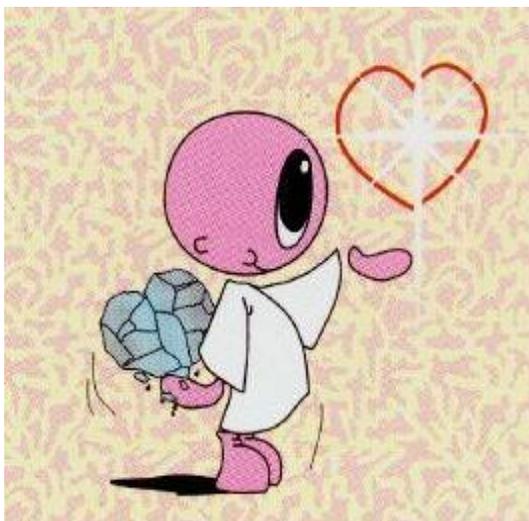


# 2018

## ALMANACCO PER L'ANIMA



PRIMA PARTE

*Carissimi amici*

*Innanzitutto un augurio e una invocazione di benedizione per voi e per le vostre famiglie. Dio vi accompagni nel cammino di questo anno donandovi di vivere con serenità nella sua volontà.*

*Quest'estate ho avuto l'opportunità di leggere molti bollettini parrocchiali di inizio secolo scorso ed ho anche letto diverse annate dell'almanacco "Il Galantuomo" che don Bosco pubblicava quasi a completamento della sua rivista "Letture" da lui voluta per dare, specialmente alla gioventù materiale educativo e cristiano per formare sani principi di vita. Queste letture fatte soprattutto di "buoni esempi", di racconti edificanti possono apparire lontane dalla nostra mentalità, ma non abbiamo bisogno anche noi di piccole cose, di riflessioni, di indicazioni positive per recuperare ogni giorno la voglia di vivere e il senso della vita?*

*In questo spirito, quest'anno (a Natale e a Pasqua) vi propongo questa "Almanaccata" di cose vecchie e nuove, recuperate un po' ovunque. Mi auguro che ciascuno possa trovarvi anche un solo pensiero o un sorriso per renderci ancora conto che la vita è bellissima specialmente quando ci sentiamo amati da Dio.*

*Don Franco*



## BUONGIORNO TANTO PER COMINCIARE

### **Il mistero del tempo**

Esiste un grande eppur quotidiano mistero. Tutti gli uomini ne partecipano, ma pochissimi si fermano a rifletterci. Quasi tutti si limitano a prenderlo come viene e non se ne meravigliano affatto. Questo mistero è il tempo. Esistono calendari ed orologi per misurarlo, misure di ben poco significato, perché tutti sappiamo che, talvolta, un'unica ora ci può sembrare una eternità, e un'altra invece passa in un attimo... dipende da quel che viviamo in quest'ora. Perché il tempo è vita. E la vita dimora nel cuore.

(da Momo di Michael Ende)



### **Trova il tempo**

Trova il tempo di riflettere, è la fonte della forza.

Trova il tempo di giocare, è il segreto della giovinezza.

Trova il tempo di leggere, è la base del sapere.

Trova il tempo di essere gentile, è la strada della felicità.

Trova il tempo di sognare, è il sentiero che porta alle stelle.

Trova il tempo di amare, è la vera gioia di vivere.

Trova il tempo d'esser contento, è la musica dell'anima.

(Antica ballata Irlandese)



### **Un nuovo giorno**

Accetta ogni nuovo giorno come un dono e, se possibile, come una festa. Non alzarti troppo tardi la mattina.

Guardati allo specchio, sorridi alla tua immagine e dì a te stesso. "Buongiorno", così sarai allenato per dirlo agli altri.

Se conosci gli ingredienti del sole, puoi prepararlo tu stesso, proprio

come il pranzo quotidiano.

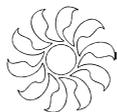
Prendi una dose abbondante di bontà, aggiungi una bella presa di pazienza, pazienza con te stesso e con gli altri.

Non dimenticare un pizzico di umorismo, per digerire gli insuccessi.

Mescolaci una buona quantità di voglia di lavorare,

versa su tutto un grosso sorriso e avrai ogni giorno il sole.

(Bosmans Phil)



## **CAMMINA**

Cammina facendo attenzione ai segni. Non ci sono bussole che indichino da che parte sta Dio, ma ci sono dei secoli sul cammino. Il che tuttavia non ti evita di camminare nella notte e di ferirti incontrando uno spuntone di roccia. Ma anche nella notte più tenebrosa ci sono delle stelle.

Chi cerca Dio è una persona attenta!

La ricerca di Dio comporta che si rimetta costantemente in questione la propria esistenza e che si abbandonino le proprie sicurezze.

Dio lo si incontra al termine di un lungo cammino.

Chi cerca Dio è un nomade!

Gli esploratori senza entusiasmo non scoprono nulla e soprattutto non fanno nascere il desiderio di seguirli.

A volte si va avanti vacillando, ma sempre con la gioia nel cuore, perché ci si affretta verso colui che attira e seduce.

Chi cerca Dio è un appassionato!

Il mondo deve essere cambiato oggi. E' oggi, con i compagni di questo momento, in mezzo alle gioie e alle difficoltà di questo tempo, con le possibilità che ci sono offerte ora, che noi dobbiamo intraprendere la grande avventura per cercare di riportare il mondo a Dio.

Chi cerca Dio appartiene al suo tempo!

Nel cammino fidati di colui che stai cercando! Anche se tutte le stelle sembrano spegnersi e tutte le promesse andare a vuoto, tu sai che Dio non può chiamarti, né destare la tua, voglia di esplorare e di trovare, per abbandonarti, alla fine, nell'oscurità della notte.

Quando sale la nebbia e ti afferrano la paura e il dubbio: allora, ti resta solo la fiducia in colui che ti ama e ti cerca. E credere è proprio dare fiducia, al di là di ogni apparenza contraria.

Chi cerca Dio è fedele!

## **ECCO ALCUNE DELLE COSE CHE HO IMPARATO NELLA VITA**

Che non importa quanto sia buona una persona, ogni tanto ti ferirà. E per questo, bisognerà che tu la perdoni.

Che ci vogliono anni per costruire la fiducia e solo pochi secondi per distruggerla.

Che, o sarai tu a controllare i tuoi atti, o essi controlleranno te.

Che la pazienza richiede molta pratica.

Che ci sono persone che ci amano, ma che semplicemente non sanno come dimostrarlo.

Che non si deve mai dire a un bambino che i sogni sono sciocchezze: sarebbe una tragedia se lo credesse.

Forse Dio vuole che incontriamo un po' di gente sbagliata prima di incontrare quella giusta, così quando finalmente la incontriamo, sapremo come essere riconoscenti per quel regalo.

(Paulo Coelho)



## **Trucco di bellezza per la tua anima**

Per avere labbra attraenti, pronuncia parole di tenerezza.

Per avere occhi preziosi, cerca quello che c'è di buono nella gente.

Per avere una silhouette snella, condividi il tuo cibo con chi soffre la fame.

Ricorda sempre che una mano che ti aiuta la trovi sempre all'estremo del tuo braccio.

Man mano che invecchi, scoprirai di avere due mani, una per aiutare te stesso e l'altra per aiutare gli altri.

La bellezza di una persona deve essere cercata nei suoi occhi che sono la porta di accesso al suo cuore, il posto dove risiede l'amore.

La bellezza di una persona dovrebbe aumentare col passare degli anni.





## ANEDDOTI

### **Il male esiste?**

Germania, primi anni del XX secolo.

Durante una conferenza tenuta per gli studenti universitari, un professore ateo dell'Università di Berlino lancia una sfida ai suoi alunni con la seguente domanda: "Dio ha creato tutto quello che esiste?" Uno studente diligentemente rispose: "Sì certo!".

"Allora Dio ha creato proprio tutto?" -Replicò il professore. "Certo!", affermò lo studente.

Il professore rispose: "Se Dio ha creato tutto, allora Dio ha creato il male, poiché il male esiste e, secondo il principio che afferma che noi siamo ciò che produciamo, allora Dio è il Male".

Gli studenti ammutolirono a questa asserzione. Il professore, piuttosto compiaciuto con se stesso, si vantò con gli studenti che aveva provato per l'ennesima volta che la fede religiosa era un mito.

Un altro studente alzò la sua mano e disse: "Posso farle una domanda, professore?".

"Naturalmente!" - Replicò il professore.

Lo studente si alzò e disse: "Professore, il freddo esiste?".

"Che razza di domanda è questa? Naturalmente, esiste! Hai mai avuto freddo?". Gli studenti sghignazzarono alla domanda dello studente.

Il giovane replicò: "Infatti signore, il freddo non esiste. Secondo le leggi della fisica, ciò che noi consideriamo freddo è in realtà assenza di calore. Ogni corpo od oggetto può essere studiato solo quando possiede o trasmette energia ed il calore è proprio la manifestazione di un corpo quando ha o trasmette energia. Lo zero assoluto (-273 °C) è la totale assenza di calore; tutta la materia diventa inerte ed incapace di qualunque reazione a quella temperatura. Il freddo, quindi, non esiste. Noi abbiamo creato questa parola per descrivere come ci sentiamo... se non abbiamo calore".

Lo studente continuò: "Professore, l'oscurità esiste?".

Il professore rispose: "Naturalmente!".

