

**SCUOLA DEL VILLAGGIO
PRAISSOLA**

Arrochia

Cantiere

aperto

Gabriele Gastaldello

SAN BONIFACIO 2002

*Gli scritti che qui si raccolgono
sono un compendio di riflessioni,
pensieri ed esperienze
di Don Gabriele Gastaldello,
vissute prima e durante
il periodo di permanenza
nella Parrocchia di Praissola
in San Bonifacio.*

*La raccolta è stata curata
dai membri della Scuola del Villaggio
di Praissola
e vuol essere
un piccolo riconoscimento
per la vastità
delle iniziative incoraggiate
da Gabriele.*

*Questo libro fu concepito e redatto
per la prima volta da Adelfino Nestori,
pittore, scultore, poeta
nonché musicista,
ed è alla sua memoria
che noi dedichiamo quest'opera.*

PREFAZIONE

Ho avuto la grazia di fare il Parroco a Praissola per tre anni: dal 1994 al 1997. Ho trovato una chiesa nuova e bella: all'esterno sembra una nave, all'interno sembra una tenda con nervature di legno, che dalla circonferenza periferica si arrampicano in unità verso il cielo.

Nave, tenda, sono simboli colmi di significati profondi.

"Nave" indica la navigazione della vita, l'apertura ai segni dei tempi, ai valori umani, al dialogo ecumenico, interreligioso.

Più concretamente "nuovi mondi" sono le persone con le quali t'impegni ad entrare in comunione. L'altra immagine è la "tenda" che raccoglie in comunione la gente del villaggio: tutti i sentieri del mondo si radunano in un villaggio come in un nido. È un invito a costruire centro, ad inserirti là dove vivi, a mettere radici nel tuo territorio.

Avevo desiderio di costruire Chiesa con esperienze semplici, belle, evangeliche. Chiesa è comunione, là c'è chiesa dove c'è comunione, a casa tua, con vicini, al lavoro, c'è chiesa se c'è comunione.

Abbiamo soffiato sulla parola "comunione" come sulla legna del focolare, perché la comunità potesse ardere. Abbiamo costruito messaggi come questi:

"Ognuno è Parroco nel proprio sentiero".

"Che i cento fiori fioriscano!".

"Costruisci comunità, fa' villaggio cioè ogni abitante di Praissola trovi lo spazio per dare il meglio di sé".

Siamo diventati osservatori delle parole: abbiamo cercato il volto delle parole per coltivare comunicazione sana con parole belle; possiamo parlare della comunione nel cielo della Trinità, ma quando essa diviene comunicazione nella terra degli uomini capitano rischi, sbagli ma anche miracoli, infatti comunicare bene dà gioia. Ci siamo messi a scuola di comunicazione sana e abbiamo deciso di stare in questa scuola per tutta la vita: non abbiamo mai finito di comunicare in maniera sana, positiva, fiduciosa, serena.

Gabriele Gastaldello

Maggio 1998

INTRODUZIONE

Questo libro è la testimonianza della vita di parrocchia che apre il cantiere a tutti i valori che fanno crescere e maturare le persone, nello spirito del concilio: "Niente di tutto ciò che è umano è estraneo al discepolo di Cristo".

Dopo aver cercato a lungo abbiamo scelto il titolo: "*Parrocchia: cantiere aperto*".

La parola *parrocchia* deriva dal greco *parà* = vicino e *oikìa* = casa, indica l'arte di vivere vicino, non come gente anonima, ma come popolo che si chiama per nome; non come individui isolati, ma come persone che vivono in Comunione.

L'immagine-guida *Cantiere Aperto* è stata scelta tra altri titoli: *parrocchia-villaggio; comunione delle diversità; luogo di riconciliazione; tenda di Abramo; vasto mondo.*

In ogni comunità c'è sempre un centro e una periferia; la parola *cantiere aperto* è un invito a quelli che abitano volentieri il centro a "creare posti di lavoro", a farsi stretti per accogliere, a meritare che altri della periferia entrino nel "cantiere Chiesa" e facendo qualche esperienza insieme si affezionino alla vita della comunità.

Ci sono tre sapienti messaggi ugualmente importanti: *Fare, far fare, lasciar fare!*

Cantiere aperto è anche questo libro, affidato a persone amiche per portarlo a compimento e per continuare a promuovere ricerca dopo la pubblicazione.

Il libro è un filo di comunicazione con quanti camminano assieme a questi pensieri, è un fiore indifeso donato a tutte le persone incontrate.

Ogni capitolo comincia con il foglio-messaggio più significativo di quel tema.

Il primo capitolo individua i temi della persona, comincia con il messaggio di S. Serafino di Sarov: *Cerca la pace interiore e mille attorno a te troveranno liberazione.*

Il secondo capitolo cerca di meditare i grandi perché della vita e lo stupore di essere immerso in un grande grembo di vita che rende possibile la tua piccola vita. Raccoglie i temi dell'esperienza religiosa e comincia con il messaggio "*Dio è gratuità, dono incessante di esistere...*".

Il terzo capitolo presenta i temi delle relazioni sociali e comincia con il messaggio: *Comunicazione sana e malata*.

Il quarto capitolo raduna i temi speciali dell'educazione cristiana: Coscienza, Comandamenti, Beatitudini. Poi ci sono notazioni che seguono l'anno liturgico in modo flessibile.

Il quinto capitolo raccoglie in un mazzo di fiori episodi esemplari ricchi di umanità e parole ricche di sapienza. Comincia con il messaggio: *Semina parole belle*.

Il sesto capitolo descrive l'immagine-guida "*fare villaggio*", che affidiamo al discernimento del lettore come un fiore indifeso.

Questo progetto antico e nuovo è nato tra le circostanze della pastorale "solita" nella speranza di allenarci a costruire comunione più grande, e di coinvolgere gli *esterni*, di valorizzare le risorse esistenti tra noi.

Promuovere cultura raccogliendo le occasioni-provocazioni della vita quotidiana è grande esercizio di comunione.

Siamo tutti maestri e scolari gli uni agli altri alla scuola permanente della vita.

"Fare villaggio" è una mentalità, uno stile di vita da portarsi dietro ovunque; è uno spazio libero, creativo, aperto a tutti i sentieri; è una scuola di comunicazione sana del territorio, un cantiere sempre aperto a tutte le proposte.

Auguriamo alla Comunità Cristiana di essere credibile, coinvolgente, ecumenica nel costruire Comunione con tutti, con tutto, con tutte le risorse.

Il grande valore della solidarietà e sussidiarietà diventa più importante per il cristiano: egli conosce lo stile della *Fractio Panis*, che Gesù manda a testimoniare.

"Ti riconosceranno nello spezzare il pane".

CAPITOLO I

La vita spirituale personale è la perla preziosa da proteggere, è il tesoro nascosto da scoprire.

Tu puoi difendere e promuovere la vita interiore come il capitale più importante: che cosa puoi dare in cambio per il tuo benessere spirituale?

C'è chi parla di gente sazia e disperata, di pensiero debole, di "menti senza casa...", di disaffezione alla vita...

Noi desideriamo andare alle sorgenti dei grandi valori a incontrare la sapienza che affeziona alla vita e aiuta a vivere rettamente.

Prenditi tempo per abitare coi tuoi respiri, coi tuoi pensieri, con le tue azioni.

Trasforma l'amore di te in devozione per gli altri: è un metodo sicuro di sollievo che guarisce l'angoscia esistenziale e dà la gioia di vivere.

*"Sognavo che la vita fosse gioia;
mi sono svegliato: la vita era servizio.
Ho servito e nel servizio ho trovato gioia." (Tagore)*

Poiché l'anima di ogni servizio sociale è la vita interiore, noi abbiamo composto un foglio-messaggio per nutrire la ricerca spirituale delle persone che cercano significati forti per la loro vita.

CERCA LA PACE INTERIORE E MILLE INTORNO A TE TROVERANNO LIBERAZIONE!

Vai sereno: tra la confusione della vita, conserva l'amore al silenzio e alla pace.

Prenditi tempo per vivere in amicizia con te, perché nessuno è più amico di te a te stesso. Pensa armoniosamente, perché la vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando. Nonostante il male, cerca di vedere quanto vi è di buono: celebra la gratuità della vita, respira la grazia di essere vivo. Se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso e aspro; c'è sempre chi è più bravo e meno bravo di te.

Ricorda: " Ogni uomo è una stella; ogni stella ha il suo splendore.

Accogli ognuno come "unico" nel suo diritto a essere quello che è ".

Vivi in armonia con tutti. Dì la verità con calma e chiarezza e ascolta. Nessuno è sapiente assoluto. Nessuno è ignorante assoluto. Col dialogo gli uomini sono maestri e scolari gli uni agli altri alla scuola permanente della vita. Vivi semplice; non lasciarti opprimere dai bisogni ricchi. Più sei semplice e più gusti il valore della cose.

Le cose semplici sono anche le più belle. Non c'è nulla di più libero e indipendente dell'uomo che sa vivere con poco.

Comunque tu lo concepisca, ***affidati a Dio***, pensa bene di Dio, soltanto lo stupore coglie qualcosa del suo mistero. Dio è il senso della vita che tu cerchi: è la coscienza con cui tu parli; è il grande "Tu" con cui ti confronti, è la grande pace verso cui aspiri.

Sii contento, perché Dio viene a te nel calore del sole, nell'ossigeno dell'aria, nel ristoro dell'acqua, nel nutrimento della terra, ma soprattutto nel
VOLTO DELL'UOMO

centro e vertice di quanto esiste sulla terra, immagine viva di Dio.

EDUCARE

Deriva dal latino *ex - ducere* , significa "condurre fuori" le qualità.
Tutta la vita è una continua educazione.

Ognuno desidera camminare verso la perfezione della sua umanità, desidera esprimere il meglio di sé, il suo "io migliore".

In ogni persona c'è un desiderio naturale di perfezione.

Quale sapienza aiuta a guarire i difetti e a "condurre fuori" le qualità?

Considera le meditazioni seguenti.

Tu puoi frugare i nascondigli, i labirinti, i meandri della coscienza, guardare con la lente dell'attenzione e facendo esercizi di consapevolezza .

Ti proponiamo qualche percorso.

LIBERI DENTRO

Se hai una buona comunicazione interiore con te stesso, se riesci ad ascoltare ciò che avviene nel tuo teatro interiore, riuscirai a comunicare in maniera sana anche con gli altri.

La tua guerra interiore genera guerra nell'ambiente che ti circonda. La tua pace interiore genera pace nell'ambiente che ti circonda. Perciò: *"Cerca la pace interiore e mille attorno a te troveranno liberazione"*.

Nel comunicare le due forme più frequenti di distorsione sono *il gioco delle maschere e la Proiezione*.

Maschera è l'immagine sociale (Look), si costruisce sull'apparenza, su ciò che fa colpo. Il dramma nasce quando le circostanze ti strappano la maschera.

Proiezione è la tendenza a proiettare fuori di te ciò che non piace a te, a costruire fuori di te il nemico, che invece è dentro di te.

Paradossalmente il nemico è ciò che tu non vuoi accettare dentro. *Il nemico è il tuo maestro!* È un principio di sanità fisica, psichica, spirituale riconoscere la tua ombra: cioè i tuoi limiti, peccati, memorie malate, tendenze al male. Dentro di te c'è l'orgoglio di Adamo, la falsità di Eva, l'odio di Caino, la

incomunicabilità di Babele...ma anche la nostalgia della comunicazione sana, sincera, trasparente.

Diventa consapevole dei mille trucchi, mille stratagemmi, anche inconsci con i quali dentro di te dividi la parte buona dalla cattiva: tieni la parte buona per te e getti quella cattiva sugli altri; costruisci il colpevole, il nemico, il capro espiatorio.

Specchiati in Eva: la colpa non mia, è del serpente di turno!

Specchiati in Caino; è colpa di Abele, se io non sono valorizzato!

Questa divisione può provocare la schizofrenia (schizo = spaccare; frenia = cuore, coscienza). Riconoscere i peccati è un principio indiscusso di sanità fisica, psichica e spirituale.

Non costruire nemici fuori di te, il vero nemico da convertire è dentro di te.

Se fai polemica ti riduci a livello di chi ti provoca; se ti vendichi consegna all'altro il potere sulla tua armonia.

Invece di nutrire odio, ama di più. L'amore verso chi ti è caro, simpatico può essere egoismo, ignoranza....Gesù dice: " Se saluti chi ti saluta, se ami chi ti ama, che cosa fai di straordinario ?"

Perciò: "***Considera come il tuo maestro chi ti critica, ti combatte, ti è nemico , perché ti fa conoscere fino a che punto resiste la tua capacità di tolleranza, di rispetto, di amore. Quel che conta è Amare.***

PACE CON I TUOI SENTIMENTI

Dentro di te c'è un mondo ricchissimo di informazione. Anche quando non hai informazioni da dire, puoi sempre dire il sentimento, lo stato d'animo che stai vivendo e così apri la comunicazione. Tu puoi governare i sentimenti per mezzo della ***consapevolezza***.

Con sana introspezione diventa consapevole dei sentimenti che stai provando. Ci sono sentimenti malati da guarire. Ci sono sentimenti sani da rafforzare. Tu sei responsabile e non altri, dei sentimenti che ti abitano. Considera questo teatro mentale: ***La storia del Martello.*** " *Un uomo vuole appendere un quadro, ha il chiodo ma non il martello. Il vicino ne ha uno, così decide di andare da lui e di farselo prestare. A questo punto gli sorge un dubbio: e se il mio vicino non me lo vuole prestare? Già ieri mi ha salutato*

appena. Forse aveva fretta, ma forse la fretta era soltanto un pretesto ed egli ce l'ha con me. E perché? Io non gli ho fatto nulla, è lui che si è messo in testa qualcosa. Se qualcuno mi chiedesse un utensile, io glielo darei subito. E perché lui no? Come si può rifiutare al prossimo un così semplice piacere? Gente così rovina l'esistenza agli altri. E per giunta si immagina che io abbia bisogno di lui, solo perché possiede un martello. Adesso basta! E così si precipita di là, suona, il vicino apre e prima ancora che questi abbia il tempo di dire "Buongiorno", gli grida: " Si tenga pure il suo martello, villano!"

Tu puoi diventare consapevole dei giochi capricciosi dei sentimenti, che suggestionano, ipnotizzano, creano malessere.

Puoi cambiare l'oggetto dell'attenzione (dereflection), puoi sorridere su di te con ironia sana (paradoxical intention); puoi chiedere alla mente di costruirti sentimenti, immagini, pensieri, parole belle che ti aiutano a vivere.

