

Matteo Nesci

Io Sono il Signore, Colui che ti guarisce

Cammino di guarigione interiore



*Si rende grazie per le foto,
che sono prese dal sito:
www.pexels.com*

© Mimep-Docete 2024

ISBN 978-88-8424-851-0

*Impaginazione, montaggio,
stampa e legatoria:*
Casa Editrice Mimep-Docete
via Papa Giovanni XXIII, 2
20042 Pessano con Bornago (MI)
tel. 02-95741935; 02-95744647
www.mimep.it; info@mimep.it

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non respingermi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.
Rendimi la gioia di essere salvato,
sostieni in me un animo generoso.
Insegnerò agli erranti le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.
Liberami dal sangue, Dio, Dio mia salvezza,
la mia lingua esalterà la tua giustizia.
Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode;
poiché non gradisci il sacrificio
e, se offro olocausti, non li accetti.
Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,
un cuore affranto e umiliato,
Dio, tu non disprezzi.
Nel tuo amore fa grazia a Sion,
rialza le mura di Gerusalemme.

Salmo 50 (13-20)



Prefazione

Papa Francesco nell'*Evangelii Gaudium* ha scritto: “Ogni cristiano e ogni comunità sono chiamati ad essere strumenti di Dio per la liberazione e la promozione dei poveri... questo suppone che siamo docili e attenti ad ascoltare il grido del povero e soccorrerlo” (n. 187). E, altrove, ha evidenziato che “esiste un vincolo inseparabile tra la nostra fede e i poveri” (n. 48).

Ha affermato poi nella Bolla di indizione del Giubileo straordinario della Misericordia: “In questo Anno Santo, potremo fare l’esperienza di aprire il cuore a quanti vivono nelle più disparate periferie esistenziali, che spesso il mondo moderno crea in maniera drammatica... Non possiamo sfuggire alle parole del Signore: e in base ad esse saremo giudicati: se avremo dato da mangiare a chi ha fame e da bere a chi ha sete. Se avremo accolto il forestiero e vestito chi è nudo. Se avremo avuto tempo per stare con chi è malato e prigioniero (Mt 25,31–45)” (*Misericordiae Vultus*, n. 15). Nella nostra società, che spesso disprezza gli ultimi e li esclude, queste parole continuano a risuonare come un monito e una provocazione nel cuore di tutti i credenti.

Parlando di Dio che “ha identificato sé stesso con l'affamato, l'infermo, l'ignudo, il senzatetto”, Madre Teresa di Calcutta commentava: “fame non solo di pane, ma anche di amore, di cure, di considerazione da parte di qualcuno; nudità non solo di abiti, ma anche di quella compassione che veramente pochi sentono per l'individuo anonimo; mancanza di tetto non solo per il fatto di non possedere un riparo di pietra, bensì per non avere nessuno da poter chiamare proprio caro”.

I Santi ci invitano ad un amore preferenziale – cioè “da preferire” – per i poveri: sono loro che ci evangelizzano, ci fanno comprendere l'essenzialità delle cose, liberandoci da ciò che è solo materiale.

Il lavoro del carissimo Matteo sarà utile strumento di meditazione partendo dalla passione di Cristo e di attenzione per coloro che stanno completando nella loro carne i patimenti di Cristo (Col 1,24).

Le meditazioni e le ispirate preghiere di guarigione, frutto della Sua esperienza carismatica, potranno essere utili nel chiedere a Dio di intervenire sulle nostre ferite emozionali, fisiche e spirituali, certi che a Lui nulla è impossibile. Per Dio un giorno è come mille anni (2P 3,8), il nostro passato per Lui è sempre presente e, anche nei momenti di sofferenza Dio, è lì accanto a noi. Le preghiere di guarigione, come tutte le preghiere, sono un atto di fiducioso abbandono nelle mani di Dio Padre, cercando di capire e arrenderci alla sua volontà senza piegarla ai nostri egoismi.

Maria Madre della tenerezza, accompagni il nostro cammino di santità e ci dia la grazia di comprendere la larghezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità dell'amore di Cristo e di conoscere questo amore che sorpassa ogni conoscenza. (Ef 3,19).

*Don Pasqualino di Dio
Esorcista diocesano
e Missionario della Misericordia*



Guarigione interiore e rinnovamento della mente

Ed ecco il fine ultimo della guarigione interiore: il rinnovamento della nostra mente. La psiche non può guarire attraverso uno sforzo ginnico a pensare positivamente, ma è l'unzione del Signore attraverso la potenza dello Spirito Santo che produce in essa un cambiamento radicale. A volte la guarigione di una ferita può essere sperimentata in un attimo, ma l'incredulità di anni è come un solco nella mente; le nostre menti possono così facilmente pensare secondo i vecchi modelli anche quando i nostri cuori si sentono così differenti. I discepoli di Luca 24 rinnovarono le loro menti e di conseguenza furono trasformati (Rm 12, 2).