Lo studente replicò: "Ancora una volta signore, è in errore, anche l'oscurità non esiste. L'oscurità è in realtà assenza di luce. Noi

possiamo studiare la luce, ma non l'oscurità. Infatti possiamo usare il prisma di Newton per scomporre la luce bianca in tanti colori e studiare le varie lunghezze d'onda di ciascun colore. Ma non possiamo misurare l'oscurità. Un semplice raggio di luce può entrare in una stanza buia ed illuminarla. Ma come possiamo sapere quanto buia è quella stanza?

Noi misuriamo la quantità di luce presente. Giusto? L'oscurità è un termine usato dall'uomo per descrivere ciò che accade quando la luce... non è presente".

Finalmente il giovane chiese al professore: "Signore, il male esiste?".

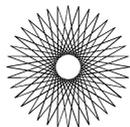
A questo punto, titubante, il professore rispose, "Naturalmente, come ti ho già spiegato. Noi lo vediamo ogni giorno. E' nella crudeltà che ogni giorno si manifesta tra gli uomini. Risiede nella moltitudine di crimini e di atti violenti che avvengono ovunque nel mondo. Queste manifestazioni non sono altro che male".

A questo punto lo studente replicò "Il male non esiste, signore, o almeno non esiste in quanto tale. Il male è semplicemente l'assenza di Dio. E' proprio come l'oscurità o il freddo, è una parola che l'uomo ha creato per descrivere l'assenza di Dio. Dio non ha creato il male. Il male è il risultato di ciò che succede quando l'uomo non ha l'amore di Dio presente nel proprio cuore. E' come il freddo che si manifesta quando non c'è calore o l'oscurità che arriva quando non c'è luce".

Il giovane fu applaudito da tutti in piedi e il professore, scuotendo la testa, rimase in silenzio.

Il rettore dell'Università si diresse verso il giovane studente e gli domandò: "Qual è il tuo nome?".

"Mi chiamo, Albert Einstein, signore!" - Rispose il ragazzo



## **COMANDAMENTI**

Un noto affarista, privo di scrupoli, ma desideroso di dimostrare la sua religiosità davanti a tutti, annunciò agli amici che si era proposto di fare un pellegrinaggio in Terra Santa per "leggere ad alta voce, sul Monte Sinai, i dieci comandamenti di Dio". E Mark Twain osservò. "Perché non resta a casa sua e non comincia a metterli in pratica?".

## **FIDUCIA IN DIO**

Da vecchio, Johann Sebastian Bach diventò cieco. Un giorno, uno dei suoi amici gli comunicò che in città era arrivato un famoso oculista, disposto a tentare su di lui un'operazione, se egli l'avesse voluto. «Nel nome di Dio», disse il vecchio Bach. Arrivò il giorno dell'operazione, ma purtroppo l'intervento non ebbe successo. Quando, dopo quattro lunghi giorni, l'oculista tolse le bende dagli occhi di Bach e i figli chiesero allora amato padre: «Puoi vedere qualcosa?», questi rispose: «Sia fatta la volontà del Signore! Io non vedo nulla!».

I figli, dispiaciuti e delusi, piangevano, aggravando così ancora di più il dolore del vecchio. Ma egli, incoraggiandoli esclamò: Cantate piuttosto il mio canto preferito: "La volontà di Dio avvenga in ogni tempo!"



## **SAN BONAVENTURA E IL FRATICELLO**

Un giorno un fraticello di poca cultura e di malferma salute disse al dotto e santo Bonaventura:

Padre, quanto invidia quelli che sono sani e intelligenti! Possono amare molto di più di me il Buon Dio!

Rispose il santo: Ti sbagli, fratello mio. Dio è amore e tutti, anche i più semplici, lo possono amare perdutoamente. Anzi, spesso, chi non ha salute ed erudizione, può avere per Dio un amore più forte e più puro.

Davanti a questa verità il povero fratello scoppiò in salti di gioia, aprì la porta del convento e si mise a gridare a squarciagola: Ascoltatemi: vi dico una cosa stupenda che padre Bonaventura m'ha assicurata: anche noi che siamo poveri, vecchi, ignoranti e malati, possiamo capire, gustare e ricambiare profondamente l'amore di Dio!



## **DONNE SPECIALI**

Nell'ufficio del presidente americano, Santa Francesca Cabrini, già da qualche ora perorava la causa degli emigranti italiani con tenerezza di madre, con fervore di apostolo e con eloquenza di avvocato, quando Teodoro Roosevelt acceso d'ammirazione gridò: "Accidenti, che uomo questa donna!"

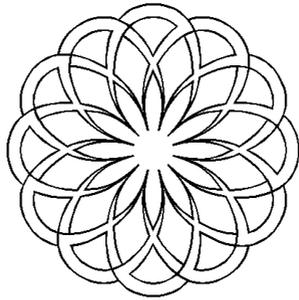


## **RICOMINCIARE**

Thomas Carlyle, dopo aver scritto con grande impegno il primo volume dell'opera che l'avrebbe reso famoso, Rivoluzione francese, diede il manoscritto a John Stuart Mill per avere la sua opinione. Alcuni giorni dopo Mill, tutto costernato, si presentò a Carlyle e gli disse che la domestica, inavvertitamente, aveva gettato il manoscritto nel fuoco.

Per Carlyle fu una vera disgrazia. Non aveva un soldo, e senza appunti era veramente difficile per lui ricominciare il lavoro. Ma, vedendo la costernazione di Mill, disse alla moglie: " Mill è terribilmente abbattuto. Cerchiamo di non fargli capire quanto sia grave il danno che abbiamo ricevuto ".

E scrisse sul suo diario: "E'come se il mio maestro invisibile avesse strappato la mia copia e avesse detto: "No, ragazzo mio, devi scrivere meglio". E ricominciò.





## LETTURE

### **DON TONINO BELLO : VIVERE DA INNAMORATI**

Innamorarsi di Gesù Cristo, come fa chi ama perdutamente una persona e imposta tutto il suo impegno umano e professionale su di lei, attorno a lei raccorda le scelte della sua vita, rettifica i progetti, coltiva gli interessi, adatta i gusti, corregge i difetti, modifica il suo carattere, sempre in funzione della sintonia con lei. Cosa non fa ad esempio un uomo per la sua donna, perché ha impostato la sua vita su di lei?

Osservando la vita di tanti nostri amici, dei nostri compagni di studi, ci accorgiamo come l'amore totalizzante investe non soltanto l'aspetto della loro affettività, ma trascina nel suo vortice i giorni, le notti, il riposo, il lavoro, la gioia, il dolore, le delusioni, le speranze. E' un investimento totale.

Quando parlo di innamoramento di Gesù Cristo voglio dire questo: un investimento totale della nostra vita. Per noi il Signore non è una fascia, una frangia, un merletto, sia pure notevole, che si aggiunge al pannello della nostra esistenza. L'amore per Cristo, se non ha il marchio della totalità, è ambiguo. Il Part-time, il servizio a ore, magari col compenso maggiorato per lo straordinario, con Cristo non è ammissibile; un servizio a ore saprebbe di mercificazione.

Innamorarsi di Gesù Cristo vuol dire: conoscenza profonda di lui, dimestichezza con lui, frequenza diurna nella sua casa, assimilazione del suo pensiero, accoglimento senza sconti delle esigenze più radicali del Vangelo. Vuol dire ricentrare davvero la vita intorno al Signore Gesù, perché la nostra esistenza, come diceva Dietrich Bonhoeffer, diventi "una esistenza teologica".



## **MAZZOLARI : POVERO GIUDA**

Povero Giuda. Che cosa gli sia passato nell'anima io non lo so. È uno dei personaggi più misteriosi che noi troviamo nella Passione del Signore. Non cercherò neanche di spiegarvelo, mi accontento di domandarvi un po' di pietà per il nostro povero fratello Giuda. Non vergognatevi di assumere questa fratellanza. Io non me ne vergogno, perché so quante volte ho tradito il Signore; e credo che nessuno di voi debba vergognarsi di lui. E chiamandolo fratello, noi siamo nel linguaggio del Signore. Quando ha ricevuto il bacio del tradimento, nel Getsemani, il Signore gli ha risposto con quelle parole che non dobbiamo dimenticare: "Amico, con un bacio tradisci il Figlio dell'uomo!" Amico! Questa parola che vi dice l'infinita tenerezza della carità del Signore, vi fa anche capire perché io l'ho chiamato in questo momento fratello. Aveva detto nel Cenacolo non vi chiamerò servi ma amici. Gli Apostoli son diventati gli amici del Signore: buoni o no, generosi o no, fedeli o no, rimangono sempre gli amici. Noi possiamo tradire l'amicizia del Cristo, Cristo non tradisce mai noi, i suoi amici; anche quando non lo meritiamo, anche quando ci rivoltiamo contro di Lui, anche quando lo neghiamo, davanti ai suoi occhi e al suo cuore, noi siamo sempre gli amici del Signore.

Povero Giuda. Povero fratello nostro. Il più grande dei peccati, non è quello di vendere il Cristo; è quello di disperare. Anche Pietro aveva negato il Maestro; e poi lo ha guardato e si è messo a piangere e il Signore lo ha ricollocato al suo posto: il suo vicario. Tutti gli Apostoli hanno abbandonato il Signore e son tornati, e il Cristo ha perdonato loro e li ha ripresi con la stessa fiducia. Credete voi che non ci sarebbe stato posto anche per Giuda se avesse voluto, se si fosse portato ai piedi del calvario, se lo avesse guardato almeno a un angolo o a una svolta della strada della Via Crucis: la salvezza sarebbe arrivata anche per lui. Povero Giuda. Una croce e un albero di un impiccato. Dei chiodi e una corda.