Considera alcuni sentimenti che ti possono tormentare:

GELOSIA è voglia di possedere o paura di perdere una proprietà di valore. La passione ti spinge a trattenere e abbindolare nel gioco " cacciatore-preda". Nessuno sceglie di essere geloso: succede e basta. Chi è disturbato, stressato dalla gelosia aggredisce fino al sadismo o subisce e si ritira nella livida impotenza. Gelosia è emozione naturale, è marchio di Caino, fa che non diventi mostro vorace per te e per chi ami, ma sia una sfida ad un crescente rispetto. ***Ama tanto da lasciar libero l'altro. Liberati e libera.***

Accetta il fatto che non puoi possedere un altro essere umano, non è bene piegarlo alle tue esigenze. **RISPETTA L'ALTRO COME LEGITTIMO ALTRO.** Amare l'altro significa anche voler che sia " se stesso ": persona unica, originale, irripetibile.

RISENTIMENTO: emozione stressante, prolungata, comporta costi fisici ed emotivi pesanti. Ti aggrappi alle tue ragioni, le guardi con la lente, rimugini, covi ostilità, non riesci a buttar fuori il passato, blocchi le energie, ti ammali.

Rimedio: metti a fuoco la persona verso la quale hai risentimento e ***immagina che le succedano cose belle.***

Visualizza mentre riceve amore, riconoscimento, doni, qualunque cosa che secondo te renda quella persona *bella*. Concentrati su immagini-guida positive.

Quieta il corpo, allunga il respiro. Immagina il salice che dondola al vento; l'acqua del ruscello che accarezza i sassi e scorre libera; immagina di dondolare, cullare te quand'eri bambino.

"Il bambino nasce molle, l'uomo muore rigido, tutto ciò che è flessibile, appartiene alla vita, tutto ciò che è rigido appartiene alla morte". (Sapienza cinese)

É PIÙ SAGGIO VIVERE IN ARMONIA, CHE VOLER AVER RAGIONE.

Sacrifica il bisogno di voler aver ragione, per vivere in armonia!

Il perdono è un regalo che fai a te. Prendilo con poesia.

RABBIA: è meglio esprimerla o reprimerla?

La rabbia è uno sfogo distruttivo, tu invece consideri distruttiva la repressione della rabbia e ti autorizzi a esprimere tale emozione.

Invece la "medicina della consapevolezza" evita i due estremi, della espressione e della repressione. È meglio guarire la causa che rimediare gli effetti del disastro.

Non è bene lasciare ad altri l'iniziativa di farti reagire in modo distruttivo. Prendi le distanze dai veleni della mente. Tu non " sei rabbia " così da identificarti, semplicemente " hai rabbia ".

La mente ti dice: " La rabbia è vuota, le nuvole passano, il cielo resta!"

LA MEDICINA DEL RESPIRO

Il *respiro* è il tuo importante amico: ogni giorno fai circa 22.000 respiri; ascolta la musica silenziosa dei respiri.

Il respiro ti ricorda che tutto è gratuità, tutto è fugace.

Porta i tuoi problemi davanti al respiro e ridimensiona.

Che cosa sono i tuoi problemi davanti al fatto che respiri?

Respira, sei vivo ! Tutto è meno importante davanti al respiro.

Pacifica, colma, placa i sentimenti col respiro.

L'inquietudine si riversa sul respiro e quando sei turbato il respiro non scende ampio all'addome, ma si limita alle parti alte dei polmoni, ossigena male, aumenta il disagio.

Con un atto di consapevolezza, tu puoi intervenire sul respiro per renderlo lento, ritmico, profondo.

Così facendo, tu mandi alla mente il messaggio che tutto procede bene.

LA MEDICINA DELL' ACQUA

Costruisci immagini mentali sulle qualità dell'acqua: pulisce, fluidifica, distende, placa.

È umile, scorre in basso, non ha forma per adattarsi alle forme degli altri, invade senza urtare.

Vivi come l'acqua che scorre, increspandosi appena sui sassi, rocce, radici e scorre via.

Ascolta la voce del fiume. Siedi a guardare il fiume, versa i pensieri agitati, aspetta le soluzioni più armoniose.

VIVI SEMPLICE

*Più sei semplice e più gusti il valore delle cose.
Le cose semplici sono anche le più belle.
Non lasciarti opprimere dai bisogni ricchi.
Non c'è nulla di più libero e indipendente
dell'uomo che sa vivere con poco" (Gandhi)*

Avere o essere? Avere di più o essere migliori?

Il modello dell' AVERE è centrato sulla brama di possesso, di oggetti, di potere; è centrato sull'egoismo, lo spreco, l'avidità fino alla violenza. All'opposto, il modello dell' ESSERE è basato sull'amore, la gioia di condivisione, la gratuità, la creatività.

La grande illusione che il progresso industriale e tecnologico illimitato portasse la felicità a tutti è ormai incontestabilmente fallita.

La società attuale è caratterizzata dall' "Homo consumens"; questo tipo di uomo è vorace, tenta di compensare il vuoto interiore con consumi continui e sempre crescenti e molti sono gli esempi chimici di questo meccanismo, costituiti da casi di bulimia, costrizione all'acquisto, alcolismo come reazione alla depressione e all'ansia.

L'homo consumens consuma sigarette, liquori, sesso, pellicole cinematografiche, viaggi e lo stesso fa con istruzione, libri, conferenze, arte. L'uomo appare attivo, eccitato, ma nel profondo è ansioso, solitario, depresso, annoiato (la noia può venire definita come quella forma di depressione cronica che può essere validamente compensata dal consumo). L'industrialismo del XX secolo ha dato vita al nuovo tipo psicologico dell'homo consumens soprattutto per ragioni economiche, cioè la necessità di consumi di massa stimolati e manipolati dalla pubblicità.

Per l'individuo avido esiste sempre scarsità, dal momento che egli non ha mai abbastanza, quali che siano i beni di cui dispone e oltre tutto è invidioso e competitivo nei confronti di chiunque altro e pertanto, è sostanzialmente isolato e spaventato.

Il bisogno di profitti della grande industria produttrice di beni di consumo col potere persuasivo dei media e della pubblicità trasforma l'uomo in un essere vorace, un eterno lattante che consuma sempre di più e per il quale tutto diviene oggetto di consumo. *L'homo consumens* vive nell'illusione della felicità, mentre inconsciamente soffre di noia e passività

da **E. Fromm, AVERE O ESSERE**

FÀ SORGERE IL SOLE

I pensieri vagano in tutte le direzioni. Guarda al rallentatore. Pratica la sobrietà dei pensieri. Entra nel paesaggio della mente. Osserva i pensieri che incontri come fossero persone che vengono a visitarti, fa conoscenza, dialoga, intervista, chiedi che messaggio ti portano.

Tu stesso puoi chiamare pensieri che ti danno energia per vivere.

Da quali pensieri decidi di farti guidare?

Prova a comporre i pensieri di augurio per la tua vita sull'esempio di questo messaggio dato a un giovane isolato a lungo dopo un grave incidente: nessun uomo è un'isola, ma per apprezzare il continente, bisogna conoscere la solitudine dell'isola.

La *salute* è un grande dono, ma per apprezzarla validamente bisogna essere stati infermi almeno una volta.

Per *credere* meglio, bisogna sapere cosa vuol dire non credere.

Per amare con convinzione la *luce*, bisogna conoscere che cosa sono le tenebre.

Per gustare il calore dell'*amicizia*, bisogna conoscere l'abbandono totale, assoluto, quello che ti ricaccia nell'angolo più buio della tua esistenza.

Per capire la *preghiera* bisogna aver verificato cos'è l'assurdità e la crudeltà di una vita senza preghiera.

Per apprezzare le persone e le cose, bisogna pensare di essere sul punto di perderle.

Per respirare la grazia di essere vivo, bisogna provare il brivido di non essere vivo.

Perciò ***CELEBRA IL CORAGGIO DI ESISTERE!***

BEATI I MITI, I NON VIOLENTI, ESSI CONQUISTANO IL CUORE DEGLI ALTRI!

Consigli per comunicare rispetto, armonia, pace; per guadagnarti stima e farti ben volere.

1. *Rallenta i movimenti:* quando ti senti irrequieto, insicuro, imbarazzato, teso, confuso...entra in contatto con te, diventa consapevole. Lo stress stringe, il relax allarga i canali delle energie che scorrono liberamente e tu le puoi valorizzare nel modo migliore. Rallenta e governati bene!

2. *Contempla i volti:* quando gli occhi guizzano irrequieti.... entra in contatto con i tuoi occhi; diventa consapevole. Porta sull'altro uno sguardo armonioso e quieto. Il rito dello sguardo comunica accoglienza, stima, fiducia, agio. La presa d'occhi, il contatto oculare coglie la mimica facciale. Immagina anche di auto-guardarti: come stai tenendo il volto?

3. *Parla coi gesti:* quando sei agitato le parole accelerano nervosamente...entra in contatto con le labbra, diventa consapevole. Fermati o parla solo col fiato. Valorizza il linguaggio del corpo più impegnativo, ma più ricco, efficace e vero.

4. *Allunga il respiro:* quando sei stressato il respiro diventa corto, asmatico, ossigena male...entra in contatto coi polmoni, diventa consapevole, con-centra, visualizza i polmoni; tira giù il respiro dalle punte dei polmoni all'addome e produci il massimo di oscillazione tra pieno e vuoto.

5. *Abbassa il tono:* quando sei teso il tono diventa acuto, nervoso, il volume cresce...entra in contatto con la colonna d'aria che sale dalla gola. Diventa consapevole. Scendi dai toni acuti alti che comunicano stress ai toni gravi bassi che comunicano familiarità e governo della situazione.

L'ANGOLO CHE PUOI CAMBIARE

Continuamente cerca la sapienza che ti aiuta a vivere rettamente. Preferisci la *SAPIENZA* agli onori, alle ricchezze, alla salute, alla bellezza (*SAPIENZA 7*)

Sapienza deriva da *sapore* : è ciò che da gusto alla vita.

Tra i 74 libri della Bibbia c'è il libro della *SAPIENZA*.

Anche tu puoi chiamare così il quaderno delle gemme, dove raccogli i pensieri importanti: questo sarà il tuo *libro della sapienza*.

Abbiamo costruito messaggi di sapienza, che vengono dalle prove, dalle provocazioni della vita, sono biografici. In questi quattro messaggi ci è parso di *incontrare nel fondo del cuore la nobiltà del cielo*.

I Messaggio: ***L'unico angolo al mondo che tu puoi migliorare è te stesso.***

Se ti metti in testa di cambiare l'altro, provochi comunicazione malata che inquina te e l'ambiente; ti irrigidisci nella superiorità giudicatoria, ti autosuggestioni nel voler avere ragione e stai male.

Invece: cambia te! Qualcosa succederà! Scoprirai che il tuo esempio fa il miracolo di migliorare l'altro.

II Messaggio: ***Quello che l'altro fa è il meglio che può fare.***

Non andare a cercare se è vero; arrischia la fiducia!

Investi nella fiducia: anche se l'altro non merita la tua considerazione positiva incondizionata, sei tu che ti meriti di fare un'azione bella, che crea futuro. La fiducia rende bella la vita a te e a chi ti vive intorno. *E poi nobiltà chiama nobiltà!*

III Messaggio: ***L'altro è tuo maestro***, anche nelle difficoltà che ti crea. L'altro è tuo nemico? Anche il nemico è tuo maestro! Egli ti insegna fino a che punto riesci a sopportare, conciliare, accogliere.

L'altro ti offende? Pensa quanto disagio brucia dentro di lui, quindi ancor più, usa *compassione* verso di lui. Gesù dice: "Se saluti, se ami chi ti ama, viene da sé, senza sforzo..."

Invece apriti a un amore più grande che salva situazioni difficili, promuovi la pace.

Le prove, provocazioni, sono opportunità per crescere e maturare: ti fanno esperto in umanità.

Ricorda: Siamo tutti maestri e scolari alla scuola continua della vita.

L' uomo di pace volge tutto al bene.

IV Messaggio: ***Vita è gratuità*** : niente ti è dovuto, tutto è gratis.

La vita è un corteo di respiri: ogni respiro è un miracolo: che cosa respira in ciò che respira?

Di che cosa è fatto il respiro?

Potresti non essere vivo, tu abiti la vita; che cos'altro è più importante del respiro?

Nel simbolo del respiro vivi la gratuità di tutto.

Se pensi di dover essere accolto, di aver diritto a riconoscimenti... crei attese che possono essere deluse, invece puoi dire a te stesso: "Non ho diritto a essere accolto; se sarò accolto questa è una grazia.

La ***gratuità*** è una grande sorgente di apprezzamento e di pace.

AMA PER PRIMO !

Alla radice del tuo modo di comunicare c'è la scelta fra ***il modello della contrapposizione e il modello della comunione***.

Questi orientamenti alla sorgente sembrano vicini, ma poi si separano come i binari che escono dalla stazione di Milano, contigui all'inizio, poi uno porta a Genova, l'altro a Roma.

Il modello della contrapposizione : "Io non sono te" ; difendi l'identità, stabilisci i confini e li proteggi.

Il modello della Comunione inizia dall'idea "***Io sono te***" come a dire: "Inizio dal condividere la comune umanità, per scoprire successivamente le diversità che vivrò come risorsa e non come ostacolo."

Il modello della comunione conduce alla persona di Gesù che offre il più maturo ed esigente esempio di Amore.

Considera la collana di parole belle che tu puoi recitare nei tuoi silenziosi pensieri; che tu puoi usare quando sei minacciato da pensieri negativi, che tu puoi suggerire come medicina efficace ad altri:

***AMA TUTTI
AMA PER PRIMO***

**AMA SUBITO
AMA CON GIOIA
SII UNO CON L'ALTRO
RENDITI VUOTO PER ACCOGLIERE**

AMA TUTTI: ti protegge dalla preferenze ingiuste. Se desideri avvicinarti al vero:

CONTEMPLA SENZA PATTEGGIARE.

Il filosofo B. Spinoza dà questa regola: non ridere, non piangere, non detestare, ma cerca di capire, di leggere dentro.

Opporre ciò che ti piace a ciò che non ti piace è una malattia della mente.

Quando simpatia e antipatia sono assenti la realtà appare. La simpatia pecca per troppa vicinanza, l'antipatia pecca per troppa lontananza.

La simpatia può essere più insidiosa, ti sembra buona, invece l'antipatia ti crea qualche sospetto di coscienza e ti avverte del pericolo.

Con ugual misura, con equo animo, *sii uno con l'altro*,
fatti vuoto per accogliere.

Tu puoi essere l'osservatore imparziale di ciò che scorre nel paesaggio della mente.

A volte ti sorprendi ad alimentare la solita preferenza, tu puoi suonare la campana della consapevolezza e chiamare parole belle a farti compagnia.

Essere buono con gli altri è essere buono con te; diventare capace di non rispondere male, di governare bene un incontro difficile e ti dà gioia:

amare è saggezza di vita;

Gli studiosi della comunicazione sana e i sociologi arrivano alla stessa conclusione:

Amore è il valore più grande del mondo . L'amore fa fiorire il bello, il positivo che c'è in ogni persona.

Nessuno può pretendere di conoscere un altro se non gli vuol bene.