Essi espressero la loro nuova posizione di fede (v. 32) e corsero a raccontarla ad altri (v. 35). Confessare con le mie labbra a me stesso, credere a quel che dico impegnando il cuore e la vita in quella direzione ed esprimere quello che credo ad altri, rinforza la nuova attitudine mentale in cui Gesù mi ha portato. La trasformazione segue e il diavolo non può togliere il seme piantato nel



mio cuore. Certamente non tutti i tipi di ferita e non tutti i casi sono di semplice soluzione. A volte il problema è molto più profondo e lontano nel tempo e ha prodotto delle lacerazioni molto profonde nella personalità; il ministero dovrà essere più curato e specifico, e ci sarà bisogno di tempo per vedere una completa guarigione. Sarà perciò necessario lasciarsi condurre dall'unzione dello Spirito Santo, ma non poniamo limiti alla grazia di Dio, se non quelli della nostra fede. Ricordiamoci infine che le nostre emozioni e la loro guarigione dovrebbero essere viste nel contesto della nostra vita nel Regno. Vi saranno certamente valli, fallimenti, delusioni che fanno parte degli alti e bassi della vita. Ma possiamo essere vincitori riposando nel Signore, sottomettendoci a Lui, obbedendoGli, appoggiandoci su di Lui e confidando in Lui.

Così correremo a dire: “Gesù è vivente, Gesù è Signore, Gesù è Salvatore e Re”. Come un popolo guarito, un popolo pieno di potenza, racconteremo le Sue opere meravigliose. Proclameremo la buona novella ai poveri, faseremo i cuori feriti, libereremo i prigionieri, guariremo i malati. (Tempi di Restaurazione, 1985, n. 1)

Trasforma la tua sofferenza

Si arriva sempre ad un punto nella vita in cui tutte le certezze che ti sei costruito crollano e si sciolgono come neve al sole. È arrivato il momento di dire “Basta!”. Basta a tutti i complessi, le paure acquisite, le ansie, il panico, la depressione, la pigrizia.

È arrivato il momento di essere felici!

È arrivato il momento di bloccare tutti gli schemi che si sono insinuati nella nostra mente.

È arrivato il momento di respirare a pieni polmoni la vita e di stare bene con noi stessi, con gli altri e con Dio.

È arrivato il momento di prendere del tempo per noi stessi per arricchirci dal punto di vista umano e spirituale.

Ma prima di entrare nel dettaglio della nostra ricerca interiore abbiamo bisogno di riconciliazione.

Quando una persona è riconciliata con sé stessa, con la propria storia, con la propria interiorità, con le paure più inconse... solo allora può cominciare a vivere realmente per “prendere in mano la propria vita facendone un capolavoro” (San Giovanni Paolo II).



È arrivato il momento di scrollarsi di dosso tutti i giudizi e i pregiudizi che hanno fatto sviluppare in noi una serie di meccanismi di difesa che ci hanno fatto soffrire per anni e anni.

Una persona può essere felice solo quando ha la possibilità di esprimere pienamente sé stessa e i propri talenti. Solo allora si alleviano tutti i disturbi psicologici che caratterizzano la nostra epoca. Abbiamo bisogno di essere semplicemente noi stessi, senza maschere.

Molto interessante è la convinzione di Marisa Peer, psicoterapeuta inglese, secondo la quale in ognuno di noi è presente un bambino interiore. Quando i bambini nascono, non sono condizionati da paure esterne.

Di conseguenza tutto ciò che fanno è caratterizzato dalla spontaneità.

E' di fondamentale importanza l'invito di Gesù: "Se non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli" (Mt 18,3).

È proprio così. Per stare bene con noi stessi e con gli altri, dobbiamo imparare a riconciliarci con il nostro bambino interiore.

La paura più grande che si insinua profondamente in ognuno di noi è la paura del rifiuto, che proiettiamo inconsciamente nelle nostre relazioni interpersonali. Ma possiamo fare pace con il nostro bambino interiore, con le false credenze che portiamo dietro e con l'ansia trasmessa dai nostri genitori.

Amerai il Signore Dio tuo
con tutto il tuo cuore,
con tutta la tua anima,
con tutta la tua forza
e con tutta la tua mente
e il prossimo tuo come te stesso.

(Lc 10,27)



INDICE

PREFAZIONE	7
-----------------------------	---

PARTE I

LA GUARIGIONE INTERIORE	11
Il Ministero di guarigione di Gesù	15
L'incarico dato alla Chiesa	21
Guarigione interiore e perdono	23
I discepoli di Emmaus	27
Guarigione interiore e rinnovamento della mente	29

PARTE II

DIO CONOSCE LA TUA SOFFERENZA	33
Il valore della sofferenza	35
Trasforma la tua sofferenza	43
Il bisogno di amare e di essere amati	47
Prenditi il tuo tempo	53
Dio ti ama incondizionatamente!	59
Il perdono guarisce	79

PARTE III

PREGHIERE DI GUARIGIONE.	83
Preghiera per accettare e perdonare se stessi	89
Preghiera per la guarigione di corpo, mente e spirito	91
Preghiera allo Spirito Santo	95
Preghiera di guarigione dall'ansia	97
Preghiera di abbandono	101
Preghiera per guarire le ferite della vita .	105
 CONCLUSIONI	 107