## **MAZZOLARI : UNA STORIA DI MANI**

La tua morte, o Gesù, è una storia di mani. Una storia di povere mani, che denudano, inchiodano, giocano a dadi, spaccano il cuore. Tu lo sai, tu lo vedi, o Signore. Prima di giudicare, però, pensiamoci.

Ci sono dentro anche le nostre mani. Mani che contano volentieri il denaro, mani che legano le mani agli umili, mani che applaudono le prepotenze dei violenti, mani che spogliano i poveri, mani che inchiodano perché nessuno contenda il nostro privilegio, mani che invano cercano di lavare le proprie viltà, mani che scrivono contro la verità, mani che trapassano i cuori. La tua morte è opera di queste mani, che continuano nei secoli l'agonia e la passione.

Se potessimo dimenticare queste mani, se ci fosse un'acqua per lavare queste mani. Per dimenticare le mie mani, ho bisogno di guardare altre mani, di sostituire le mie mani spietate con le mani misericordiose della Madonna, della Maddalena, di Giovanni, del Centurione che si batte il petto.



## **PABLO NERUDA : ODE ALLA VITA**

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.

Muore lentamente chi fa della televisione il suo guru.

Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle 'i' piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.

Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l'incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati.

Lentamente muore chi non viaggia,  
chi non legge, chi non ascolta musica,  
chi non trova grazia in se stesso.  
Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio,  
chi non si lascia aiutare;  
chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia  
incessante.

Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,  
chi non fa domande sugli argomenti che non conosce,  
chi non risponde quando gli si chiede qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo  
richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di  
respirare. Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di  
una splendida felicità.



### **ERNESTO OLIVERO : IL POVERO, GIOCOTTOLO DA ACCUDIRE**

Nella nostra fantasia malata, il povero è un giocattolo da accudire di tanto in tanto; in qualche momento emotivo diciamo di voler spendere la vita per lui, perché pensiamo che non è giusto essere poveri. Ma quando tu lo conosci nella realtà, t'accorgi che a volte il povero ti disturba, è scostante, puzza, è maleducato...; ti accorgi che, anche lui come te, pretende di mangiare ogni giorno, di dormire la notte in un letto, di vestire come te, di mandare i suoi figli a scuola... Vuole essere proprio una persona come te, come noi... E questo povero è diverso da quello dei nostri sogni!



### **PIERO GRIBAUDI : SETI**

Non appena Dio creò l'uomo, si mise subito in ascolto, da buon padre, dei bisogni e delle richieste di quella sua nuova, inconsueta creatura.  
"Ho fame e sete", disse subito l'uomo.  
Dio gli insegnò come cibarsi: gli indicò le sorgenti, gli alberi da frutta e i favi delle api, i cespugli di bacche e mille altre leccornie prodotte dalla

terra. Ma l'uomo, saziata fame e sete, fece altre richieste. "Ho sete di protezione e di riposo", disse.

Dio gli insegnò come utilizzare le mani, cosa che non aveva mai fatto con nessun'altra delle sue creature. L'uomo si costruì una capanna ed un giaciglio, ed ebbe la soddisfazione di udire la pioggia tamburellare sul suo capo mentre lui, all'asciutto, lasciava vagabondare i suoi pensieri.

"Ho sete di piaceri", disse poi, forse impigrito dal troppo dormire.

Dio lo accontentò. Gli aguzzò i sensi, come fa un arciere con le punte della sua freccia; e l'uomo poté assaporare, in maniera tutta speciale, gusti, suoni, profumi, panorami e carezze.

Poiché queste ultime gli piacquero immensamente, l'uomo disse: "Ho sete d'amore".

Dio fu contento di questa richiesta meno materiale delle altre e insufflò nell'anima dell'uomo un pizzico del suo soffio personale. L'uomo amò col cuore e con il corpo e fu tutt'uno con la persona amata, e comunicò con lei quasi nel modo in cui Dio, creandolo, aveva comunicato con lui.

Fu allora che Dio si sentì fare dall'uomo la richiesta a lui più cara. "Ho sete di bellezza, d'armonia e d'eternità", disse l'uomo.

Dio fu felice. Cosparsè l'anima dell'uomo di un suo polline specialissimo, che teneva in serbo dall'eternità per chi, seppure molto alla lontana, gli fosse simile. E, considerata terminata la sua opera, si allontanò.

L'uomo, però, aveva ancora una sete da saziare. Si trattava, benché non lo sapesse, di una sete impossibile da estinguere ma che, colmata anche solo in parte, gli avrebbe dato una soddisfazione tale da annullare tutte le altre. Essa però lo avrebbe divorato, a tal punto da trasformarlo in un'altra creatura, odiata ma temuta dai suoi simili più di tutte.

"Ho sete di potere", disse l'uomo.

Poiché Dio era assente, gli si presentò un demone pronto ad esaudirlo. Ecco perché, di tutte le sete dell'uomo, quest'ultima sete rinascerà sempre insaziata nel suo cuore, ed avrà sempre, non la benedizione di Dio, ma la voracità del suo nemico.



## HANNO DETTO

### **SU ABBANDONO:**

Fate quello che potete: Dio farà quello che non possiamo fare noi. Confidate ogni cosa in Gesù Sacramentato e in Maria Ausiliatrice; e vedrete che cosa sono i miracoli. (San Giovanni Bosco)

L'abbandono è il sorriso più bello che possiamo dare a Dio. (Flora Manfrinati)

"Chi si dona a Dio raggiunge nell'unione d'amore con lui la massima pienezza del proprio essere, che è al tempo stesso conoscenza, donazione del cuore e atto libero." (Edith Stein)



### **SU ADOLESCENZA:**

L'adolescenza è quell'età in cui i ragazzi non sanno se continuare a picchiare le ragazze o cominciare a baciarle. (Gene Wilder)

Adolescente è il giovincello che si comporta come un bambino quando non lo si tratta da adulto. (Adolfo L'Arco)

Ai drammi dell'adolescenza gli adulti assistono dai palchi. (Rostand Jean)



### **SU CATTIVERIA**

Nessun uomo è così cattivo da non poter essere salvato. (Gandhi)

A vivere senza che nessuno ti voglia bene, si diventa cattivi. (T. Gautier)

Tutti amano i buoni ma li sfruttano. Tutti detestano i cattivi, ma li temono e ubbidiscono. (Vittorio Buttafava)



## **SU CHIACCHIERONE**

Un chiacchierone è come una scarpa vecchia: tutto consumato, gli resta soltanto la lingua che fa del male soprattutto a lui. (Clemente Alessandrino)

Ci sono persone che parlano, parlano, finché trovano qualcosa da dire. (Sacha Guitry)

L'estremo piacere che proviamo nel parlare di noi stessi ci deve far temere di procurarne assai poco a chi ci ascolta. (La Rochefoucauld)



## **SU APPETITO**

L'appetito è il miglior condimento dei cibi. (Cicerone)

L'insetto nell'insalata è l'ispettore inviato dalla natura, per vedere se mangiamo o no con appetito. (Ramone De La Serna)

Si dice che l'appetito vien mangiando, ma in realta' viene a star digiuni. (Totò)



## **SU EDUCAZIONE**

Bisogna insegnare agli adolescenti l'arte di ammirare: in ciò consiste, a mio parere, uno dei segreti dell'educazione. (Jean Guitton)

E' davvero un miracolo che l'istruzione di oggi non abbia soffocato la santa curiosità della ricerca; perché questa delicata pianticella cresce soprattutto nella libertà, senza la quale rapidamente e senza scampo decade e muore. (A. Einstein)

Ogni uomo, fino all'ultimo suo giorno, deve attendere a educare se stesso. (M. D'Azeglio)



## PENSIERI DEI PADRI DELLA CHIESA

### **ANTONIO ABATE** : CRISTO CI HA PORTATO LA LIBERTA'

Gli uomini conoscevano Dio, ma «non gli hanno dato gloria come al loro creatore» (Rm 1,21) a causa della loro follia che impedì loro di comprendere la sua sapienza. Siamo diventati stolti e per la nostra follia abbiamo compiuto ogni genere di male e Cristo si è rivestito di stoltezza per renderci sapienti mediante la sua stoltezza.

Siamo diventati poveri e a motivo della nostra povertà avevamo perduto ogni forza; per questo egli si fece povero per arricchirci di ogni sapienza e intelligenza mediante la sua povertà.

Non solo, prese anche la forma della nostra debolezza per confortarci con la sua debolezza. E « si è fatto obbediente al Padre in ogni cosa fino alla morte e alla morte di croce» (Fil 2,8) per dare a noi tutti la risurrezione, mediante la sua morte e per sconfiggere chi aveva potere sulla morte, cioè il diavolo.

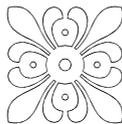
Se veramente accoglieremo la libertà che ci ha portato con la sua venuta, saremo riconosciuti discepoli di Gesù e in lui riceveremo



l'eredità divina.