(S. Agostino)

Il pellegrinaggio interiore dalla contrapposizione alla comunione, è una strada angusta, è *renderti vuoto per accogliere.*

Come la canna svuotata diventa flauto e suona armonie per tutti, così anche tu fatti vuoto per accogliere e cantare l'amore.

Il vuoto dell'amore ti purifica e fa posto alla pace di Dio.

Facendo del bene agli altri, lo fai a te.
Rendi più piena la tua vita.
Non sbagli mai ad amare.

PIACERE E PIACERSI

Tu puoi migliorare la qualità della vita con l'esercizio del *PENSIERO POSITIVO*.

Tutti i comportamenti possono essere raggruppati in tre modelli:

① *aggressivo*

② *passivo*

③ *positivo*

" Aggredire" e "subire" si chiamano a vicenda, si alternano anche nella stessa persona. Succede che l' individuo passivo emetta comportamenti "aggressivi" per sentirsi subito dopo colpevole e ritornare alla passività. Accade che il soggetto non potendo aggredire, subisca e interpreti la vittima.

I primi due atteggiamenti, cioè "aggredire", "subire" generano tensione, frustrazioni, ansia, stress.

Invece l'atteggiamento positivo ti permette di governare la situazione, di fare il miglior uso delle energie, di dare il meglio di te per far fiorire la vita.

"Aggredire" o "subire" significa lasciare ad altri l'iniziativa di rubarti la pace interiore, invece sei tu che metti i confini alle parole e ai gesti; tu puoi scegliere parole e gesti positivi.

Ricorda la fiaba del padre, il figlio e l'asino. La gente del primo villaggio rimprovera il padre perché non si fa trasportare dall'asino; la gente del secondo villaggio rimprovera il padre perché non carica con sé anche il figlio; la gente del terzo villaggio li rimproverano tutti e due perché affaticano l'asino...

Che fare? Così è nella vita.

Se tu fai dipendere la tua armonia da quello che gli altri pensano di te, sei uno sventurato. Invece tu sei responsabile del tuo comportamento. Gli altri sono soltanto specchio perché tu ti comprenda meglio.

PIACERSI significa scegliere il modello di comportamento positivo- sereno- assertivo, che produce fiducia reciproca e comunicazione sana.

Come il tepore della primavera fa germogliare foglie e fiori dai duri stecchi dell'inverno, così il comportamento positivo-sereno-assertivo dell'amore, dischiude le qualità. Questo è il principio della primavera.

Dove corri? L'armonia è in te! L'ingegneria della felicità abita nel potere del pensiero positivo.

GRATUITÀ

In ogni circostanza comincia dalla parte positiva.

Scopri l'energia del pensiero positivo.

Semina parole belle.

Esercitatevi a fare le prove per assenza, esempio: "Se non fossi sano; se non avessi i volti dei miei cari, se non avessi la casa, il cibo, la scuola, il lavoro, la comunità". Potresti non essere vivo, se vivi è perché Dio versa incessantemente il dono della vita nelle tue piccole mani.

Anche le esperienze negative rafforzano quelle positive, così come le tenebre danno risalto alla luce. Prendi consapevolezza della *gratuità*.

Un nonno saggio dice: "Ho sofferto molto, ho imparato molto; ora apprezzo di più la vita".

Ho imparato una litania che desidero recitare fino all'ultimo dei miei giorni.

La trascrivo per te:

Adesso sono malato.

Quando stavo bene, mi accorgevo che stavo bene?

Adesso la macchina si è rotta.

Quando non era rotta mi accorgevo che non lo era?

Adesso sono vecchio.

Quando ero giovane, mi accorgevo che lo ero?

Adesso non ho niente da mangiare.

Quando mangiavo, mi accorgevo che mangiavo?

Adesso sono triste.

Quando ero felice, mi accorgevo di esserlo?

Adesso il mio letto è vuoto.

Quando ero con qualcuno (a), me ne accorgevo?

Eccetera, eccetera. Questa litania può essere recitata anche così:

Adesso che sto bene, mi accorgo che sto bene?

Adesso la macchina va, mi accorgo che va?

*Adesso che mangio, mi accorgo che mangio?
Adesso sono felice, mi accorgo di essere felice?
Adesso che sono in compagnia con qualcuno mi accorgo del dono che mi fa?
Continua tu!*

MEDITAZIONE

La tua mente sta sempre lavorando, puoi guardare i pensieri che camminano nei sentieri della mente come fossero persone da intervistare. Quali pensieri ti abitano? Come scegliere la compagnia di pensieri sapienti?

Tu pensi che non si possa intervenire nel flusso istintivo dei pensieri, invece il retto pensare è il grande impegno di tutta la vita.

Tu puoi conoscere te stesso, capire dove batte il cuore, dove stanno i centri d'interesse della tua vita, facendo da osservatore esterno ai pensieri randagi della mente.

Con la lente della consapevolezza li osservi per conoscere i messaggi positivi o negativi che portano.

Nella esplorazione del chiaccherio mentale, puoi individuare pensieri negativi che intossicano e pensieri positivi che danno luce e forza; puoi lasciare i primi e rafforzare l'amicizia con i secondi, puoi chiamare la presenza di pensieri belli che ti aiutano ad amare la vita. Tu puoi portare la tua mente a casa, tu puoi fare il portinaio dei tuoi pensieri e lasciare entrare, depositare pensieri positivi.

La meditazione è la grande via per ricondurre l'uomo alle sorgenti della sua umanità; è crocevia di tante proposte di vita per riconciliare l'uomo a sè e alla vita: è comunicare con la sapienza interiore.

È un'attività profondamente umana non facoltativa, ma necessaria per vivere nelle luce.

Il primo consiglio a chi sente la nostalgia di una migliore qualità di vita è invitarlo a meditare.

C'è chi pensa che la meditazione sia un esercizio troppo serio, impegnativo, invece va riscoperta come un'attività bella, che dà soddisfazione e coraggio alla voglia di vivere.

Tra i cento metodi tu puoi scegliere quelli che più ti aiutano a fiorire.

Porta la meditazione al centro della vita, accorgiti dei pensieri che ti abitano: tu puoi addomesticarli, governarli a tuo vantaggio.

La compagnia con i tuoi pensieri è un tesoro che nessuno ti può rubare.

"Meditazione" è una parola da guarire, da guardare nel suo volto bello.

Il verbo *"meditare"* rende più forte il verbo *"mediare"*; l'analisi della parola indica i mezzi cioè i metodi per raddrizzare i pensieri della mente, per usare bene il cervello.

La meditazione va scoperta nelle sue forme semplici, nascenti; può essere così facile come portare la consapevolezza nel *"rosario"* dei respiri.

Talvolta, vagando nell'insoddisfazione, non sai come avviare una vita nuova: prova con forme semplici di meditazione che possiamo intitolare così: la pace del lago, la concentrazione nei respiri...

Ci sono esercizi che mirano a placare, pulire, lavare, vuotare la mente dal traffico abituale di sensazioni, memorie, per arrivare al riposo, alla pace mentale.

Come il lago allo stato di quiete rispecchia il cielo soprastante, così la mente quieta rispecchia il cielo interiore: questo è il primo modo di meditare.

Il secondo modo consiste nel dirigere la lente dell'attenzione in un'azione, immagine, suono, parola, volto, evento. Per esempio ti concentri nel respiro.

Questi facili metodi sono la base di ogni altro metodo di meditazione, (Vedi il *Rito del Respiro*, pag.30/ *Ora di Pacificazione*, pagg. 145-147)

PRATICA DEL RESPIRO

Ascolta i respiri, osserva l'intervallo, contempla i respiri.

La parola *"respiro"* è composta da *"re"*, indica ripetizione di un'azione che continua e *"spiro"* indica il suono dell'aria che entra ed esce.

La riflessione scientifica sul respiro educa ad apprezzare il dono della vita: considera la composizione dell'aria, la funzione biologica dell'ossigeno, che brucia gli zuccheri per mantenere la temperatura del corpo e produrre energia. Poi l'ossigeno bruciato porta fuori le tossine per tenere il corpo pulito.

Concentrati sull'aria fresca che entra dalle narici, accompagna il ruscello d'aria, il cammino dei respiri, vivi il contatto con consapevolezza.

La musica incessante dei respiri continua il suo ritmo 24000 volte al giorno.

Ogni respiro è sempre nuovo rispetto al precedente, non si ripete mai.

ARTE di MEDITARE

La vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando. La tua vita è specchio dei tuoi pensieri: se sei triste significa che stai raccontandoti pensieri tristi; se sei sereno significa che stai raccontandoti pensieri sereni.

Nessuno è più amico se non tu a te stesso, quando scegli la compagnia di pensieri positivi. Se ti senti agitato, attendi con fiducia che l'alta marea si plachi perché nella calma tu possa ritrovare il tuo volto migliore.

Chiama i pensieri migliori a farti compagnia! Ecco alcuni pensieri:

Ogni giorno è un nuovo giorno che non si ripeterà mai.

Ogni giorno è il primo giorno del resto della tua vita.

Tu percorri solo una volta la strada della vita e tutto quello che puoi fare di vero, di buono, di bello e non può essere rimandato perché da queste parti non passerà più.

"La vita è un piccolo spazio tra due eternità. La vita è un fiume che scende dalla pace, dalla purezza, dal silenzio della sorgente, scorre nella pianura della maturità e sfocia nell'eternità".

La vita è mistero, cioè una ricchezza che non finisci mai di esplorare, apprezzare.

Dio è gratuità; Dio è stupore; Dio è mistero! Assapora il gusto della gratuità, sveglia la consapevolezza che il mondo è già stato creato e sussiste anche senza di te perché un Altro lo crea continuamente. Il mondo è una creazione continua.

Scopri e inventa significati che ti affezionano alla vita. Tendi l'orecchio alle piccole cose per avvicinarti al mistero della creazione. Con lo sguardo illuminato incontra la vita nel filo d'erba, nel profumo dei fiori, nel palpito del vento, nell'aria leggera, nel raggio di sole, nella trasparenza dell'acqua, nel chiaro di luna, nello scintillio di stella, ma soprattutto nel volto dell'uomo e nel suo cuore pulito.

Riscopri l'uso dei cinque sensi, esercitati a vedere, sentire, gustare, ascoltare, toccare come fosse la prima volta!

Dà volto alle cose; lasciale parlare. Sosta senza fretta, placa l'ansia del fare.

Abbandonati alla gratuità del contemplare.

Ascolta la musica del silenzio, apprendi il modo nuovo di comunicare.

Và oltre lo schermo dell'abitudine, riscopri ogni cosa nell'insolita gratuità.

Percepisci in modo nuovo la parentela con tutto ciò che ti circonda.

Lo stupore apre le porte della percezione, ti dona uno sguardo illuminato.

NEL CUORE PROFONDO TU SCOPRI IL CIELO!

MONACO: una proposta per tutti!

" Monaco " deriva dal greco *monos* = uno; unificante; unificato; costruttore di unità.

Tu pensi al monaco di professione;

Invece pensa anche al monaco della vita normale che puoi essere *tu*. Per diventare *monaco* non occorre essere *speciali* ; il monaco abita dentro di te, attende di esprimersi; il monaco sei tu quando sosti senza fretta, rallenti i movimenti, superi l'ansia del fare, ti abbandoni alla gratuità del contemplare.

L'uomo ha bisogno di un pezzo di deserto per ritrovare se stesso, il suo volto migliore.

Perciò: lascia vivere il monaco che è in te!

MONACO è COLUI CHE:

Coltiva l'amore al silenzio e alla pace.

Vive in unità con sé.

Valorizza l'energia potente della meditazione.

Pulisce, lava, vuota la mente dalle negatività.

Cerca l'amicizia dei pensieri belli.

Abita in quello che sente, in quello che pensa, in quello che fa.

Sa vivere in modo semplice, sobrio, frugale; va all'essenziale.

Sa dare alle sue azioni la bellezza del rito.

Celebra la gratuità di ogni cosa.

Vive la maestà del primo Comandamento:

"Adora Dio, non costruire idoli

***Affidati a Dio con tutte le forze. Egli è la roccia
che dà sicurezza e forza"***

Il dialogo con Dio nella casa del cuore è "la più potente fonte di energia".

MONACO: qualità per tutti!

Alla sera, quando torni casa, senti il desiderio di abitare in pace con te. Durante il giorno sei disperso in tante occupazioni, devi ingoiare rumori, umiliazioni; la durezza del lavoro ti consuma, ma alla sera puoi radunare i pezzi di te in unità.

Ti fai compagnia, ascolti i tuoi respiri, ti pulisci dentro, ti riposi. Puoi crearti uno spazio speciale, *l'angolo del sé* ; puoi organizzare *esercizi monastici* con qualche metodo; puoi donare tempi speciali per stare con te, per celebrare il rito del silenzio.

Donati tempo per respirare, perché il respiro insegna la gratuità.

Donati tempo per pensare, perché la meditazione è sorgente di saggezza.

Donati tempo per sorridere perché il sorriso è la musica dell'anima.

Donati tempo per amare, perché la vita è troppo corta per essere egoista.

I RITI DELLA VITA

Un'antica sapienza educa a fare di ogni azione un rito, cioè a dare importanza, significato, qualità a quello che fai.

Fà che ogni tua azione sia un rito , significa compierla con consapevolezza, con armonia, con bellezza estetica, con risonanza interiore.

É una medicina per tante azioni trascurate, meccaniche, insoddisfacenti, compiute con superficialità.

La via del rito è una proposta piena di umanità, specialmente le azioni più importanti che scandiscono il ritmo della giornata, possono essere vissute con la consapevolezza e bellezza del ***RITO***.

RITO del RESPIRO

Il ***respiro*** può essere un gesto ordinario, irrilevante, ma quando con l'aiuto della meditazione il tuo sguardo s'illumina, tu scopri significati profondi, che nutrono l'anima, tu fai esperienze di pienezza che danno soddisfazione e gioia alla tua voglia di vivere, ***fai del respiro un rito***.

Ti trovi in fondo a un oceano di aria alto venti chilometri sopra di te, l'aria avvolge la terra come una corteccia .

Che cosa respira in ciò che respira? Di che cosa è fatto il respiro?

Il respiro è l'attimo fuggente; il solo di cui puoi disporre, che ti collega all'eterno.

Il gesto più semplice, scontato, sepolto nell'abitudine della vita normale, può diventare una ***esperienza-vertice*** , un rito bello, una preghiera intensa.

Tu puoi fare esperienza di Dio nella gratuità dei tuoi respiri che vanno e vengono, discendono e salgono, entrano ed escono.

Puoi immaginare Dio che soffia il respiro della vita dentro il flauto del tuo corpo.

