, i suoi compagni furono molto dispiaciuti e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto.

Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: «Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito perché tu mi hai pregato. Non dovevi anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te?». Sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non avesse restituito tutto il dovuto. Così anche il Padre mio celeste farà con voi se non perdonerete di cuore, ciascuno al proprio fratello».

**1Cor 13,5** La carità... non tiene conto del male ricevuto.

#### AMORIS LETITIA

105. Se permettiamo ad un sentimento cattivo di penetrare nelle nostre viscere, diamo spazio a quel **rancore** che si annida nel cuore. La frase *logizetai to kakon* significa "tiene conto del male", "se lo porta annotato", vale a dire, è rancoroso. Il contrario è il **perdono**, un perdono fondato su un atteggiamento positivo, che tenta di comprendere la debolezza altrui e prova a cercare delle scuse per l'altra persona, come Gesù che disse: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno» (Lc 23,34). Invece la tendenza è spesso quella di **cercare sempre più colpe**, di immaginare sempre più cattiverie, di supporre ogni tipo di cattive intenzioni, e così il rancore va crescendo e si radica. In tal modo, qualsiasi errore o caduta del coniuge può danneggiare il vincolo d'amore e la stabilità familiare. Il problema è che a volte si attribuisce ad ogni cosa la medesima gravità, con il rischio di diventare **crudeli per qualsiasi errore** dell'altro. La giusta rivendicazione dei propri diritti si trasforma in una persistente e costante **sete di vendetta** più che in una sana difesa della propria dignità.