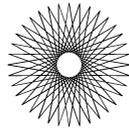
### **GIOVANNI CRISOSTOMO** : FONDATI SULLA ROCCIA

Molti marosi e minacciose tempeste ci sovrastano, ma non abbiamo paura di essere sommersi, perché siamo fondati sulla roccia. Infuri pure il mare, non potrà sgretolare la roccia. Ho con me la sua Parola: questa è il mio bastone, la mia sicurezza, il mio porto tranquillo. Anche se tutto il mondo è sconvolto, ho tra le mani la Scrittura, leggo la Parola. Essa è la mia sicurezza e la mia difesa.



**DOROTEO DI GAZA** : L'AMORE VICENDEVOLE SOPPORTA TUTTO

Imparate anche voi a portare i pesi gli uni degli altri (Gal 6,2), imparate a rispettarvi a vicenda. E se a qualcuno capita di sentire una parola spiacevole o di dover sopportare qualcosa che non gli piace, non si lasci subito scoraggiare, non si irriti subito; al momento della lotta, quando gli viene offerta un'occasione di crescita spirituale, non si faccia trovare con il cuore disattento e negligente, senza forza, incapace di sopportare la minima provocazione. Non assomigliate ai meloni che marciscono subito appena son toccati da un sassolino da nulla. Cercate di avere un cuore saldo, paziente; il vostro amore vicendevole sopporti tutto, qualsiasi cosa accada.



Il Battesimo «è il più bello e magnifico dei doni di Dio. [...] Lo chiamiamo dono, grazia, unzione, illuminazione, veste d'immortalità, lavacro di rigenerazione, sigillo, e tutto ciò che vi è di più prezioso. Dono, poiché è dato a coloro che non portano nulla; grazia, perché viene elargito anche ai colpevoli; Battesimo, perché il peccato viene seppellito nell'acqua; unzione, perché è sacro e regale (tali sono coloro che vengono unti); illuminazione, perché è luce sfolgorante; veste, perché copre la nostra vergogna; lavacro, perché ci lava; sigillo, perché ci custodisce ed è il segno della signoria di Dio.



**AELREDO DA RIVELAUX** : VORREI DONARE AGLI ALTRI TUTTO QUELLO CHE MI HAI DATO

Signore, tu conosci il mio cuore, tu sai che il mio unico desiderio è di donare agli altri tutto quello che mi hai dato.

Che i miei sentimenti e le mie parole, il mio svago e il mio lavoro, le mie azioni e i miei pensieri, i miei successi e le mie difficoltà, la mia vita e la mia morte, la mia salute e le mie infermità, tutto ciò che sono e tutto quel che vivo, che tutto sia loro, che tutto sia per loro, perché tu stesso non hai disdegnato di prodigarti in loro favore.

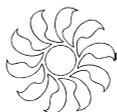
Insegnami, dunque, Signore, sotto l'ispirazione del tuo Spirito, a consolare coloro che sono afflitti, a ridare coraggio a quelli che non ne hanno a sufficienza, a rialzare quelli che cadono, a sentirmi debole con i deboli, e a farmi tutto a tutti.

Metti sulle mie labbra parole rette e giuste, affinché cresciamo tutti nella fede, nella speranza e nell'amore, nella purezza e nell'umiltà, nella pazienza e nell'obbedienza, nel fervore dello spirito e del cuore.

Donami la luce e le competenze di cui ho bisogno.

Aiutami a sostenere i timidi e i timorosi e a venire in aiuto a tutti coloro che sono deboli.

Fa' che sappia adattarmi a ciascuno dei miei fratelli, al suo carattere, alle sue disposizioni, alle sue capacità come ai suoi limiti, secondo tempi e luoghi, come tu giudicherai bene che sia, Signore.



## **MASSIMO DI TORINO :DOBBIAMO RINGRAZIARE DIO PER I SUOI DONI**

Dio si aspetta che gli rendiamo grazie per il cibo che ci dona, e, saziati dai suoi doni, gli diamo lode. Infatti la ricompensa che dobbiamo a Dio per i suoi benefici sta in questo: che una volta soddisfatti, riconosciamo di essere stati beneficiati.

Diversamente, se ricevendo i doni di Dio ce ne restassimo silenziosi e dimentichi, ci dimostreremmo ingrati e meriteremmo di esserne privati in seguito; e così nei mali incalzanti impareremmo a cercare quel Dio che nei benefici non abbiamo riconosciuto; verremo stimolati dalle avversità a supplicare, non avendo saputo ringraziare nella prosperità. E così accade proprio adesso: quando eravamo in pace, siamo stati pigri nel ringraziare; ora nella tribolazione stiamo tremanti a deplorare i pericoli.



## RACCONTI

### **La capra e la rosa**

Una capra, mentre pascolava, vide una rosa ed esclamò: "Quant'è bella e come dev'essere saporita".

Senza frapporte indugio si avvicinò per coglierla e mangiarla.

Quale fu la sorpresa, presto mutatasi in dolore acutissimo, quando nel tentare di coglierla, le spine acutissime le trafissero la bocca! Tutta sanguinante mugolò: "Quanto sei brutta e come sei amara!

Se tu fossi stata veramente bella e saporita, ti avrei colta".

Una pecora, che passava di là e aveva ascoltato il primo grido di ammirazione, non esitò a replicare: "Ora disprezzi la rosa, perché non sei riuscita a farla tua. Se l'avessi solo colta, e apprezzata per la sua bellezza, invece che tentare di mangiarla, non parleresti così".

Abbiamo spesso una percezione ristretta delle cose, "funzionale" ai nostri bisogni e ai nostri desideri. Anche riguardo alle persone a volte le percepiamo e apprezziamo per quel che ci servono e le disprezziamo se deludono le nostre attese o quando non ci servono più. Schiavi della cultura dell'usa e getta rischiamo di non apprezzarle per il loro valore specifico.



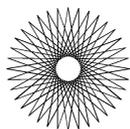
### **Un'asta di ferro**

C'era una volta, nel deposito di un vecchio magazzino, un'asta di ferro abbandonata in un angolino insieme ad altri pezzi di scarto, in balia del freddo e soprattutto dell'umidità. Il ferro, abbandonato lì da tanti anni, si sentiva sempre più arrugginito ed inutile. Spesso ricordava i grandi sogni che lo avevano accompagnato durante la sua giovinezza: diventare parte di una costruzione importante, o un'opera d'arte famosa di qualche bravo artista, o ma niente di tutto questo. L'asta di ferro ricordava con grande tristezza anche il giorno in cui fu buttata

via perché considerata uno scarto. Ormai era avvolta da uno strato di ruggine che la scoraggiava e le spegneva ogni barlume di speranza.

Un giorno, però, passò da quelle parti un abile fabbro a cui serviva un'asta di ferro proprio di quella misura. Dopo averla prelevata la portò subito alla sua bottega. All'asta di ferro non sembrava vero tutto questo. Il fabbro la osservò attentamente e le disse che le avrebbe dato una forma, ma che ciò sarebbe costato fatica e sacrificio. Sicché subito il fabbro cominciò a lavorarci su infilandola prima nel fuoco ardente, poi dandole molti colpi di martello, in seguito immergendola nell'acqua e così via di nuovo, fino a quando, dopo tanto lavoro, il fabbro disse: "Ecco, ora hai una forma". L'asta di ferro era diventata un elegante passamano.

Da quel giorno divenne utile a tanta gente; molti si appoggiarono a quel passamano per salire e scendere le scale.



## **L'anacoreta**

Si racconta di un vecchio anacoreta eremita: una di quelle persone che per amore a Dio si rifugiano nella solitudine del deserto, del bosco o delle montagne per dedicarsi solamente alla orazione e alla penitenza.

Molte volte si lamentava di essere sempre occupatissimo. La gente non capiva come fosse possibile che avesse tanto da fare nel suo ritiro. Ed egli spiegò: "Devo domare due falconi allenare due aquile, tenere quieti due conigli, vigilare su un serpente, caricare un asino e sottomettere un leone". "Non vediamo nessun animale vicino alla grotta dove vivi. Dove sono tutti questi animali?"

Allora l'eremita diede una spiegazione che tutti compresero.

"Questi animali li abbiamo dentro di noi.

I due falconi, si lanciano sopra tutto ciò che gli si presenta, buono e cattivo. Devo allenarli perché si lancino solo sopra le buone prede.

Sono i miei occhi. Le due aquile con i loro artigli feriscono e distruggono. Devo allenarle perché si mettano solamente al servizio e aiutino senza ferire. Sono le mie mani.

E i conigli vanno dovunque gli piaccia. Tendono a fuggire gli altri e schivare le situazioni difficili. Gli devo insegnare a stare quieti anche quando c'è una sofferenza, un problema o qualsiasi cosa che non mi piaccia.

Sono i miei piedi.

La cosa più difficile è sorvegliare il serpente anche se si trova rinchiuso in una gabbia con 32 sbarre.

E' sempre pronto a mordere e avvelenare quelli che gli stanno intorno appena si apre la gabbia, se non lo vigilo da vicino, fa danno.

E' la mia lingua

L'asino è molto ostinato, non vuole fare il suo dovere. Pretende di stare a riposare e non vuole portare il suo carico di ogni giorno.

E' il mio corpo.

Finalmente ho necessità di domare il leone, vuole essere il re, vuole essere sempre il primo. È vanitoso e orgoglioso. Questo... è il mio cuore

Fa come il vecchio anacoreta, domina il tuo corpo per poter dare gloria a Dio. Se così non fai così prima o poi ferirai chi ti vuole bene.