*Il fiato colma e vuota il flauto.
Tu Dio, vi zuffoli dentro melodie sempre nuove.
Tu continui a versare il dono della vita
nelle mie piccole mani.*

Respiro muore, respiro nasce; respiro chiama respiro.
Specialmente all'inizio e alla fine del giorno, sosta senza fretta, ascolta la musica dei respiri e con questa consapevolezza offri a Dio il grazie della vita:

*Ti adoro mio Dio, ti ringrazio.
Ti offro le azioni della giornata,
fa che siano belle!*

Potresti non essere vivo, se vivi è perché abiti la casa della vita:
ogni mattina al tocco della luce Dio ti rinnova il dono della vita.

Bene-dici il giorno che comincia. Questa consapevolezza sia il sole che ti illumini dentro.

Celebra la gratuità della vita e il dono del tempo.

RITO del MATTINO

Secondo l'antica tradizione orientale, i tempi più santi del giorno sono il mattino, quando il sole sorge la sera, quando il sole tramonta.

La consapevolezza di vivere sotto lo sguardo di Dio-Padre che ti ama è la più grande sorgente di energia, serenità e coraggio per la vita fisica, psichica e spirituale.

Nulla ti turbi, nulla ti sgomenti, tutto passa, Dio non cambia, e se ti affidi a Dio nulla ti manca.

Vivi la maestà del Primo Comandamento; costruisci l'eternità nelle azioni belle di ogni giorno.

Al mattino tu puoi offrire a Dio il grazie della vita e le tue azioni belle con la preghiera del *Ti adoro*, aggiungendo i gesti del corpo. Tendi le braccia verso il cielo più che puoi: mettiti in comunicazione con la luce del sole. Allarga le braccia più che puoi per metterti in comunicazione con la terra: casa di tutti gli uomini. Respira profondamente per metterti in comunicazione col tuo io e recita:

TI ADORO del mattino

***Ti adoro mio Dio e ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte
(creata, fatta cristiana e conservata...)
Ti offro le azioni della giornata: fa che siano tutte secondo la tua santa
volontà per la tua maggior gloria.
Preservami dal peccato e da ogni male.
La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.
Amen!***

TI ADORO della sera

***Ti adoro mio Dio e ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno
(creata, fatta cristiana e conservata...)
Perdona il male che oggi ho commesso; e il bene che ho compiuto, accettalo.
Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.
La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.
Amen!***

Prima di andare a letto dedica dieci minuti al silenzio, ascolta la musica dei tuoi respiri, lascia risuonare le voci della giornata che finisce; prega con quelle voci. (Vedi anche il *Rito dello sguardo*, pag.55)

Salmo 94

***VENITE, salutiamo Dio del mondo
VENITE, lodiamo Dio, che ci salva
VENITE, ringraziamo con canti di gioia***

***DIO è GRANDE, in suo potere sono
le profondità della terra
e le altezze del cielo
DIO ha creato il cielo e la terra.***

***VENITE, adoriamo DIO della vita.
Egli ci ha creato, a LUI apparteniamo .
Noi siamo il popolo che egli conduce.***

**QUANDO SENTITE LA SUA VOCE,
NON INDURITE IL CUORE,
SEGUITE LE SUE VIE, ENTRATE NELLA SUA PACE.**

BENE-DIRE

è un rito bello, che tutti possono celebrare.

Considera il volto della parola: c'è il verbo *dire* e l'avverbio *bene* .

BENE-DIRE è parola-madre che genera fiducia e protegge dalla tentazione di *dire-male*.

Soprattutto alla sera puoi **BENEDIRE** la famiglia ispirandoti creativamente al foglio-messaggio seguente:

RITO del PASTO

L'affetto per la famiglia si alimenta in modo speciale a tavola. L'arte educativa illumina il pasto con messaggi ricchi di umanità.

All'inizio puoi recitare lentamente questo augurio:

*Ricevo come dono gli alimenti arrivati su questa tavola
attraverso le vie della fatica.*

*Ringrazio le mani conosciute e sconosciute
che hanno preparato il cibo per me.*

*Con la mente e con il cuore ringrazio Dio
di trovarmi attorno a questa tavola.*

*La comunione nel cibo
alimenti la comunione nella vita.*

E sia la pace tra noi.

Il pasto comune è occasione per raccontare le voci della vita.

La tavola è scuola del villaggio.

Non delegare alla televisione il compito di riempire i silenzi ma abituati a raccogliere messaggi per nutrire il dialogo, abituati a tener pronto qualcosa di bello da comunicare.

RITO del SORRISO

Donati tempo per sorridere perchè il sorriso è la musica dell'anima. È una emozione positiva che evita contrapposizioni e comunica accoglienza; è medicina per la salute fisica, psichica e spirituale.

Tra i tanti tipi di sorriso c'è anche il "sorriso volontario":
tu puoi produrre sorriso con l'impegno della volontà.

Così l'atteggiamento del corpo comunica benessere alla mente che sta intorno.
Una donna confida: "Quando mi sento triste vado davanti allo specchio, produco i gesti del sorriso e così attraverso il sorriso artificiale arrivo al sorriso spontaneo.

Non è bene scaricare l'umore nero sugli altri, posso nascondere la sofferenza dentro di me perché *il cuore è mio, ma il volto è degli altri!*

Il sorriso facilita la comunicazione sana. I benefici del sorriso sono indicati in questo messaggio:

VALORE DEL SORRISO

*Un sorriso costa poco e vale tanto
Arricchisce chi lo riceve,
non impoverisce chi lo dona.*

*Dura un istante ma il suo ricordo è duraturo.
Nessuno è così ricco da non poterlo ricevere
né così povero da non poterlo donare.*

*Sorriso contagia sorriso.
Sorriso moltiplica sorriso.
Dà sostegno a chi lavora,
dà ristoro a chi è stanco,
dà fiducia a chi è triste.*

*SORRISO: è un bene che non puoi comprare,
ma solo donare.
Se incontri chi non sorride,
SORRIDI TU!*

*Nessuno ha più bisogno di sorriso
come colui che non sa sorridere.
Sorridi, sei vivo.*

RITO della BENEDIZIONE

BENE-DICI : RICONOSCI IL BENE

***Sii costruttore di bene; semina bene;
Metti bene dove non c'è bene e troverai bene!***

BENE-DICI la casa che ti ospita, i volti che ti vivono accanto; il cuore che batte, i polmoni che respirano, gli occhi che vedono, gli orecchi che odono, la mente che pensa.

*Vivi riconciliato.
Costruisci comunione.
Cerca Gesù nel volto di chi ti vive accanto.
Viva la gente della mia strada.*

OGNI MATTINA: al tocco della luce Dio ti rinnova il dono della vita: benedici il giorno che comincia:

Ti adoro mio Dio, ti ringrazio di avermi donato la vita; ti ringrazio di avermi donato Gesù, luce della mia vita. Ti offro le azioni della giornata: fa che siano secondo la tua santa volontà, cioè azioni belle.

OGNI SERA: alza le palme delle mani al cielo:

Ti adoro mio Dio, ti ringrazio del giorno che finisce, del bene compiuto, dei volti incontrati, delle parole belle ascoltate e donate, della salute, del cibo, del lavoro, del riposo.

Dio grande e misericordioso, visita la nostra casa, tieni lontane le insidie del male, manda i tuoi angeli a custodirci nella pace, la tua bene-dizione resti sempre con noi!

Crea in me o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito fermo, non cacciarmi lontano dal tuo volto, non mi togliere il tuo spirito di santità.

***Dio ci benedica e ci protegga.
Dio faccia splendere il suo volto su di noi.
Dio ci doni misericordia e ci colmi di pace.***

CAPITOLO II

GRAZIA di ESISTERE

L'esperienza religiosa è madre e culmine di ogni altra esperienza.
Con cuore commosso e impaurito ti chiedi:

Chi sono io sotto questo vasto cielo?

Chi sono io che poggio i piedi sotto questa antica terra?

Da dove vengo, dove andrò a finire?

Che senso ha vivere?

Religione, dal verbo *legare*, dice che tu sei legato, collegato, avvolto in un immenso grembo di vita.

Non sei un frammento isolato in un pericoloso vagare, ma c'è tutto un universo di vita, che si china su di te, perché tu possa respirare.

Come potresti vivere se il sole non ti riscaldasse, se l'aria non ti desse respiro, se l'acqua non ti procurasse gli umori della vita, se la terra non ti nutrisse?

Per poter vivere hai bisogno di tutta questa solidarietà cosmica. L'esperienza religiosa è la campana che sveglia questa consapevolezza; essa è un'esperienza originaria, pervasiva, ineliminabile, può prendere tante strade quante sono le persone; è difficile da descrivere, si comunica soprattutto per contagio.

Che esperienza religiosa stai vivendo e contagiando?
(indichiamo una via nel foglio messaggio seguente).

Dio è Gratuità

Il bene che fai agli altri è l'affitto che paghi per il posto che occupi sulla Terra.

*Incessantemente tu utilizzi il sole, l'aria, l'acqua, la terra.
Sii consapevole del loro servizio che ti permette di vivere.*

Nella rugiada delle piccole cose il cuore trova il suo mattino e ti illumina!

Stupisciti delle cose intorno a te: lo stupore è fonte di conoscenza.

Perché la rosa fiorisce e non si chiede il perché, né si pavoneggia per colpire il tuo occhio?

*I fiori dei campi fioriscono nella gratuità senza ammirazione per sé.
Gli uccelli del cielo cantano la gratuità.*

Respira la grazia di essere vivo.

*Celebra il respiro, lo sguardo, la parola,
il silenzio, il lavoro, il riposo.*

*Celebra l'alba, il tramonto,
lo scorrere dei mesi,
delle stagioni...*

*L'amore alla vita
dà occhi nuovi.*

*Se amerai tutte le cose,
scoprirai in esse la
divina gratuità;*

*Dio è gratuità,
dono incessante di esistere.*

Tutto è dono.

Concediti questo piccolo pensiero sul foglio messaggio che precede:

Dio è gratuità, dono incessante di esistere.

Vivere la gratuità è l'atteggiamento migliore per abitare nel cuore della vita, per apprezzare la vita come dono.

L'intuizione religiosa si esprime con i riti semplici costruiti con elementi cosmici, che suonano continuamente sole, aria, acqua, terra.

Questa religiosità nascente ci fa sentire fratelli universali.

La legge del dono è scritta dentro la natura stessa:

*il sole non custodisce la luce per sé,
l'aria si concede a chi respira,
l'acqua, la terra sono a disposizione di tutti.*

Dalla gratuità nasce la riconoscenza:

"Il bene che fai è l'affitto che paghi per il posto che occupi sulla terra..."

In principio è lo stupore !

*Lo stesso ruscello di vita
che scorre nelle mie vene
danza in ritmica armonia
coi palpiti maestosi
della vita del mondo.
Mi svegliai nella notte pensando
Anche nel sonno il respiro pulsa,
il cuore palpita
insieme al ritmo dei pianeti orbitanti
Miriadi di cellule
di questo mio corpo
si parlano insieme
danzano nel coro
di una immensa vita
Al tocco dell'arpa
del divino Artista.*

Quando tu cerchi di capire la tua posizione nel mondo, il senso della tua presenza alla vita tu fai *l'esperienza religiosa*.

L'esperienza religiosa ci rende fratelli universali:
sotto il cielo una sola famiglia.

Tutti respiriamo la stessa aria, beviamo la stessa aria, siamo nutriti dalla stessa terra; comune è l'origine e la fine di ogni uomo.

Alla base delle religioni c'è l'anima religiosa di ogni uomo.

Comunicando con altri umanesimi guarisci e trovi parentele.

Se afferro il cuore della tua esperienza religiosa diventi capace di capire l'esperienza religiosa degli altri.

Più entri profondamente nella tua esperienza religiosa e meglio capisci l'esperienza religiosa degli altri.

Comunicando con altre culture trovi *parentele* che ti arricchiscono.

Religione ha il suo cuore nella ricerca dei valori più grandi e perciò di Dio che è la sorgente del tuo cercare.

Perché cerchi senso, ti dirigi verso i valori?

***Dio è padre di tutti
sopra tutti
presente in tutti
agisce per mezzo di tutti
educa tutti.***

L'esperienza religiosa è l'anima di ogni cultura, ci sono due modi per viverla:

quello di frate Francesco nel Cantico delle creature: Dio nella maestà della natura; e il modo di Sant' Agostino: Dio nella maestà della coscienza.

I due modi camminano insieme; per temperamento, per cultura, per ambiente tu puoi trovarti meglio e fare esperienza religiosa con il libro della natura o con il libro della coscienza.

Considera queste esperienze religiose:

*Dove andare lontano dal tuo respiro?
tu hai tenuto le mie membra nel seno di mia madre.
Salmo 139*

*Quando guardo il cielo, la luna, le stelle, mi chiedo
chi è l'uomo perché ti prenda cura di lui?
Salmo 8*

Entra in te, nell' interiorità abita il maestro interiore.

*Colui che va fino in fondo al cuore incontra la nobiltà del cielo.
Man Tze*

*La fede nell'intelligente struttura del mondo è il più forte e nobile
sentimento nel sostenere la ricerca scientifica. Ogni particella di vita
è organizzata, strutturata, sostenuta da una infinita Intelligenza sottostante.
A. Einstein*

*Miracolo di esserci: Tu sei 56000 miliardi di cellule che si parlano tra loro per
rendere possibile il miracolo della tua vita.*

***Dio: nel ritmo del sole;
nel movimento dei cieli;
nel ruscello di vita che scorre nelle tue vene;
nella gratuità dei tuoi respiri;
nella organizzazione delle tue cellule;
nel dialogo dei tuoi pensieri.***

Nulla è profano, tutto è divino ciò che è visto dal tuo sguardo illuminato.

É sacro tutto ciò che guardi oltre lo schermo dell' abitudine nella insolita gratuità.

Il tuo respiro diventa sacro, quando la mente passa dallo sguardo superficiale allo sguardo illuminato.

Non è la realtà che è sacra o profana, ma è il tuo sguardo che la rende sacra o profana.

RICERCA di SENSO

Tu hai più bisogno di motivi per vivere che di pane.
É vita la sofferenza di una vita senza senso. Scopri, inventa significati positivi che ti aiutino a vivere: ama il sole, l'aria, l'acqua, la terra; ama il seme che germoglia, la foglia che spunta, il fiore che profuma, il frutto che matura, ma soprattutto *ama l' uomo*.

Angoscia è la malattia della mente che non trova significati per vivere. A differenza degli altri animali, solo l'uomo può ammalarsi di angoscia, fino al suicidio.

Quando guardo il cielo, opera delle tue mani, la luna e le stelle che tu hai formato, mi chiedo: chi è l'uomo perché ti ricordi di lui, il figlio dell'uomo, perché ti prenda cura di lui?

L'esperienza religiosa ti educa allo stupore commosso e impaurito (tremens, fascinano), evoca il mistero che pulsa nel cuore della vita; guarisce l'ansia, ti ambienta: protegge dallo sguardo freddo, calcolatore che si limita all'utile, educa l' arte di ammirare.

L'esperienza religiosa dà energia fisica, psichica, spirituale.

(V. Frankl, Alla ricerca di un significato della vita)

Il volto di tre parole importanti: DIO, ANIMA, RELIGIONE.

Ogni parola ha una storia: è nata, è cresciuta, è stata usata da tante bocche, può essere stata trasformata e caricata di significati nuovi e di averne perso altri per la strada.

È interessante riscoprire il volto delle parole, ritrovare significati annebbiati, dimenticati.

Anche le parole hanno un volto da guardare con rispetto.
Usare le parole è un rito divino.

Dio deriva dall'antica cultura dell'India.

Verso il mille avanti Cristo, gli *Ariani* hanno scritto i libri *VEDA*, usando una lingua chiamata *Sanscrito*.

Dio da *Div*, significa *luce*. Da *div* deriva *dies*, *diorno* = *giorno*.
La parola *giorno* è un aggettivo che significa *illuminato dal sole*.
La sapienza *vedica* usa indovinelli per educare alla meraviglia.

*Che cosa è luce in ciò che è luce?
Di che cosa è fatta la luce?*

In questo stupore è nata la parola *DIV*, *DIO*.
Nei libri *VEDA* c'è questo messaggio:

Dio è quell' UNO che i sapienti ci hanno insegnato a chiamare con tanti nomi, ma nessun nome lo contiene, né questo, né quello. Egli è al di là dei nomi e delle forme e da quell'UNO le parole tornano indietro spaurite.

Anima: Viene dalla parola del vocabolario sanscrito
atman = *io come respiro*, donde *atmosfera* = *insieme dei respiri*.

Che cosa respira in ciò che respira? Di che cosa è fatto il respiro?

Da questo esercizio di consapevolezza è nata la parola *anima*.

Per te respirare può essere un atto biologico scontato, irrilevante, senza importanza. Invece tu puoi scoprire, inventare significati belli sul respiro:
fa che ogni respiro sia un rito.

La vita è una processione di respiri, ogni respiro è un miracolo. Durante il giorno di tanto in tanto ascolta la musica del respiro che entra ed esce, celebra la gratuità della vita, respira la grazia di essere vivo.

Nella vita ti possono succedere tante cose, ma tu puoi sempre rifugiarti nel tuo respiro come un luogo di pace in cui ridimensioni e plachi le inquietudini: che cosa sono i tuoi problemi davanti al fatto che respiri?

Il respiro è simbolo dell'io profondo della tua persona unica, originale, irripetibile.

Dentro di te c'è un mondo ricchissimo di informazione; passato, presente, futuro si danno appuntamento.

...l'anima dimora nascosta in te, tu maturi nell'attesa di un contatto più profondo con lei.

Fa amicizia con l'anima...Non puoi uccidere l'anima, ma la tua persona sì, perdendo l'anima.

L'anima non dipende da te. Dipendi tu dall'anima e sei sotto la sua tutela se riesci ad accorgertene.

Sinijawskij A.

Nel dialogo interiore con io pensieri tu fai esperienza del Verbo-luce di ogni uomo che viene in questo mondo.

Gv

Perciò entra in te, nell'interiorità dell'anima, incontrerai la divina Presenza, il Maestro interiore.

Guai a essere tagliati fuori dal dialogo interiore con i propri pensieri.

Religione: dal verbo *re-ligare*, indica i fili misteriosi della solidarietà cosmica: Tu sei parte di una immensa vita; non sei disorganico, erratica in un cieco e pericoloso vagare, non sono gettato in uno spazio straniero, ostile.

Non sono zingaro sperduto in un pianeta indifferente, ma una Energia intelligente abbraccia e governa il tuo piccolo mondo (microcosmo), che si muove dentro un immenso grembo di vita (macrocosmo); come potrei vivere se il sole non ti scaldasse, se l'aria non ti desse il respiro, se l'acqua non ti offrisse gli umori della vita, se la terra non ti sostenesse e nutrisse?

La visione religiosa protegge dallo sguardo freddo, scientifico, tecnico, guarisce l'ansia, ti ambienta, dà energia fisica, psichica, spirituale. Comunque tu Lo concepisca, *pensa bene di Dio*, soltanto lo stupore coglie qualcosa del suo mistero.

AMORE COSMICO

*Ama tutta la creazione!
Ama i raggi del Sole
Ama i palpiti dell'aria
Ama il fluire delle acque
Ama la terra paziente
che ti nutre e ti sostiene.*

*Ama le piante, gli animali, ogni cosa.
Se amerai, il tuo sguardo si illuminerà,
scoprirai il mistero di Dio in ogni cosa.*

*L'amore alla vita dà occhi nuovi.
Il cuore che ama è pieno di fiducia.*

*Ama l'uomo con i suoi peccati!
Non aver paura del suo male.
Egli è l'immagine più alta,
il culmine dell'amore di Dio
sopra la terra.*

*Ama specialmente i bambini,
Essi ti vivono accanto
per purificare e commuovere.*

*L'amore è maestro
impara bene, ama bene.*

*dà volto eterno
alle azioni belle
fatte con amore
ama l'amore: DIO è AMORE*

CAPITOLO III

COMUNICAZIONE

MALATA

Parlare con superiorità

Usi parole di comando : "voglio", "devi", "bisogna".

Usi aggettivi assoluti: tutto, niente , sempre, mai. Esigi come diritto
L'orgoglio genera solitudine, paura.

Svalutare l'altro per apparire

Giudichi per mostrarti vincente.
Cerchi i difetti per aver ragione,
l'onda che sale toglie a l'onda che scende.

Anticipare negativamente

"Non ti capisco!" significa "non ti voglio capire". "Conosco i tuoi limiti, non ce la farai...". Sei malcontento? Arrabbiato? "Conosci i miei limiti".

Spartire ragioni e torti:

punti il dito, accumuli rabbia, vivi nella tristezza, stai male.
Il 90% delle difficoltà di comunicare derivano dal voler avere ragione.
Sacrifica la voglia: è meglio star bene, che aver ragione.

Contrapporre: cogli più facilmente ciò che divide. Crei il rivale, il colpevole, il capro espiatorio.

Caino dice: È colpa di Abele se io non sono valorizzato. Parteggi, preferisci. Ti metti nella logica dei vincitori o vinti. Ti irrigidisci: "Io la penso così". "IO NON SONO TE!"

SANA

Dialogare, con parità

con empatia, senza preferenze
Usi parole di consiglio: "Desidero", "posso suggerire", "si potrebbe",
Chiedi come dono, l'umiltà genera comunione, fiducia.

Apprezzare l'altro, così egli ti mostra il suo volto migliore. Nessuno convince l'altro se non gli vuol bene
L'uomo vede nella misura in cui ama.
Non si vede bene che col cuore.

Anticipare positivamente

Cerca di capire al volo; metti sulle labbra dell'altro l'interpretazione migliore. Semina fiducia,
"conosco le mie possibilità".

Creare futuro. L'unico angolo del mondo che tu puoi cambiare sei te stesso; cambia tu, qualcosa succederà.
Rischia di persona. "Quel che l'altro fa...è il meglio che può fare". "L'altro ti è maestro, anche nel male che fa..."
Usa parole belle: "Respira, sei vivo..."

Conciliare: cerca ciò che unisce, calma, quieta, aggiusta.

"IO SONO TE!" Partecipa alla ricerca comune di una soluzione accettabile. Dalla protesta alla proposta: "Se protesti significa che vuoi fare qualcosa di bello..."

MALATA

Temere il diverso come minaccia, provocazione, concorrenza; diventi autoritario, rigido e se temi di non vincere...preferisci la rivalità alla convivialità, respingi l'ospitalità per liberare ostilità.

Nascondere il volto con il gioco delle maschere. Usi stratagemmi anche inconsci per proiettare negli altri ciò che è spiacevole dentro di te. Ciò confonde chi ti è vicino, ma soprattutto, te.

Aggredire e se non riesci, fai la vittima, subisci passivamente. Ciò crea stress, paura, risentimento, rifiuto. Sei aggressivo.

*Non finire mai di cercare la sapienza che ti aiuta a comunicare rettamente!
Arrischia la fiducia e pratica la compassione.
La fiducia rende bella la vita a chi ti sta intorno.
Fà l'esercizio dell'interpretazione migliore.
Quel che l'altro fa è il meglio che può fare.
Lo sguardo positivo contagia positività.*

SANA

Accogliere il diverso come risorsa. L'altro è messaggio per te; l'altro è volto: due occhi che ti guardano. Guarda negli occhi: così nasce il rispetto per l'altro. Il volto dell'altro chiede responsabilità.

Mostrare il volto
Racconta i sentimenti che stai vivendo, essi sono il lievito della comunicazione. Comunica con messaggi semplici, efficaci, popolari. Regala la trasparenza, l'autenticità a te e agli altri.

Dare risposte positive, serene:
Siedi sul fiume dei pensieri, aspetta quello che offre maggiore armonia. Usa parole belle: accendi la tua lampada anzichè maledire le tenebre. Sii assertivo.

CULTURA DELLA ACCOGLIENZA

Per natura l' uomo tende a pensare che la sua cultura sia la migliore, tende a fissarsi sulle sue tradizioni, a difendersi dal diverso.

Questo istinto di conservazione che ti fa accettare i simili per cultura e rifiutare, inferiorizzare, emarginare i diversi, crea diffidenza, paura, ostilità, guerra. Per natura l'uomo è *"etnocentrico"*, per cultura può diventare accogliente. L'etnocentrismo provoca autoritarismo, l'autoritarismo provoca intolleranza, aggressività, guerra.

L'individuo *"etnocentrico"*, cioè centrato esclusivamente sulla cultura del suo gruppo, si avvicina a persone diverse senza desiderio di conoscere, confrontare, condividere.

La paura del diverso spinge a difendersi e per difendersi bisogna diventare "autoritari"; la debolezza si traduce in aggressività. *Il timore della inferiorità provoca la superiorità giudicativa.*

Il filosofo F.Adorno ha elencato cinque caratteristiche della personalità autoritaria: è intollerante, insicura (ogni atteggiamento esagerato nasconde il suo opposto), conformista, rigida, dogmatica.

Se lasci fare all'istinto, finisci nella comunicazione malata, che ti procura stress e impoverimento. Ti imbarchi in una catena di situazioni spiacevoli, stressanti e pericolose; invece se riesci a persuadere la mente ad accogliere, ti apri all'autoscambio di esperienze-valori.

Saper accogliere è il mondo nuovo, che conduce alla pace, al reciproco arricchimento ad accogliere il diverso come risorsa ti fa crescere e maturare.

L'accoglienza fa fiorire le qualità della gente. Nessuno conosce l'altro se non gli vuol bene e quando nel tuo cuore c'è amore, ottieni il meglio da ognuno. L'ospitalità interiore è un dono che fai a te.

L'uomo non cresce con il simile, ma col dissimile (Aristotele).

La diversità è diritto, valore, risorsa.

La diversità non è discutibile; l'altro non è tenuto a giustificare la diversità davanti a te...

Egli si rivela per quello che è, non per quello che vuoi che sia; riconosco incondizionatamente per la sua legittima differenza.

Accogli l'altro come legittimo altro, il suo diritto a essere diverso da te.

Lascialo essere quello che è.

Riconosci il diverso, accettati complementare, nessuno è migliore o peggiore di te, è solo diverso.

In principio è il rispetto.

CORAGGIO DI ACCOGLIERE.

In ogni ambiente c'è un centro e una periferia.

Per leggere la situazione di una comunità può servire la parabola del padre misericordioso, che aiuta il fratello maggiore (cioè le persone che occupano il centro) a fare comunione col figlio minore (cioè con le persone che sono fuori dal giro). Come offrire una accoglienza credibile?

Quando c'è comunicazione sana tra centro e periferia l'intera comunità cresce matura; quando c'è antagonismo, subentra la logica dei vincenti e dei perdenti in cui tutti perdono. Nel comunicare ci sono due modelli base con tutte le gradazioni intermedie: antagonismo e comunione.

Ogni tanto, in un attimo di consapevolezza chiediti:

Che cosa sto vivendo: antagonismo o comunione? Paura o amore?

A volte la lotta per la supremazia è nascosta nei labirinti del subconscio, quindi è più difficile percepire il problema e risolverlo bene.

La comunità-madre dovrebbe trovare vie di educazione alla pace.

Lasciarci andare all'antagonismo, alla guerra è una strada larga, educarci all' accoglienza interiore è una strada stretta che conduce alla civiltà dell'amore, là dove i cento fiori fioriscono.

L'ALTRO È VOLTO: DUE OCCHI CHE TI GUARDANO!

Tu stai continuamente comunicando. Non puoi non comunicare, ma comunicare bene è un'arte che impari osservandoti dentro e specchiandoti negli altri.

Guarda negli occhi, così nasce il rispetto per l'altro. L'altro cessa di essere *cosa*, diventa *VOLTO*. L'altro viene a te col *VOLTO*. *L'altro è VOLTO*. Volto da rispettare; volto da accogliere, volto da accarezzare. È impossibile far del male a una persona guardandola nel volto.

L'anima di una persona è nascosta dentro al suo sguardo... per questo abbiamo paura di guardarci negli occhi.

Tengo nascosta la parte migliore di me perché temo che sia disprezzata dagli altri.

(Anna Frank)

"Perché ho paura di dirti chi sono? Perché se te lo dico può darsi che non ti piaccia come sono e purtroppo non ho altro da offrirti!" (John Powell)

Temi l'inferiorità, la violenza degli istinti, l'isolamento e ti difendi dalle paure, dalle cicatrici psicologiche, dalle memorie malate con trabocchetti, maschere, personaggi fittizi, spesso a carattere nevrotico che ti spingono a camuffarti.

A nessuno piace vivere nella menzogna, spaccato dentro, l'istinto di conservazione, ti fa cercare ciò che ti dà ragione fino ad autosuggestionarti, ipnotizzarti.

Non mascherare l'espressione del volto, non reprimere i sentimenti, ingannando non solo gli altri ma anche te stesso, sii autentico, genuino, vero.

Dònati tempo per raggiungere lo stato di tranquillità che ti permette di entrare in contatto con la tua saggezza interiore.

Sedendo in pace con te, chiama per nome i personaggi che recitano nel tuo teatro mentale e cerca il tuo volto migliore.

Racconta i sentimenti, essi sono il lievito della comunicazione; essi ti avvertono su ciò che stai vivendo di importante, ti manifestano la tua verità, prendine atto.

La comunicazione sana con te cammina insieme alla comunicazione sana con gli altri. Nel costruire la tua umanità ricorda le parole importanti di Gesù:

"Se tieni la vita per te la perdi, se doni la vita per gli altri la salvi"

(Mt. 16).

"É più grande colui che serve; Dio innalza colui che è umile" (Mt. 23)

L'altro è *volto*: due occhi che ti guardano. Contemplalo!

É mendicante di rispetto e affetto: rassicuralo.