### **Che cosa fa il nonno presso Dio tutto il giorno?**

C'era bambina di nome Jenny alla quale era morto il nonno ed il papà le aveva spiegato solennemente che il nonno era andato "presso Dio". Ma alla nipotina era spuntata in testa una domanda: "Che ci fa il nonno presso Dio tutto il giorno?".

Intanto si era aggiunta anche l'altra parte "naturale" della domanda: "E che ci fa tutta la notte?".

Franci, lei e anche un'amichetta indiana sua vicina di casa, non riuscivano a portare nessuna novità a questa domanda. La risposta: "la notte dorme", poteva già essere una soluzione. Ci si poteva credere. Il nonno dormiva anche da vivo: russava così forte, che Jenny lo sentiva dalla sua cameretta.

"Chissà come fanno gli angeli a dormire quando lo sentono russare!" – rise Franci – "sono così leggeri, che saranno sollevati dal rumore!".

"Ma gli angeli dormono?", chiese Ariela.

"No, gli angeli non dormono", di questo Jenny era sicura.

"Allora non dorme neanche tuo nonno!", gridò Franci.

"Chiediamolo alla suora del catechismo!", suggerì Ariela.

In effetti, a catechismo in parrocchia Jenny non ci andava mai. Del resto né il papà né la mamma ce l'avevano mandata.

Mamma si informò sull'oratorio, su chi era l'insegnante, sui tempi del catechismo. E finalmente Jenny poté andare a catechismo. Non sapeva che forse proprio nonno Felice ce l'aveva guidata. Se lo avesse immaginato, avrebbe cominciato a sapere qualcosa su "che cosa fa il nonno tutto il giorno presso Dio".

Contrariamente a quello che si aspettava, la suora aveva accolto Jenny con un sorriso e non le aveva fatto il terzo grado. Intanto era chiaro che quel gruppetto di ragazzini era felice di stare assieme.

Dopo un po' Jenny prese il coraggio e, senza nemmeno guardare in faccia la suora, dichiarò (in un cattivo italiano, perché era molto imbarazzata): "A me mi è morto il nonno. Adesso voglio sapere cosa fa tutto il giorno presso Dio: E anche tutta la notte".

La suora la guardò con un sorriso largo come un uovo di Pasqua, grattò la cuffia e rispose: "Grazie della tua preziosa domanda! Siamo d'accordo nel rispondere alla nostra nuova amica Jenny? Chi comincia?".

Successe un putiferio e Jenny si trovò alquanto indispettita perché voleva una risposta dalla suora, una risposta chiara, precisa e definitiva.

"In cielo si sta bene!", disse una biondina.

"E tu ci sei mai stata?", disse il Tommaso di turno.

"Non si ha mai mal di pancia e si può mangiare tutto ciò che si vuole".

"Se è per quello" – osservò Jenny – "mio nonno, a casa, poteva mangiare tutto quello che voleva!".

"No"- quasi gridò un'altra bambinetta – "si canta, si balla e ci si bacia".

"Chi si bacia?" – disse un ometto divenuto subito interessato.

"Oh bella! Tutti?!".

"Mio nonno non baciava mai tutti!", disse risentita Jenny.

"Ma che cosa vuol dire 'presso Dio'?", chiese qualcuno.

A questo punto il gruppo zittì e guardò la suora.

"Presso Dio" – rispose lei molto lentamente – "vuol dire a casa sua, nel cuore del mondo, là dove tutto è pace e amore".

"Allora non è il cielo casa sua?".

"Anche il cielo, ma non dietro le nuvole" – sorrise la suora – "è meglio dire nel punto più bello, più alto, più prezioso del mondo, proprio dove tutte le cose hanno un senso". "Anche noi siamo presso Dio?"

"In un certo senso, sì. Però, dopo la morte, siamo del tutto presso Dio, così vicini che ne siamo totalmente felici".

"Così vicini da toccarlo?", chiese Franci, che fino a quel momento era stata zitta.

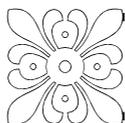
“Stare presso di lui è una festa così bella che bisogna andarci solo su invito”, continuò la suora.

“L’invito è la morte” – osservò Jenny – “mio nonno ha ricevuto l’invito, anche se non lo sapeva”. (Questo disse, quasi per scusarlo).

“Brava!. La suora batteva le mani.

“E’ da solo?” , chiese Ariela.

“No, son tanti! C’è anche mio nonno”, disse Franci.



### **Il macigno e il seme**

«Guarda come sono forte» disse un grosso macigno a un piccolo seme.

Ciò detto si lanciò da un'altura abbattendo tutto ciò che incontrava: non si fermava davanti a nessun ostacolo e finì la sua corsa facendo un grosso buco nel terreno.

«Vedi - continuò il macigno - i miei risultati sono rapidi ed eclatanti».

Il seme sorrideva calmo. Una mano lo prese e lo seminò nel terreno. Anche il macigno fu sepolto dal vento sotto un manto di foglie di terra. Passarono i giorni e dal seme nacque una spiga. Passò un anno e nacquero tante spighe. Dopo pochi anni, il macigno era sempre più sprofondato nel terreno mentre il seme era diventato un biondo campo di grano.

«Povero me», gemette il masso, «cosa ci sto a fare al mondo? Se qualcuno si ricorda di me, è solo per maledirmi. Come hai fatto ad essere tu il più forte?».

«Siamo forti tutti e due, ma di una forza diversa», rispose il seme.

«Tu hai bisogno di "spinte" per salire in alto, io mi affido ad una mano amica per scendere in un solco.

Tu fai molto rumore per essere vincente, io mi nascondo per crescere e lasciarmi mangiare.

Tu puoi servire al massimo per costruire archi di trionfo e lapidi da cimitero, io tolgo la fame e divento carne e sangue vitali.

Tu ti imponi con la tua mole, io attraggo per la mia bellezza.

Io sono piccolo ma ho una grande energia di dentro. Tu non puoi trascorrere una vita felice per il semplice motivo che in te non c'è neppure vita!».



## **Il pane della fratellanza**

Si racconta di una anziana contadina, di nome Giulia, che viveva in una fattoria con i suoi tre figli, Roberto, Michele e Francesco. Il marito le era morto durante la guerra. I tre figli, di cuore buono, erano però sempre pronti a litigare. Si volevano bene ma, bastava una parola in più ed erano litigi senza fine. A quel punto interveniva Mamma Giulia e ben presto i figli ritrovavano pace.

La mamma diventò vecchia, allora i figli si preoccuparono: "Mamma, cerca di star sempre bene e di non morire, perché quando litighiamo chi rimetterà la pace fra noi?". "Ma io dovrò pur morire prima o poi", rispose la mamma. "Allora, chiesero i figli inventa qualcosa perché quando tu non ci sarai più noi potremo rifare pace e volerci bene".

Mamma Giulia pensò a lungo alla cosa e un giorno prese un foglio, vi scrisse come dovevano essere divisi i campi fra i tre figli e aggiunse alcune raccomandazioni perché andassero sempre d'accordo. La mamma un giorno si ammalò gravemente e dal suo letto chiamò i figli, consegnò loro il suo testamento, poi prese un pane, ne fece tre parti, ne diede una a ciascuno e raccomandò: "Mangiate e cercate di volervi bene". I figli, commossi, mangiarono il pane della mamma, bagnandolo con le loro lacrime. Di lì a pochi giorni Giulia morì.

Roberto, Michele e Francesco si divisero serenamente i campi e ognuno si mise a lavorare il suo. Ma un giorno Roberto e Michele scoprirono che il confine fra i loro campi non era chiaro. Ben presto si misero a litigare. Stavano per fare a botte, quando arrivò Francesco. Egli si mise in mezzo a loro: "Non ricordate la mamma? Perché non facciamo come quel giorno che ci ha chiamati al suo capezzale?". Presero un pane, ne fecero tre parti, ne presero una per ciascuno e si misero a mangiare. Mentre mangiavano nella mente di Roberto e Michele si riaccese l'immagine della mamma; il suo volto e le sue parole scendevano nel loro cuore come una medicina. Scoppiarono in un pianto diretto e fecero pace.

La pace non durava molto, perché occasioni di litigio ne incontravano spesso. Però avevano imparato la soluzione: ogni volta che si creava un'occasione per litigare, i tre fratelli si sedevano attorno ad un tavolo, prendevano un pane, lo mangiavano insieme; ben presto scompariva la rabbia e tornava la pace.



## RIFLESSIONI

### **PERICOLOSITA' DI DIO.** (Hans Urs von Balthasar)

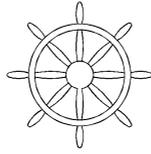
Dio è pericoloso, è un fuoco divoratore. Ascolta l'avvertimento che ti dà lui stesso: "Nessuno che ha messo mano all'aratro e poi si volta indietro, è adatto per il Regno di Dio"... Sta attento, egli nasconde il suo gioco, inizia con un piccolo amore, una piccola fiamma prima che tu abbia potuto capire come dovresti, ti tiene interamente in pugno e sei catturato. E tuttavia, vale la pena lasciarsi "catturare" da Dio, per lanciarsi in questa meravigliosa avventura, privi delle certezze umane, ma sorretti e guidati dallo Spirito Santo.



### **PERCHE' PREGARE.** (Bruno Forte)

Mi chiedi: perché pregare? Ti rispondo: per vivere.