É tuo maestro, impara a capirlo: ascoltalo!

Guarda negli occhi, così nasce il rispetto per l'altro.

L'educazione alla pace nasce dallo sguardo reciproco.

Contempla il volto di chi ti parla: lascia parlare il volto; dona il tuo volto; fà che il tuo sguardo sia un rito, cioè ricco di calma, consapevolezza, umanità.

Il *volto* non si finisce mai di conoscerlo.

OGNI VOLTO É UNICO, ORIGINALE, IRRIPETIBILE.

Il volto che ti sta davanti è un appello alla responsabilità: è il volto indifeso di Abele.

Accoglilo.

Non invadere l'altro con un sguardo irrequieto; prima di portare il tuo sguardo su un altro, con un attimo di consapevolezza, domandati: "Come sto tenendo il volto?"

La presa di occhi, il contatto dello sguardo coglie i sentimenti, perciò unifica le energie per comunicare fiducia, stima, armonia, agio.

L'anima di una persona si manifesta nello sguardo.

Autorizza il tuo sguardo a comunicare fiducia.

SAPER COMUNICARE BENE:

Rivolgi la parola: il rito del saluto, lo sguardo quieto e sereno, la parola bella superano la estraneità e creano il benessere della relazione.

Sorridi, il sorriso è la musica dell'anima, comunica fiducia anche se non ti viene spontaneo, autorizza il tuo volto a produrre un sorriso con un atto di volontà.

Chiama per nome: il proprio nome è la parola più bella del vocabolario.

Cura i gesti, essi occupano i nove decimi della comunicazione; portamento, tono, velocità, mimica facciale.

Mostra interesse alla storia e alla attese delle persone che incontri.
L'intelligenza abita nell'arte di intervistare.

Sii generoso nella lode e prudente nella critica.

Aiuta con gesti concreti: le parole volano, i gesti restano.

Cerca soluzioni e non fermarti ai problemi.

Evita le beghe, perché i punti di vista sono tre: il tuo, quello dell'altro e quello giusto...bisogna trovarlo.

Al tutto aggiungi una grande pazienza e una buona dose di buon umore.

TRE QUALITÀ DELLA COMUNICAZIONE SANA

1) **AUTENTICITÀ:** Non trincerarti dietro alle convenzioni sociali, ai ruoli; non restare in superficie, ma guardati dentro con coraggio, cerca di capirti nella intimità profonda. Nel comunicare sii te stesso al di là di ogni maschera e recita sociale.

Essere autentico comporta relazioni così significative, da compensare ampiamente eventuali frustrazioni subite a causa della **trasparenza**.

2) **EMPATIA.** Ti dis-lochi dal tuo punto di vista e ti collochi nell'altro. Cerchi di capire l'altro come egli capisce se stesso.

Accogli l'altro nella sua novità, nel suo messaggio, nel suo mistero, ti metti nei suoi panni, cioè nella sua mentalità.

L'altro è volto: due occhi che ti guardano.

L'altro è mendicante di rispetto e affetto.

3) **ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA DELL'ALTRO:** va oltre il giorno delle preferenze. Se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso e aspro. C'è sempre chi è più bravo e meno bravo di te.

Ricorda: ***Ogni uomo è una stella.***

Ogni stella ha il suo splendore.

Accogli ogni persona come l'unica

nel suo diritto di essere se stessa, diversa da te.

Non squalificare, ma conferma e convalida il diritto di ognuno ad essere diverso da te. Vivi la diversità non come minaccia, ma come risorsa.

Diventa una persona che sa creare rapporti, sa valorizzare le persone, facilita e agevola la comunicazione praticando le tre qualità: autenticità, empatia, accettazione.

La persona cresce e matura attraverso un clima facilitante basato sull'abbandono dei ruoli e delle convenzioni (autenticità); sulla partecipazione affettiva (empatia); sulla considerazione positiva incondizionata (accettazione).

In principio è il dialogo: la comunione delle diversità.

RELAZIONE DI AIUTO

Di fronte a una persona in difficoltà non presentarti come maestro che sa dare consigli, è meglio sapere ascoltare e molto spesso tacere, è meglio accettare l'altro per quello che è facendogli semplicemente da *specchio*, affinché possa vedersi e capirsi meglio.

Sì, il primo e fondamentale aiuto da offrire a chi è confuso, in crisi, alle prese con una decisione importante da prendere, consiste nel lasciarlo essere quello che è, incerto, arrabbiato, depresso, triste, combattuto...

Accogli il suo stato d'animo senza neutralizzare, addolcire la sua situazione.

Mettiti nei suoi panni, guarda la realtà dal suo punto di vista, cioè entra in *empatia*.

A volte l'aiutante può essere più sprovvisto di risposte dell'aiutando stesso.

Tu puoi aiutare con discreti " *perché* ". L'arte dei " *perché* " guadagna ascolto, comprensione, empatia.

Spesso quando ti impegni in una relazione di aiuto è più quello che ricevi e impari che non quello che sei in grado di dare.

Puoi ricevere l'esempio di chi non si accontenta delle banalità quotidiane e ***cerca una migliore qualità della vita.***

Puoi ricevere l'esempio di chi non vuole vivere di apparenze, di formalità, ma vuole "capirsi dentro" ed essere più vero, più genuino, più motivato.

Fare da *specchio* è un modo di aiutare poco costoso e poco impegnativo, ma anche poco conosciuto e poco praticato.

Quando una persona è ferita, confusa, disturbata, ansiosa, quando dubita del proprio valore, è incerta sulla propria identità, la compagnia di un'altra persona cortese che ascolta è il dono più prezioso che uno possa fare ad un altro.

Normalmente pensi che sia più efficace dare consigli, ridimensionare, neutralizzare la paura, la preoccupazione, l'angoscia, la rabbia, il risentimento... I consigli possono essere pericolosi perché l'altro può smettere la sua ricerca interiore, può fidarsi del tuo consiglio e non cercare più.

Pensi alla battuta ironica, al consiglio magico, esageri o sminuisci...L'interlocutore può sentirsi giudicato condannato.

Il buon aiutante indossa i panni di chi non ha facili risposte, rimanda l'aiutando al dialogo calmo e sereno con la sua coscienza:

Fà amicizia con l'anima.

L'anima dimora nascosta in te e tu maturi nell'attesa di un contatto più profondo con lei.

VIVI RICONCILIATO

É eroico chiamare *odio* per nome, riconoscerlo nelle piccole gocce di gelosia, invidia, aggressività, superiorità giudicatoria, broncio, vittimismo, mormorazione, calunnia.

Odio genera odio; suggestiona, ipnotizza, assatana, uccide a piccole dosi.

Cerchi strategie, maschere, ragioni per autogiustificarti, autoassolverti, vuoi avere ragione!

Nell'ansia di vincere ti irrigidisci, aggredisci, perdi il governo della situazione, cadi nelle *buche detonanti* lasciando ad altri l'iniziativa di farti reagire.

Deleghi ad altri la facoltà di farti arrabbiare.. Invece sei tu che metti i confini alle parole, sei tu responsabile della tua armonia.

Come disattivare i meccanismi dell'odio e vivere la riconciliazione?

Come de-costruire il nemico dentro i pensieri della mente?

L'odio ti fa vedere la parte peggiore dell'altro; tu crei l'interpretazione peggiore dell'altro, ti auto ipnotizzi, accumuli rabbia, vivi nella tristezza , inquina l'ambiente.

L'amarezza consuma energia fisica, psichica, spirituale.

La vita ti restituisce quanto dai; l'altro è specchio per te.

Tu hai un solo nemico da temere: te stesso.

Solo i pensieri interni contaminano l'uomo.

La realtà è quello che è... pensieri positivi creano realtà positive, comunicare odio o amore dipende da te.

Non siamo disturbati dalla realtà, ma dall'idea che ci facciamo sulla realtà.

TAIZÉ = VIVI RICONCILIATO!

Perché temi?

Ovunque tu sia sulla terra, tu puoi percepire la misteriosa *Presenza*, che è nel tuo cuore.

Tu puoi intuire anche in modo fuggevole la silenziosa attesa di una presenza che è dentro di te nella casa del cuore. Anche quando tu non cerchi, il Maestro interiore continua ad esserci:

"Gesù Cristo, luce interiore, non lasciare che le tenebre mi parlino...donami il tuo amore".

Nel 1940 a Taizé, piccolo paese in collina a 10 chilometri da Cluny- Nord di Lyon- frère Roger Schultz iniziò in solitudine una comunità monastica per educare alla ri-conciliazione e all' ecumenismo cioè alla riconciliazione tra le Chiese cristiane divise e tra le grandi tradizioni religiose del mondo.

Frère Roger propone a tutti *il pellegrinaggio di fiducia sulla terra* per passare dall'ostilità all'ospitalità, dalla contrapposizione alla comunione, dalla divergenza alla convergenza.

Il cuore del suo messaggio è scritto all'entrata del villaggio di Taizé:

Rinconciliatevi:

il marito con la sposa

il padre con il figlio

colui che crede con colui che non è capace di credere

l'abitante e il suo vicino di strada.

Il manifesto di Taizé indica le tipiche forme di riconciliazione: tra sposi; tra genitori e figli; tra chi crede e chi crede di non credere; tra vicini di casa, dove spesso sorgono problemi di comunicazione.

Senza riconciliazione non c'è futuro.

La proposta Taizé punta dritto sulla riforma del cuore attraverso la preghiera, il silenzio e lo studio del Vangelo.

Noi coltiviamo il gruppo di preghiera ecumenica che s'incontra al venerdì sera nella taverna, usiamo le icone cioè i volti grandi di Gesù, di Maria, di qualche santo, di qualche persona che ci ispira.

Accendiamo le lampade, simbolo della mente che cerca la luce interiore. Ci sediamo sul tappeto uno accanto all'altro, acquietando il corpo, i sensi, la mente. Nella penombra ci concentriamo nelle icone che creano presenza, sono finestre aperte sul mistero.

Facciamo canti di poche parole con melodie belle, ripetiamo a lungo il canto perché porti dentro l'armonia.

Lunghi silenzi.

Leggiamo brevi frasi di Gesù, meditiamo e comunichiamo le illuminazioni ricevute passandoci la lampada; costruiamo preghiere di intercessione a partire dalle esperienze vissute durante la settimana.

L'azione ispira la preghiera e la preghiera ispira l'azione.

A volte poggiamo la testa sulla icona di Gesù per deporre il fardello delle fatiche, delle prove nostre e degli amici: è un segno di grande condivisione spirituale.

Il verbo *ri-con-ciliare* è formato da tre elementi grammaticali:

ri reitera, ripete o continua;

con significa collegamento-partecipazione;

cilio è la forma intensiva del verbo *chiamo*;

perciò si può tradurre il senso letterale della parola *riconciliazione* così:

continuare a chiamare insieme.

“Separare” è una strada larga, “conciliare” è una vittoria coraggiosa, è il mondo nuovo.

Gruppo Taizé

CAPITOLO IV

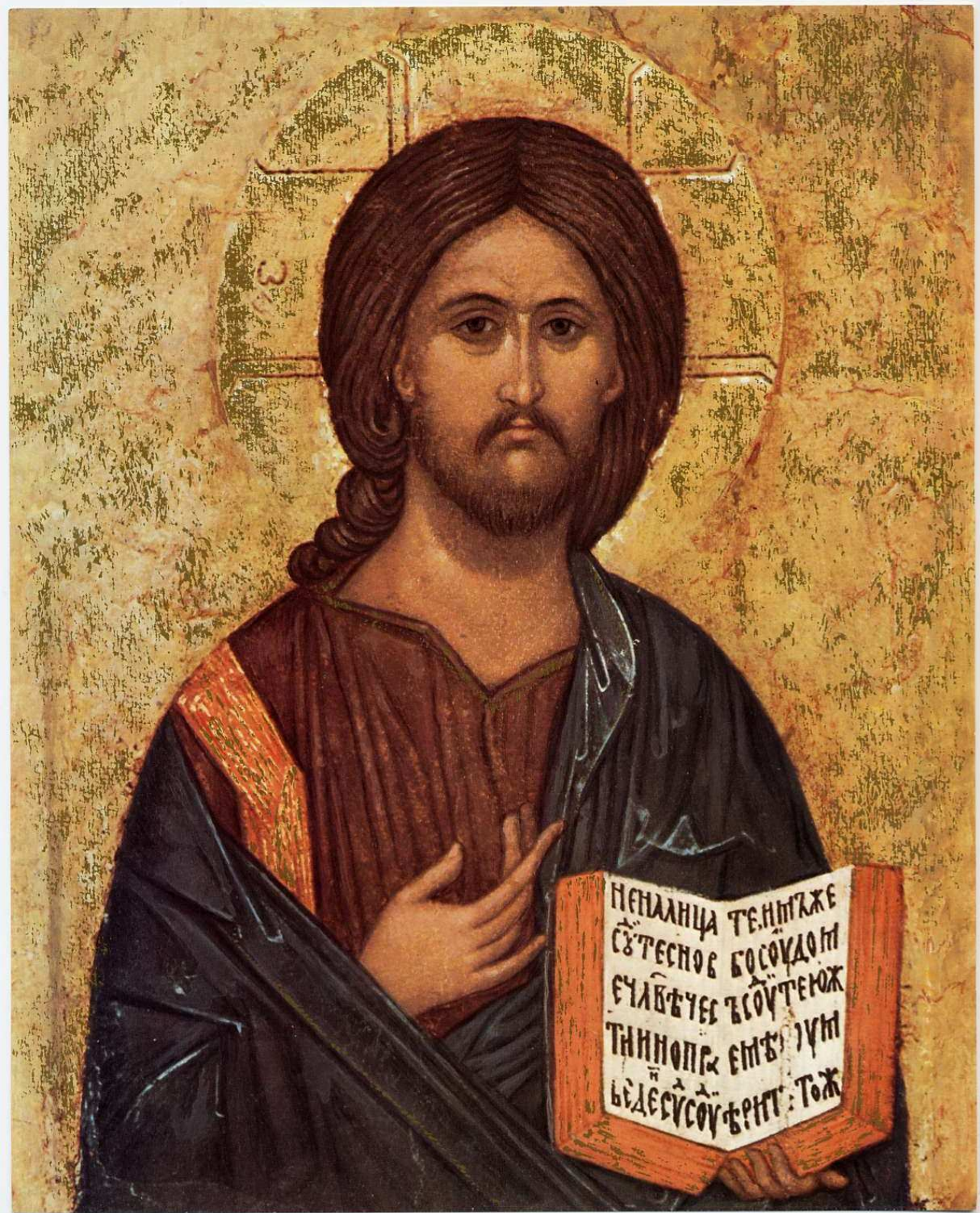


Figura : Icona di Rublov.

GESÙ: Volto di Dio

Dio sparge in ogni cultura i semi dell'unica verità.