Sì: per vivere veramente, bisogna pregare. Perché? Perché vivere è amare: una vita senza amore non è vita. È solitudine vuota, è prigione e tristezza. Vive veramente solo chi ama: e ama solo chi si sente amato, raggiunto e trasformato dall'amore. Come la pianta che non fa sbocciare il suo frutto se non è raggiunta dai raggi del sole, così il cuore umano non si schiude alla vita vera e piena se non è toccato dall'amore. Ora, l'amore nasce dall'incontro e vive dell'incontro con l'amore di Dio, il più grande e vero di tutti gli amori possibili, anzi l'amore al di là di ogni nostra definizione e di ogni nostra possibilità. Pregando, ci si lascia amare da Dio e si nasce all'amore, sempre di nuovo. Perciò, chi prega vive, nel tempo e per l'eternità. E chi non prega? Chi non prega è a rischio di morire dentro, perché gli mancherà prima o poi l'aria per respirare, il calore per vivere, la luce per vedere, il nutrimento per crescere e la gioia per dare un senso alla vita.



**OGGI COME IERI.** (Henry Scott Holland)

La morte non è niente.

Sono soltanto nascosto nella stanza accanto.

Io sono sempre io e tu sei sempre tu.

Ciò che eravamo prima l'uno per l'altro, lo siamo ancora. Chiamami col mio vecchio nome, che ti è familiare; parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre usato. Non cambiare il tono di voce, non assumere un'aria di tristezza. Ridi come sempre facevi ai piccoli scherzi che tanto ci piacevano quando eravamo insieme.

Prega, sorridi, pensami!...

Il mio nome sia sempre la stessa parola familiare di prima: pronuncialo senza traccia di tristezza.

La vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto. E' la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza. Perché dovrei essere fuori dalla tua mente, solo perché sono fuori dalla tua vista?

Ti sto aspettando, solo per un attimo, in un posto qui vicino, proprio dietro l'angolo.

Il tuo sorriso è la mia pace.



**Non abbiamo spaventato Dio.** (Luca Peyron)

Sì: non abbiamo spaventato Dio.

Nonostante le nostre guerre, le nostre urla, i nostri schiamazzi inutili non abbiamo spaventato Dio.

Nonostante gli sprechi, gli scandali non abbiamo spaventato Dio.

Nonostante la fame, l'ignoranza, la nostra povera umanità non abbiamo spaventato Dio.

Sì: nonostante l'uomo si sia abituato a tutto, perfino a se stesso, non abbiamo spaventato Dio.

Ancora una volta si apre la notte del tempo,

ancora una volta Lui non rinuncia a farsi piccolo, a spezzarsi per poterci accompagnare, di nuovo, su quei frantumati sentieri che abbiamo minato, su cui ci smarriamo, su quei sentieri che in salita, a fatica, percorriamo. Grazie, Signore, per essere quella unità che tanto ci manca, anche quest'anno.

Con tutto il cuore, che la carezza dell'eterno sorrida al tuo tempo.



### **Non so come ti pregano le stelle** (Adriana Zarri)

Io non so come ti prega mio padre, né mio fratello, né mio zio;

non so nemmeno come ti pregava la tua madre, Maria.

Non so come ti pregano le stelle e i rami di corallo in fondo al mare,

né quei cuscini di muschio che fioriscono in alto, sulle rocce.

Non so come ti prega il gatto e il topo, e la pulce nel pelo del topo.

In fondo, Signore, non so nemmeno come prego io. So come preghi

Tu: come mormori piano, in fondo al cuore; ed io sto appena ad

ascoltare.

### **Questo Gesù è un provocatore**

Io mi arrabbio, e lui mi dice: Perdona!

Io ho paura, e lui mi dice: Coraggio!

Io ho dubbi, e lui mi dice: Fidati!

Io sono inquieto, e lui mi dice: Sii tranquillo!

Io voglio star comodo, e lui mi dice: Seguimi!

Io faccio progetti, e lui mi dice: Mettiti da parte!

Io accumulo, e lui mi dice: Lascia tutto!

Io voglio sicurezza, e lui mi dice: Dona la tua vita!

Io penso di essere buono, e lui mi dice: Non basta!

Io voglio essere il primo, e lui mi dice: Cerca di servire!

Io voglio comandare, e lui mi dice: Obbedisci!

Io voglio comprendere, e lui mi dice: Abbi fede!

Io voglio tranquillità, e lui mi dice: Sii disponibile!

Io voglio rivincita, e lui mi dice: Guadagna tuo fratello!

Io metto mano alla spada, e lui mi dice: Riconciliate!

Io voglio vendetta, e lui mi dice: Porgi l'altra guancia!

Io voglio essere grande, lui mi dice: Diventa un bambino!  
Io voglio nascondermi, e lui mi dice: Mostrati alla luce!  
Io voglio il primo posto, e lui mi dice: Siediti all'ultimo!  
Io voglio essere visto, lui mi dice: Prega nella tua stanza!  
No! Proprio non capisco questo Gesù! Mi provoca.  
Come molti dei suoi discepoli anch'io avrei voglia di cercarmi un  
maestro meno esigente. Però, anche a me succede come a Pietro:  
Io non conosco nessuno, che abbia parole di Vita eterna come Lui.



## PAROLE DI SANTI

### **San Giovanni Maria Vianney:**

Figli miei, il vostro cuore è piccolo; la preghiera, tuttavia, può renderlo più grande e capace di amare Dio.

La preghiera è un'anticipazione del cielo, un'emanazione del paradiso. Non ci lascia mai senza dolcezza. È un miele che scende nell'anima e addolcisce tutto.

Davanti ad un preghiera ben fatta i dispiaceri si sciolgono come neve al sole. La preghiera è una rugiada odorosa: bisogna però pregare con cuore puro per sentirne il profumo.



### **Giovanni XXIII.**

Ancora più calma, ancora più calma e soavità e pace nelle cose mie. Se non posso fare tutto il bene che credo necessario al profitto delle anime nella missione affidatami, non mi debbo per nulla né turbare, né inquietare. Tutto il Signore sa volgere al trionfo del suo Regno, anche il mio non poter fare di più.



### **San Francesco di Sales:**

Spesso diciamo che non siamo nulla, anzi che siamo la miseria in persona, la spazzatura del mondo; ma resteremmo molto male se ci prendessero alla lettera e se ci considerassero in pubblico secondo quanto diciamo. E' proprio il contrario: fingiamo di fuggire e di nasconderci solo perché ci inseguano e ci cerchino; dimostriamo di voler essere gli ultimi, seduti proprio all'ultimo angolino della tavola, ma soltanto per passare con grande onore a capotavola. L'umiltà vera non finge di essere umile, a fatica dice parole di umiltà; perché è suo intendimento non solo nascondere le altre virtù, ma soprattutto vorrebbe nascondere se stessa; se le fosse lecito mentire, o addirittura scandalizzare il prossimo, prenderebbe atteggiamenti arroganti e superbi per potercisi nascondere e vivere completamente ignorata e nascosta... O evitiamo di dire parole di umiltà, oppure diciamole con profonda convinzione, profondamente rispondente alle parole. Non abbassiamo gli occhi senza umiliare il cuore; non giochiamo a fare gli ultimi se non intendiamo esserlo per davvero... L'uomo sinceramente umile sarebbe contento se fosse un altro, anziché lui stesso, a dire di lui che è un miserabile, un nulla, un buono a nulla; o, per lo meno se sa che si dice, non si oppone, ma approva di cuore. Perché se è vero che ne è convinto, è naturale che sia contento di vedere condivisa la propria opinione.



### **Madre Teresa di Calcutta, santa:**

Apri i nostri occhi, Signore,  
perché possiamo vedere te nei nostri fratelli e sorelle.  
Apri le nostre orecchie, Signore,  
perché possiamo udire le invocazioni di chi ha fame,

freddo, paura e di chi è oppresso.

Apri il nostro cuore, Signore, perché impariamo ad amarci gli uni gli altri come tu ci ami.

Donaci di nuovo il tuo Spirito, Signore, perché diventiamo un cuore solo e un'anima sola, nel tuo nome.



### **San Tommaso d'Aquino:**

O Gesù che tanto mi ami, ascoltami, te ne prego.

Che la tua volontà sia il mio desiderio, la mia passione, il mio amore.

Fa' che io ami quanto è tuo; ma soprattutto che io ami te solo.

Dammi un cuore così pieno d'amore per te, che nulla possa distrarmi da te.

Dammi un cuore fedele e forte, che mai tremi, né si abbassi.

Un cuore retto che non conosca le vie tortuose del male.

Un cuore coraggioso, sempre pronto a lottare.

Un cuore generoso, che non indietreggia alla vista degli ostacoli.

Un cuore umile e dolce come il tuo, Signore Gesù.



### **Santa Caterina da Siena:**

Dio eterno, fuoco e abisso di carità, il tuo occhio è su di noi, e perché la tua creatura veda che le cose stan così, vale a dire che tu hai posto su di noi, gli occhi della tua pietà e della tua misericordia, o gli occhi della tua giustizia- secondo le nostre azioni - tu le hai donato l'occhio dell'intelligenza che le permette di vedere;

appare dunque in modo manifesto che ogni male ci viene dall'essere privati della luce, come ogni bene ci viene dalla luce, poiché non si può amare quel che non si conosce, e nulla può esser conosciuto senza luce.