Gesù, verbo di Dio, fatto persona, è il compimento, la pienezza, la risposta chiara, l'approdo definitivo per l'uomo che cerca la scienza che aiuta a vivere rettamente.

Gesù è luce di ogni uomo che viene in questo mondo, egli rivela l'uomo all'uomo, gli rende nota la sua altissima dignità, i grandi valori; egli è la SAPIENZA vera, che aiuta a vivere rettamente.

Dovunque tu sia sulla terra, tu puoi percepire, intuire, incontrare, una misteriosa presenza.

Anche quando tu non cerchi il Maestro interiore continua ad esserci e ti cerca, "non lasciare che le tenebre ti parlino" accogli la luce di Gesù: VOLTO di DIO.

Il libro più amato dai cristiani della Russia: “Il pellegrino russo” racconta di un contadino che sente leggere dalla Bibbia: “Pregate continuamente, ringraziate Dio in ogni circostanza” (1 Ter 5,16). Come vivere questo messaggio?

Egli mette la bibbia e una pagnotta di pane nello zaino e va pellegrinando da un monaco all'altro per avere consiglio. Dio ultimo trova un monaco sconosciuto, fuori dal giro delle grandi figure. Questo monaco gli insegna la preghiera del respiro, la preghiera dei battiti del cuore. Su quei ritmi poteva dire: “Signore, figlio del Dio vivo, abbi pietà di me peccatore!”

Quel monaco gli dice: “durante il giorno ripeti incessantemente l'invocazione del nome e quando il sonno chiude i tuoi occhi, affida al cuore il compito di continuare e quando al mattino la luce santa aprirà i tuoi occhi, riprendi la preghiera che il cuore ha recitata per te durante la notte. Dopo la fatica dell'inizio, l'abitudine alla invocazione incessante del nome ti farà una grande compagnia, così la tua preghiera sarà incessante.

Anche tu sii rigorosamente consapevole del Maestro interiore con la preghiera del cuore, dei respiri e con l'invocazione del Nome. Continuamente tu fai esperienza del verbo-pensiero di Dio nei tuoi pensieri, che cercano luce.

GESÙ Maestro delle beatitudini

Tu porti nel cuore la nostalgia di una vita bella generosa, piena e senti il disagio di una vita malcontente, inquieta, vuota.

Gesù ti viene incontro, non si ferma alle strutture sociali neppure ai sentimenti psicologici ma entra nella casa del cuore per offrirti la vita nuova.

Il discorso delle beatitudini presenta la carta costituzionale, il codice, l'immagine di uomo nuovo che continuamente Gesù ti chiama diventare "Beato" è una qualità da conquistare con determinazione e costanza: Tu sarai "beato" cioè sereno, contento se cerchi di essere povero nello spirito, mite, giusto misericordioso, puro nel cuore, costruttore di pace.

POVERO nello **SPIRITO** è colui che si fa vuoto per accogliere.

Tu puoi immaginare l'uomo superbo coi pugni chiusi per stringere le sue ragioni, ambizioni, possessi; invece l'umile apre le mani per ricevere e dare amore.

"Umile" fa pensare a Humus il terriccio fertile, che nutre la vegetazione.

MITE è colui che governa i nervi e si difende dalla collere, dall'ira, dalla violenza:

Anche tu diventa servo di Jahvé, che non alza la voce, non grida non spezza la canna incrinata non spegne il lucignolo dall'esile fiamma.

Non degradarti al punto di odiare: tu puoi scoprire che l'amore disarmato è l'arma più potente del mondo. (L. King). La non violenza cioè il rispetto per la vita, è antica come le montagne" (Gandhi).

GESÙ, VOLTO DI DIO

Gesù risorto,

Maestro interiore,

Presenza continua dentro di me,

Amore di ogni amore, tu educi il mio cuore.

Quel Dio che io cerco a tentoni in tutto ciò che è vero, buono, bello, si manifesta in maniera umana, completa, definitiva in te.

TU SEI IL VOLTO DI DIO

che mi viene incontro e si fa vicino.
Tu sei il *sensò* della vita che io cerco.
Tu sei il grande **TU** con cui io mi confronto.
Tu sei la grande pace verso cui io aspiro.
Da chi altri andrò?
Tu hai parole che danno vita all'anima.

Giusto è colui che non fa preferenze; non aggredisce o subisce; non fa i giochi della superiorità - inferiorità ma cerca la giusta misura. "Se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso e aspro, c'è sempre chi è più bravo o meno bravo; invece accogli ognuno come unico, nel suo diritto a essere quello che è.

Misericordioso è colui che tutto crede spera sopporta, regala a sè la gioia coraggiosa del perdono. La migliore vendetta è il perdono; se ti vendichi moltiplichi il male, ti fa male. Perciò coltiva un cuore buono e sereno, che nessuna ingratitudine chiude, nessuna indifferenza manca.

Puro di cuore è colui che si libera dall'egoismo delle passioni disordinate, rispetta il corpo e i sentimenti in sè negli altri. La concapiscenza ti trascina a essere arido falso e triste, la purezza del cuore di aiuta ad amare con sincerità.

Costruttore di pace è colui che non contrappone ma concilia; comunica in maniera sana, serena, positiva; cerca ciò che unisce, valorizza le interpretazioni migliori.

Evita lo schieramento: vincitori e vinti.

Ricorda le diversità. La stella del suo orientamento è fare comunione con tutti con tutto con tutte le risorse.

Ti proponiamo un foglio-messaggio da memorizzare, da esporre sulla parete, da regalare.

DISCORSO delle BEATITUDINI **GESÙ INAUGURA LA NUOVA UMANITÀ**

1. **BEATI I POVERI** *nello SPIRITO*, **ESSI SONO ACCOGLIENTI, UMILI e MOSTRANO il REGNO di DIO.**
2. **BEATI I MITI, NON VIOLENTI, ESSI CONQUISTANO il CUORE degli ALTRI.**
3. **BEATI quelli che hanno fame e sete di essere GIUSTI, DIO LI ASCOLTA.**
4. **BEATI I MISERICORDIOSI, ESSI SEMINANO MISERICORDIA.**
5. **BEATI I PURI di CUORE, ESSI AMANO CON SINCERITÀ.**
6. **BEATI I COSTRUTTORI DI PACE, ESSI FANNO FIORIRE la VERA UMANITÀ.**

**SIATE COME IL SALE, CHE DÀ SAPORE!
SIATE COME IL SOLE, CHE DÀ LUCE!
FATE SPLENDERE LA VOSTRA LUCE, E CHI VI GUARDA DARÀ
GLORIA A DIO PADRE INSIEME A VOI.**
(Matteo c.5)

Povera nello spirito è la persona umile che si fa vuota per accogliere. *Umile* fa pensare a *Humus*: il territorio fertile che dà vita alla vegetazione, da questa parola viene *uomo*, colui che è generato dalla terra, come a dire, *riconosciti creatura, celebra la maestà di Dio che ti dà la grazia di vivere; tutto è dono.*

Abbiamo scelto la icona di Gesù dipinta dal monaco Rublov per aiutare gli occhi a concentrarsi e per facilitare la fantasia a costruire la presenza di Gesù. Icona è il volto grande di Gesù che ti viene incontro; tu guardi e chiudi gli occhi a intermittenze sempre più lunghe fino ad avvertire che l' icona esterna non esiste più perché ha lasciato il posto all' icona di Gesù maestro interiore dentro di te.

Inoltre abbiamo composto questo messaggio:

L'augurio è che anche tu ti costruisca la icona, incolli dietro questo messaggio e porti religiosamente con te la presenza viva di Gesù nei sentieri della vita, con l'aiuto semplice ed efficace di queste proposte.

GESÙ, MAESTRO DELLE BEATITUDINI

aiutami a vivere il messaggio della nuova umanità.

Gesù risorto, luce amica, maestro interiore, amore di ogni amore, presenza continua in mezzo a noi. Tu tras-figuri il nostro cuore. Quel Dio che abita nel mistero di luce inaccessibile, quel Dio che cerchiamo a tentoni in tutto ciò che è vero, buono, bello, si manifesta in maniera umana completa e definitiva attraverso di te.

Tu sei il volto di Dio che ci viene incontro e si fa vicino: EMANU-EL- = Dio con noi. Da che andremo? Tu hai le parole che danno vita all'anima! Mantienici nello spirito delle abitudini, cioè nella semplicità, nella onestà, nella misericordia, nella pace.

Signore Gesù, mi affido a Te!

GESÙ: BUON PASTORE (Giovanni c. 10)

La figura del buon Pastore era abituale ai tempi di Gesù, quando la società era prevalentemente agricola, ma continua ad affascinare. Gesù ci guida con amore.

Noi abbiamo un immenso bisogno di guida per non essere gettati in un pericoloso vagare.

Gesù è il vero Pastore dell'umanità che offre la vita per il suo gregge e manifesta l'amore di Dio Padre per tutti noi. Gesù pastore educa noi a essere pastori gli uni gli altri.

Il nostro tempo conosce conquiste straordinarie, ma la conquista più grande è capire e vivere l'amore insegnato da Gesù: è un comandamento nuovo.

All'entrata dell'Eremo di Rocca del Garda è scritto:

*Anime create dall'amore e per amore,
perché non amate l'amore?
L'amore non è conosciuto e amato,
o anime venite ad amare, l'amore!*

Per il cristiano l'amore è una persona: è Gesù, volto di Dio e volto dell'uomo; perfetto Dio, perfetto uomo.

" O verbo, o Cristo, come sei bello! Come sei grande! Fà che io ti conosca e ti ami!" (Chevrier)

ANCHE TU sei PASTORE, PROFETA, SACERDOTE.

Possiamo fare amicizia con tre parole, che indicano tre qualità belle; tre impegni da vivere con coraggio.

Ogni cristiano è *PASTORE, PROFETA, SACERDOTE*.

Chissà quali emozioni evocano, quali significati dai, a quali esperienze esistenziali sono associate queste parole importanti... Guarda da vicino il loro volto.

PASTORE: è colui che dà il *pasto, nutre*. Nell'uso simbolico la parola indica *chi prende cura, conduce, guida, anima*.

La qualità di *pastore* è espressa dalla parola simile, più solenne *RE*. Noi siamo popolo regale da *RE* (latino: *rem agere*), indica lo spirito di iniziativa nell'animare come Cristo pastore.

Qualunque cosa fai all'ultimo uomo, la fai a me... (Mt 25)

Cioè Gesù si immedesima in ogni persona, così grande è la sua dignità.

Perciò prendi responsabilità.

Caino dice: "Sono forse io il custode di mio fratello?" (Genesi, 4)

La risposta bella è: *noi siamo custodi, pastori gli uni gli altri, nell'accogliere, valorizzare, amare*.

L'altro è mendicante di rispetto e affetto, l'altro è specchio della tua capacità di accogliere; l'altro è volto che chiama, due occhi che ti guardano; l'altro è messaggio, dono, l'altro è Gesù che bussa alla tua porta. Sii Pastore.

PROFETA

Viene dal verbo *proferire*.

Profeta sei tu quando *proferisci*, insegni, interpreti gli avvenimenti con le parole di Dio scritte nella Bibbia e suggerite dalla retta coscienza.

La parola *profeta* si avvicina alla parola *maestro*, può essere il genitore, il predicatore, il catechista, ogni persona che dopo aver interiorizzato le parole di Dio le sa tirare fuori dal tesoro del cuore per offrirle agli altri.

Perciò studia, medita, prega le divine parole, *se oggi senti la voce di Dio, non indurire il cuore (Salmo 95)*; se ti viene la profezia, va sulla strada e annuncia!

Semina le parole che hai imparato da Dio.

Beati i piedi di coloro che evangelizzano.

SACERDOTE significa che tu puoi *dare* (*dote*: dal verbo *dare*) a Dio le tue cose sacre, cioè le azioni belle.

Specialmente al mattino tu offri a Dio le azioni della giornata e ti auguri che siano belle.

Questo è il fondamento di una grande consolazione e speranza.

Se anche la gente ti dimentica, ti disprezza, hai sempre a disposizione l'amore di Dio, che raccoglie ciò che gli offri con intenzione pura e cuore buono.

Cerca di distinguere la parola *sacerdote* da *presbitero* che è il ministro ordinato a far crescere e maturare la qualità *sacerdotale* comune a tutto il popolo cristiano.

La parola *presbitero* deriva dal greco *presbis* = anziano; *presbitero* è comparativo di maggioranza e significa *più - anziano*.

Di solito gli anziani hanno più saggezza nel governare: nella Chiesa antica descritta da San Paolo, la comunità era animata dai presbiteri cioè dagli anziani.

COSCIENZA + COMANDAMENTI + BEATITUDINI

La *SAPIENZA* che ti aiuta a vivere rettamente parte dalla *Coscienza* che ti educa ad ascoltare nel silenzio e nella pace: è l'esperienza del **VERBO** di Dio dentro di te.

La voce di Dio sussurrata nel cuore può essere flebile, incerta, essa diventa forte e sicura nei **DIECI COMANDAMENTI** dati da Dio a Mosè.

Essi sono le regole di ogni vera civiltà, essi regolano e liberano, sono come la segnaletica stradale che indirizza e protegge il viaggiatore.

La ricerca della volontà di Dio arriva al vertice della sua chiarezza nel discorso delle **BEATITUDINI** (Matteo 5), carta costituzionale del cristiano, codice della umanità nuova.

Nel cercare la volontà di Dio sta la tua pace; la ricerca del bene, della qualità di vita, della tua perfezione, cresce nel dialogo di questi tre grandi temi:

coscienza, comandamenti, beatitudini.

COSCIENZA

Considera il fatto misteriosamente grande della *Coscienza* :

Che cosa pensa ciò che pensa? di che cosa è fatto il pensiero?

Che cosa parla in ciò che parla? di che cosa è fatta la parola?

Quale voce non udibile ti educa a distinguere il vero dal falso, il buono dal cattivo, il bello dal brutto?

Potrai discutere sul modo debole o forte, sano o malato di percepire questa voce, ma non sulla capacità di apprezzare il vero, il buono, il bello e di interrogarsi sui grandi interrogativi esistenziali:

*Da dove vengo?
Che senso ha la vita?*

Dove andrò a finire?

Coscienza, io profondo, tempio, cuore è la totalità più profonda dell'uomo, laddove presente, passato, futuro si radunano come in un nido; laddove senti pulsare la divina Presenza, laddove una Luce amica illumina il tuo cammino, se riesci ad accorgertene.

Nel fondo dell'anima il *Maestro interiore* è sempre a disposizione. Che cosa saremmo senza il dialogo interiore con la coscienza che si illumina pienamente nel *Verbo di Dio* fatto uomo?

Non finire mai di dare importanza alla meditazione, al retto pensare, al contatto. Gesù è luce di ogni uomo, che vive in questo mondo, non ci sono confini o preclusioni alla luce del verbo, per mezzo del quale tutto è fatto e nulla sarebbe fatto senza questa fornace di pensiero, che guida i cammini di ogni vita.