Dio eterno, Padre compassionevole, misericordioso, abbi pietà e misericordia di noi, dato che siamo ciechi, senza alcuna luce, e io più di tutti, povera miserabile, e così sono stata sempre crudele nei riguardi di me stessa.

Con quell'occhio di piet  con il quale creasti noi e tutte le cose,  
considera le necessit  del mondo e provvedi.

Tu ci hai donato l'essere dal nulla: illumina dunque quest'essere che    
tuo. Ci hai donato nell'ora del bisogno la luce degli apostoli: ora, in  
questo tempo in cui abbiamo pi  che mai bisogno di luce, risuscita un  
Paolo che illumini il mondo.

Con il velo della tua misericordia chiudi e copri l'occhio della tua  
giustizia, e apri l'occhio della tua piet ; con il legame della carit , lega  
te stesso e placa la tua ira.



## **SCHEGGE DI PSCOLOGIA SPICCIOLA**

### **Consigli per avvicinarsi all'ammalato**

Questo non vuole essere un prontuario o delle istruzioni all'uso, ma  
dei semplici consigli che ognuno deve interiorizzare e portare nel  
cuore. Per capire gli ammalati bisogna mettersi al loro posto: cosa  
molto difficile. Se per  non ti sforzerai di farlo, sar  inutile tentare di  
comunicare con loro. Dire che Dio ama gli ammalati   una cosa molto  
graziosa e anche vera. Non   l'amore di Dio che devi portare al malato  
ma il tuo e per questo non bastano solo le parole. Dio non   una  
persona che va o che viene, lui   fedele e resta. Sar  percepito pi  o  
meno dalle condizioni in cui si trova l'ammalato e non solo quelle  
fisiche. Sforzarti di aiutare l'ammalato su un piano umano e in modo  
umano: Dio si manifester  a suo tempo, i tempi di Dio non sono i  
tempi dell'uomo. Riempiti di Dio e poi va dagli ammalati come se  
esistessero solo loro, cos  senza che per te sia uno scopo primario,  
sarai strumento dell'amore di Dio.

Ama gli ammalati, ma non farlo solo in riferimento a Dio: amali per se  
stessi, in se stessi.

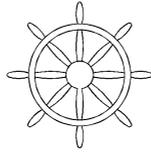
Coloro che si occupano degli ammalati soltanto per amor di Dio e con una certa freddezza professionale nei loro comportamenti, fanno pensare che gli ammalati siano per loro solo dei modi per proseguire la propria santificazione. Il miglior aiuto che puoi dare ad un ammalato è di aiutarli a ritrovare se stessi. Il tuo deve essere un rapporto d'amore su una base reale, non menzognera o fittizia: sarebbe come costruire sulla sabbia. Anche se il malato ha perso molto, gli rimane sempre qualche cosa, su questo qualche cosa si tratta di costruire con la fede e l'esperienza sorretta dall'amore. Il dolore affina la sensibilità e, se loro vedranno in te, la semplicità, la delicatezza dell'amore di Dio, ti racconteranno la loro storia. Non fare domande, non limitarti a sentire, ascolta con il cuore: sarai sempre tu a ricevere qualcosa. Forse ti sentirai impotente a rimuovere il peso che portano, ma nel loro cuore l'avrai alleggerito sicuramente. Il malato, l'handicappato, non vogliono pietismo. Non chiederti: cosa posso dire, ma sorridi, sii sempre ottimista, allegro, non esiste un ponte più sicuro di una bocca sorridente e anche nei momenti di dolore più acuto e di disperazione più profonda ci sarà uno spiraglio per lasciar passare la speranza e un solco per seminare la gioia. Può essere che il dolore unisca a Dio più che la gioia: limitati a suggerirlo, non con le parole, immagini o sentimenti, ma con il tuo esempio. Qualche volta sarà necessario venire incontro alle loro necessità materiali, far loro qualche dono. E Cristo che ha bisogno di te, vuole che tu doni te stesso come lui si è donato a noi e si dona a noi tutti i giorni senza chiedere nulla in cambio: solo Amore.



## **Zapping**

Il verbo inglese to zap indica un movimento rapido, veloce, quasi fulmineo. Il termine zapping allude all'abitudine televisiva di cambiare spesso canale con il telecomando: si passa da una scena all'altra nel tentativo di vivere il più intensamente possibile tutte le immagini.

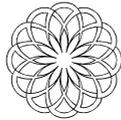
Zapping allude anche al tentativo di vivere ogni momento della vita con intensità. Ciò però conduce al nervosismo, all'insoddisfazione, così dannosi alla salute fisica e psicologica. Zapping significa voler vivere la vita a bocconi, senza avere il tempo di gustarla. La vita ha bisogno del suo spazio, sia in casa sia in ufficio. Ha bisogno di essere vissuta con calma, con gioia, con serenità. Dio ha creato il tempo, non la fretta.



## **Simpatia**

Dale Carnegie nel suo libro: «L'arte di conquistare gli amici», indica sei mezzi per conquistare la simpatia della gente.

- 1 - Interessati sinceramente degli altri, specialmente in certe circostanze.
- 2 - Sappi sempre sorridere.
- 3 - Tieni presente che il nome di una persona è, per lei, la parola più dolce e più importante di tutto il vocabolario.
- 4 - Sappi ascoltare e incoraggiare gli altri a parlare di sé.
- 5 - Parla di ciò che è più caro al tuo interlocutore.
- 6 - E fagli sinceramente sentire la sua importanza.



## **Se un bambino...**

- Se un bambino vive con senso critico impara a condannare.
- Se un bambino vive con ostilità impara a combattere.
- Se un bambino vive col senso del ridicolo impara ad essere timido.
- Se un bambino vive con vergogna impara a sentirsi colpevole.
- Se un bambino vive con tolleranza impara ad essere paziente.
- Se un bambino viene incoraggiato impara la fiducia.
- Se un bambino vive con lode impara ad apprezzare.
- Se un bambino vive nella lealtà impara la giustizia.
- Se un bambino vive con sicurezza impara ad aver fede.
- Se un bambino vive nella lode impara a voler bene a se stesso.
- Se un bambino vive nell'accogliamento e nell'amicizia impara a trovare l'amore nel mondo.



## **Quando dai, aggiungi un po' di te**

Quando dai, aggiungi sempre un po' di te a ciò che dai: un pizzico della tua mente, un battito del tuo cuore, una vibrazione della tua anima. E avrai dato di più.

Quando dai, fallo sempre col sorriso sulle labbra, aggiungici poi una manciata di gioia e d'allegria, e porgi il tutto con la mano dell'amore. E avrai dato di più.

Quando dai non pensare di ricevere e riceverai tanto, e subito; la gioia di aver dato e la vittoria sul tuo egoismo.

Se quando dai, dai anche te stesso darai di più, e riceverai di più.



## **10 consigli per ben litigare**

1. Litigare: tenendo l'altro al centro della propria attenzione.
2. Ascoltarsi: significa cercare di captare le parole e i sentimenti che si trovano dietro le parole. Significa recepire con tutta la propria persona quello che l'altro trasmette e lasciare che questi esprima pienamente, nella massima libertà e sincerità, quello che pensa e sente su un determinato argomento. Significa evitare di intervenire sempre, senza lasciare spazio al partner per dire la sua.
3. Capire bene: il messaggio che viene comunicato, in modo obiettivo, senza prenderlo come una critica o come mancanza di amore e di rispetto.
4. Focalizzare: correttamente il vero problema, ossia determinare con chiarezza qual è il vero nocciolo dell'argomento. Capita di iniziare a discutere o a litigare su una questione e da questa ne derivano in fila tante altre, fino a che non si parla più del primo oggetto del discorso.
5. Non rifarsi al passato: non riportare, cioè, episodi che ormai fanno parte del "museo coniugale". E' inutile tirar fuori quello che può essere accaduto prima del matrimonio o prima dell'attuale litigio.
6. Riflettere bene: prima di replicare o lanciare accuse. Spesso la mancanza di riflessione è segno di mancanza di maturità, di poca obiettività e di una certa aggressività. Non si devono formulare accuse fondate solo su intuizioni, sospetti o sentito dire.
7. Dimostrare buona volontà: affermando il proprio desiderio di trovare qualche soluzione per uscire dalla situazione. Ciò significa discutere, cercare insieme ed essere disponibili ad accettare insieme una soluzione non propria. Si può sempre arrivare al compromesso.
8. Elencare le soluzioni e le alternative proposte, esaminarle insieme, non solo in base al sentimento, ed esprimere con sincerità ciò che si

pensa a favore o contro questa o quell'altra soluzione. Tenere conto del bene di entrambi come coppia e come famiglia. Occorre per questo una buona dose di saggezza, di umiltà e di sacrificio.

9. Decidere insieme la soluzione: non significa arrendersi, ma cercare il bene migliore per tutti, anche se costa. In mancanza di unanimità, uno dei due deve delegare l'altro con la facoltà di decidere. Si può anche stabilire in quali situazioni deve decidere il marito o la moglie. A volte è necessario ricorrere a una terza persona o a un consultorio per verificarsi insieme.

10. Dimenticare e perdonare: questa deve essere la caratteristica del coniuge cristiano. Dimenticare ciò che è successo significa decidere di chiuderlo nel "museo coniugale" senza più tirarlo fuori. Perdonare con tutto il cuore, perché ci sono state e ci saranno ancora situazioni in cui anche noi possiamo sbagliare. Non rifiutare né di dare né di ricevere perdono.



## MARIA

### **Senza vedere** (Carlo Carretto)

Cos'hai provato Maria quando la Maddalena ti ha detto di aver visto Gesù nel giardino? E quando Pietro e Giovanni vennero a te, correndo, per raccontarti come avevano visto la tomba vuota? Cos'è capitato in quel giorno? Cosa significa credere che Cristo è risorto dai morti? E tu l'hai rivisto in quei giorni? Perché il Vangelo non parla di te? Ed eri la più interessata. Perché non è apparso a te? Quanto mi ha fatto pensare questo silenzio del Vangelo! O che Gesù voleva accennare a te quando disse a Tommaso: "Beati quelli che pur non avendo visto crederanno"? Forse tu eri l'unica che non aveva bisogno di vedere per credere? Ed eri beata. Io penso di sì. Ed è per questo che sei la nostra maestra nella fede e la lode di Elisabetta fin da principio fu la più grande lode che ti si poteva fare. "Beata te che hai creduto". Tu non avevi bisogno di vedere per credere. Tu credevi al tuo Figlio Risorto e ti bastava. Credere alla Resurrezione di Gesù significa credere senza vedere. E anche io voglio credere senza vedere: come te. L'unica cosa seria è la fede. Ed è per fede che io credo alla Resurrezione di Cristo.

E quando credo sono invincibile: "Questa è la vittoria che vince il mondo: la nostra fede".



### **L'Ave Maria (Beato Alano della Rupe)**

Quando dico Ave Maria, il Cielo esulta, la terra si riempie di stupore.

Quando dico Ave Maria, Satana fugge, trema l'inferno.

Quando dico Ave Maria, il mondo perde valore, il cuore si strugge di Amore per Dio.

Quando dico Ave Maria, sparisce l'accidia, ogni istinto si placa

Quando dico Ave Maria, sparisce la tristezza, il cuore si riempie di gioia.

Quando dico Ave Maria, si accresce la devozione, inizia il pentimento dei peccati.

Quando dico Ave Maria, il cuore è colmo di speranza e di consolazione.

Quando dico Ave Maria, l'anima è forte e ricolma di Amor di Dio.



### **Atto di affidamento alla Beata Vergine di Fatima (papa Francesco)**

Beata Maria Vergine di Fatima, con rinnovata gratitudine per la tua presenza materna uniamo la nostra voce a quella di tutte le generazioni che ti dicono beata.

Celebriamo in te le grandi opere di Dio,

che mai si stanca di chinarsi con misericordia sull'umanità, afflitta dal male e ferita dal peccato, per guarirla e per salvarla.

Accogli con benevolenza di Madre

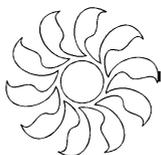
l'atto di affidamento che oggi facciamo con fiducia,

dinanzi a questa tua immagine a noi tanto cara.

Siamo certi che ognuno di noi è prezioso ai tuoi occhi

e che nulla ti è estraneo di tutto ciò che abita nei nostri cuori.

Ci lasciamo raggiungere dal tuo dolcissimo sguardo  
e riceviamo la consolante carezza del tuo sorriso.  
Custodisci la nostra vita fra le tue braccia:  
benedici e rafforza ogni desiderio di bene;  
ravviva e alimenta la fede;  
sostieni e illumina la speranza;  
suscita e anima la carità;  
guida tutti noi nel cammino della santità.  
Insegnaci il tuo stesso amore di predilezione  
per i piccoli e i poveri, per gli esclusi e i sofferenti,  
per i peccatori e gli smarriti di cuore:  
raduna tutti sotto la tua protezione  
e tutti consegna al tuo diletto Figlio, il Signore nostro Gesù.  
Amen.



### **Santa Maria, donna del vino nuovo** (Tonino Bello)

Santa Maria, donna del vino nuovo,  
quante volte sperimentiamo pure noi  
che il banchetto della vita languisce  
e la felicità si spegne sul volto dei commensali!  
E il vino della festa che vien meno.  
Sulla tavola non ci manca nulla:  
ma senza il succo della vite,  
abbiamo perso il gusto del pane che sa di grano.  
Mastichiamo annoiati i prodotti dell'opulenza:  
ma con l'ingordigia degli epuloni e con la rabbia di chi non ha fame.  
Le pietanze della cucina nostrana hanno smarrito gli antichi sapori,  
ma anche i frutti esotici hanno ormai poco da dirci.  
Tu lo sai bene da che cosa deriva questa inflazione di tedio.  
Le scorte di senso si sono esaurite.  
Non abbiamo più vino.  
Gli odori asprigni del mosto non ci deliziano l'anima da tempo.  
Le vecchie cantine non fermentano più.  
E le botti vuote danno solo spurghi d'aceto.  
Muoviti, allora, a compassione di noi,

e ridonaci il gusto delle cose. Solo così le giare della nostra esistenza si riempiranno fino all'orlo di significati ultimi.

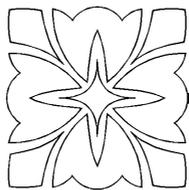
E l'ebbrezza di vivere e di far vivere ci farà finalmente provare le vertigini.



« **Benedetta fra le donne** » (San Bernardo di Chiaravalle)

«Benedetta sei tu fra le donne». È bene aggiungere a queste parole di Elisabetta anche quelle con cui prosegue: « E benedetto il frutto del tuo seno» (Lc 1,42).

Il frutto del tuo seno è benedetto, o Vergine, non perché tu sei benedetta; ma tu sei benedetta perché egli ti ha prevenuta con la dolcezza delle sue benedizioni. È davvero benedetto il frutto del tuo seno, perché in lui sono benedette tutte le genti: dalla pienezza di lui tu pure hai ricevuto con gli altri, sebbene in maniera diversa dagli altri. E perciò tu sei certamente benedetta, ma fra le donne; egli, invece, il Figlio tuo, è benedetto non fra gli uomini, non fra gli angeli, ma, come dice l'Apostolo, egli è « il Dio che è sopra tutte le cose, benedetto nei secoli» (Rm 9,5).



**Maria credette e in lei quel che credette si avverò.** (S. Agostino d'Ipbona)

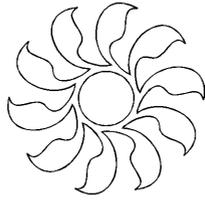
Crediamo pure noi perché anche a noi possa giovare quanto si avverò. E dunque, per quanto mirabile sia anche questa nascita, tuttavia rifletti, o uomo, che cosa il tuo Dio abbia intrapreso per te, il creatore per la creatura: come il Dio che è sempre in Dio, l'Eterno che vive con l'Eterno, il Figlio eguale al Padre, non abbia sdegnato di rivestire per i servi colpevoli e peccatori la condizione di servo.

E questo, poi, non è avvenuto per meriti umani. Infatti, a motivo delle nostre iniquità meritavamo piuttosto delle pene; ma se avesse tenuto conto delle iniquità chi avrebbe potuto sussistere? E dunque per gli empì e per i servi peccatori che il Signore si è degnato di nascere servo e uomo da Spirito santo e da Maria vergine.



**Alla Madonna** (Paul Claudel)

E' mezzogiorno. Vedo la chiesa aperta, devo entrare.  
Madre di Gesù Cristo, non vengo per pregare.  
Non ho nulla da offrire e nulla da chiedere.  
Vengo soltanto, Madre, per guardarti.  
Guardarti, piangere di gioia, sapere questo:  
che io sono tuo figlio e che tu sei qui.  
Solo per un istante mentre tutto si ferma:  
essere con te, Maria, in questo luogo dove tu sei.  
Non dire nulla, guardare il tuo volto,  
lasciar cantare il cuore nel suo linguaggio.  
Non dire nulla, ma cantare perché il cuore mi trabocca,  
come il merlo che segue la sua idea in queste strofe.  
Perché sei bella, perché sei immacolata,  
la donna restituita infine nella Grazia,  
la creatura nella sua felicità primitiva e nella sua fioritura finale,  
come uscì da Dio nel mattino del suo splendore originario.  
Ineffabilmente intatta perché sei la madre di Gesù Cristo,  
che è verità fra le tue braccia, sola speranza e solo frutto.  
Perché tu sei la donna, l'Eden dell'antica tenerezza obliata,  
il cui sguardo trova le vie del cuore e fa sgorgare le lacrime rimosse  
Perché è mezzogiorno, perché siamo in questo giorno,  
perché tu sei qui per sempre, semplicemente perché  
tu sei Maria, semplicemente perché esisti, a te, madre di Gesù  
Cristo, tutta la mia gratitudine!



Santa Maria, Madre di Dio,  
conservami un cuore di fanciullo,  
puro e limpido come sorgente.  
Ottienimi un cuore semplice,  
che non si ripieghi sulle proprie tristezze;  
un cuore generoso nel donarsi,  
pieno di tenera compassione;  
un cuore fedele e aperto,  
che non dimentichi alcun bene,  
e non serbi rancore di alcun male.  
Creami un cuore dolce e umile,  
che ami senza esigere d'essere riamato,

felice di sparire in altri cuori  
sacrificandosi davanti al tuo Figlio divino.

Un cuore grande e indomabile,  
che nessuna ingratitudine possa chiuderlo  
e nessuna indifferenza stancare.

Un cuore tormentato  
dalla gloria di Gesù Cristo,  
con una piaga che non rimargini se non in cielo.



2017 – PROMANUSCRIPTO