Noi indichiamo il cammino verso Gesù con tre parole-madri, colme di significati profondi:

coscienza, comandamenti, beatitudini.

La volontà di Dio nasce dalla voce del cuore, si chiarisce nella legge scritta ricevuta da Mosè, raggiunge la chiarezza piena di luce nel programma delle Beatitudini.

Per lontano che tu vada, tu porti dietro i tuoi pensieri, il tuo mondo interiore.

I sapienti dell'India dicono:

Immenso come lo spazio fuori è lo spazio dentro all'anima.

Qui sono i mondi: cielo e terra, sole luna e le stelle

Nel fondo dell'anima .Tu entri in sintonia con un oceano di pensiero e lo adoperi nelle infinite combinazioni delle parole.

Divina presenza è sempre a disposizione come l'aria al respiro, continuamente pervade, invade.

Nel fondo dei pensieri vibra la divina Parola.

Dal fondo del cuore sgorga il più spirituale dei culti.

Quando *pensi* a quando trasformi il pensiero in parole tu fai esperienza del *Verbo* che illumina ogni uomo che viene in questo mondo.

Nell'intimo della coscienza l'uomo scopre una legge che non è lui a darsi, ma alla quale deve obbedire.

Questa voce lo chiama sempre ad amare, a fare il bene, a fuggire il male...

L'uomo ha una legge scritta da Dio dentro il cuore; obbedire è la dignità stessa dell'uomo e secondo questa legge egli sarà giudicato.

La coscienza è il nucleo più segreto, è il tempio dove egli è solo con Dio, la sua voce risuona nell'intimità.

Concilio: Gaudium et Spes n.16

Tu porti il giudizio di Dio dentro i tuoi sentimenti, i tuoi pensieri, le tue azioni. Dio non sta a guardare da fuori per approvare o condannare, il giudizio di Dio è dentro le azioni, nel cuore della vita.

L'eternità è nelle azioni belle di ogni giorno.

Obbedirai alla voce di Dio... la parola di Dio non è nel cielo perché tu dica: chi salirà a prenderla?

Non è al di là del mare perché tu dica: chi riuscirà a raggiungerla?

La parola di Dio è molto vicina a te, abita nel tuo cuore perché tu la metta in pratica.

Deuteronomio 30, 10

COMANDAMENTI

1 - Io sono il Signore Dio tuo, non avrai altro Dio all'infuori di me.

(Esodo 20, Deuteronomio 5)

Adora Dio, non costruire idoli: non adorare te fino al disprezzo di Dio e degli altri e di Dio (superbia); non adorare la voglia disordinata di accumulare soldi, sostanze (avarizia); non correre dietro a divertimenti illeciti (droga?), disordini sessuali (lussuria). Quali sono i tuoi idoli? Che cosa ti piace di te? In che cosa ti impegni a migliorare?

2 - Non nominare il nome di Dio male: nomina bene i nomi di Dio, volgiti all'Altissimo con la preghiera. Offri a Dio il giorno che comincia e che finisce. Affidati a Dio con tutte le forze. Egli è la roccia che ti dà sicurezza e riparo.

3 - Ricordati di fare festa: porta a Dio i sette giorni, il dono della settimana, la gratuità della vita. Dio è gratuità. Supera l'ansia del fare, donati tempo per abitare coi tuoi pensieri per gustare la grazia della famiglia, dell'amicizia, per dar volto alle cose e lasciarle parlare.

4 - Onora il padre e la madre: onora la famiglia. Essa è la scuola di umanità più ricca efficace e duratura. Accogli nella tua famiglia Gesù, maestro delle beatitudini.

5 - Non uccidere l'amore verso il prossimo con la gelosia, l'invidia, la superiorità giudicatoria, l'aggressività, il broncio, il vittimismo, la mormorazione, la calunnia. **Chi non ama è omicida.** L'odio ti fa vedere la parte peggiore dell'altro. Nessuno conosce l'altro se non gli vuole bene. Tu puoi passare dalla rivalità di Caino alla gratuità di Abele.

6 - Non commettere atti impuri

Rispetta il corpo e i sentimenti in te e negli altri. Non degradare, avvilitare la sessualità all'usa e getta, alla pornografia. Non sciupare l'amore in esperienze disordinate. Che ti fanno diventare arido, falso e triste. La sessualità è un dono per amare. Il puro di cuore ama con sincerità.

7 - Non rubare

Non sciupare, non rovinare, non inquinare. Non basta non rubare, bisogna dare rispetto, affetto, solidarietà, volontariato. Medita: lo spreco compromette la vita, vivi sobrio, perché altri possano vivere. La terra ci è data in prestito dai nostri figli. Noi apparteniamo al 20% dell'umanità che consuma l'80% delle risorse.

8 - Non dire falsa testimonianza

Non fare il furbo, l'opportunisto, il malizioso, l'ingannatore. Non costruire il colpevole, il nemico, il capro espiatorio fuori di te per salvare la faccia. Sii sincero, trasparente. Beato l'uomo giusto, Dio lo ascolterà.. (Isaia 52)

9 - Non desiderare la donna d'altri o l'uomo d'altri. I sentimenti vanno e vengono; il cuore corre dietro ad altri amori ma tu hai la volontà di governare, guidare i sentimenti. La preghiera e i sacrifici volontari rafforzano la volontà. L'amore-dono fa fiorire la vita. L'amore tutto crede, tutto spera, tutto sopporta, mai tramonterà.

10 - Non desiderare la roba d'altri

Vivi semplice; più sei semplice e più gusti il valore delle cose. Le cose semplici sono anche le più belle. Non lasciarti opprimere dai bisogni ricchi. Non c'è nulla di più libero e indipendente dell'uomo che sa vivere con poco. Fa un uso sobrio, parco, frugale delle preziose energie della vita.

Dà volto alla parrocchia.

Territorio: terra delle mie radici, come sto radicandomi?

"Sono pellegrino e tu mi accogli; sei pellegrino e io ti accolgo!"

Promuovere la reciproca accoglienza è un grande valore evangelico:

Cerca il volto di Gesù in chi ti vive accanto!

I primi cristiani non avevano chiese-edifici; si radunavano nelle case per leggere la Bibbia, per cantare i salmi, per "spezzare il pane" della solidarietà.

Gesù ha scelto il "pane spezzato" come via della sua presenza reale tra noi.

Anche noi cercheremo di radunarci nelle nostre case per diffondere il profumo di chiesa.

Veniamo da una tradizione di Chiesa - piramide strutturata, gerarchica.

Sull'onda del Concilio siamo invitati a uscire dal clericalismo protetto per costruire la chiesa della strada, la chiesa del grembiule, la chiesa che fai tu, rischiando la tua credibilità, la tua onorabilità.

Non basta essere credenti, bisogna essere credibili.

Nella sua umiltà la parrocchia è una grande scuola di comunione tra persone, famiglie, gruppi, età.

Dònti tempo per frequentare la comunità, dona il volto, incontra i volti, specialmente all'appuntamento della domenica.

Scegli di animare un servizio in proprio **OFFRI...IMPEGNO**, per dire a te e alla comunità che sai donarti, sai fare qualcosa, *anche un piccolo impegno ti apre al cuore della comunità, senza impegno resti ai margini!*

Coltiva la comunicazione sana:

Ti viene da incontrare la gente di striscio? Da evitare volti?

Da strappare lo sguardo da un volto indesiderato?

Se anche l'altro non merita sei tu che meriti di liberarti dalla nebbia mentale.

Dietro la nube dei pensieri negativi splende il sole della fiducia!

Soprattutto i genitori sono chiamati al centro della vita parrocchiale.

FAI FAMIGLIA CON LA TUA FAMIGLIA.

FAI COMUNITÀ CON LA TUA COMUNITÀ.

LA TUA FAMIGLIA . DOVE ABITI.

LA TUA COMUNITÀ . DOVE VIVI.

ATTRAVERSO LA FEDELTÀ ALLA TUA PICCOLA TERRA TI EDUCHI AD AMARE
IL GRANDE MONDO

PARROCCHIA : scuola continua di comunione

Chiesa è *comunione*; là c'è Chiesa dove c'è comunione; a casa tua c'è Chiesa se c'è comunione; al posto di lavoro c'è Chiesa se c'è comunione; tra la gente della tua strada c'è Chiesa se c'è comunione.

Comunione significa: solidarietà, dono di sé, accoglienza dell'altro, aiuto e scambio, convivialità delle differenze, attenzione agli ultimi, cioè ai poveri di affetto, di salute, di assistenza, di voglia di vivere.

Il libro degli Atti degli Apostoli è il diario dei primi cristiani; essi costruivano piccole comunità nelle loro case a misura di gruppo e praticavano le **QUATTRO ASSIDUITÀ**: ascolto della Parola di Dio, pratica della comunione, rito della *fractio-panis*, preghiera.

La Chiesa di massa, la Chiesa delle strutture rischia di essere debole se non è innervata dalla rete di cellule, che sono le comunità di vita, relativamente piccole per curare le relazioni tra persone aperte a collaborare con le altre cellule come nella similitudine del Corpo umano, usata da San Paolo.

I primi cristiani mettevano insieme le loro cose... Spezzavano il pane nelle loro case, erano ben visti dalla gente (Atti 2, 42)

"*Fractio panis*" è uno stile di vita che caratterizza il cristiano. Tu sei chiamato a *spezzare il pane* nella solidarietà del servizio, del volontariato, della cultura, della festa. Nel nome di Gesù esercitati ad accogliere chi è diverso. Ogni uomo è una stella, ogni stella ha il suo splendore. accogli ogni persona come l'unica, senza preferenze. Se saluti chi ti saluta, questo è un istinto naturale. Gesù insegna ad andare oltre il gioco instabile dei sentimenti per abitare nella casa amore che tutto crede, spera, sopporta e mai tramonterà. Che cosa chiedi, che cosa offri perché la tua comunità arda? *Quel che tu fai agli altri è una goccia, ma è quella goccia che cambia la qualità della tua vita.*

Desideriamo rinnovare la parrocchia attraverso i gruppi di catechismo, della Bibbia, dei giovani, delle coppie amiche, dei vicini di strada, delle domeniche insieme, ecc.

Mettersi in stato di missione permanente è bello, perché ci tiene aperti alla novità dello Spirito.

Ogni gruppo è **TENDA APERTA ALL'OSPITALITÀ DOVE AVVIENE L'EDUCAZIONE AL DIALOGO.**

Da un incontro all'altro t'impegni a condividere ciò che vivi d'importante. Più sei autobiografico e più sei efficace. Nel gruppo **LA PRESA DI PAROLA** è una esperienza importante che ti fa sentire accolto, amato, valorizzato.

Desideriamo promuovere aiuto e scambio tra gruppi e **L'ABILITÀ A DARSİ SCOPI PER TARGARE I GRUPPI DI FUTURO.**

BIBBIA: storia personale

La Bibbia comincia con le parole grandi:

*In principio Dio creò il cielo e la terra;
la terra era vuota e senza forma;
lo spirito di Dio aleggiava sulle acque.
Dio disse: “sia la luce” e la luce fu!*

Queste parole si compiono continuamente. Ogni mattina è la creazione del mondo, Dio divide il buio dalla luce e chiama il giorno; ogni mattina al tocco della luce Dio rinnova il dono della vita.

Dio è vita di ogni vita; Dio è energia intelligente, potente che guida dall'interno il cammino di ogni essere.

Il primo libro della Bibbia “GENESI” (= generazione) racconta la bontà del mondo uscito dalle mani di Dio e la tragica irruzione del male a causa del cattivo uso della libertà.

I primi undici capitoli della Genesi giustificano l'alleanza tra Dio e Abramo (capitolo 12): se c'è un'alleanza, che cosa è andato rovinato in precedenza?

Questi undici capitoli spiegano la storia del mondo e di ogni persona con due messaggi:

1 - Il mondo creato da Dio è buono

2 - L'abuso della libertà scatena il male nel mondo e di questo male ci sono alcuni fatti esemplari, che continuano ad accadere nella storia delle persone e dei popoli.

La bontà del mondo è una consapevolezza da coltivare incessantemente.

La bontà del mondo è un grande messaggio di serenità e pace: non sei un masso erratico in un pericoloso vagare, non sei gettato in uno spazio ostile, insensibile alla tua presenza.

Ma il grande grembo di vita che ti contiene e ti pervade è uno spazio amico:

è la grande casa, che Dio ti dona.

“Vivi in questo mondo come a casa di tuo padre”.

GRATUITÀ

Lo stesso ruscello di vita
che notte e giorno scorre nelle mie vene,
danza in ritmica armonia
coi palpiti maestri
della vita del mondo.

Mi alzai nella notte pensando;
anche nel sonno il respiro procede
il cuore pulsa, il sangue circola
insieme al ritmo dei pianeti orbitanti.

Una folla sterminata di cellule
vibra in tono con le corde dell'arpa
e danza in coro con un'immensa vita.

ADAMO: *È la passione di dominare “Sarò Dio io stesso!”.*

È il culto di sé fino al disprezzo di Dio.

È voltare le spalle al progetto di Dio per servire gli idoli del mondo, la tradizione antica chiama “vizi capitolini”.

EVA: *“La colpa non è mia...” è del serpente di turno...*

È attribuire, scaricare sugli altri responsabilità, colpe, i mali che fuggi sono in tè.

Paradossalmente l'avversario che colpevolizzi ti è maestro, ti indica le ombre di te che tu non sopporti dentro di te.

Considera i mille trucchi, stratagemmi coi quali cerchi di salvare la tua faccia e sporcare quella degli altri.

A volte neppure ti accorgi, è la mente inconscia, l'istinto di conservazione a fartelo fare. A volte giochi a fare la vittima così è colpa degli altri per le cose spiacevoli che accadono (considera questo comportamento) dentro di te.

Il mondo è anche segnato dal male; ti puoi ritrovare nelle tipiche esperienze di male, puoi mettere il tuo nome al posto dei nomi, che incontri. Gli esempi riferiti sono uno specchio per conoscerti, guarirti, migliorarti.

La tradizione cristiana chiama questa eredità col nome di PECCATO ORIGINALE: è una situazione di debolezza spirituale di inclinazione al male.

Negli episodi ci sono significati profondi, simboli, che spiegano la tua psicologia e manifestano te a te stesso:

Adamo sei tu coi tuoi sogni di grandezza; il serpente che insidia ti ricorda le tentazioni che ti sfidano, il frutto proibito e tutto ciò che ti fa voltare le spalle alla vera dignità a cui Dio ti chiama per rincorrere progetti egoistici; è l'insieme di idoli del mondo.

Paradiso è l'esperienza dell'anima che vive in armonia con Dio.

Inferno è l'esperienza dell'anima che rovina la vita, la dignità, l'alleanza con Dio.

Prova capirti in questa galleria, di immagini tipiche alle quali ricorrono gli psicologi per aiutare la gente a riconoscere le proprie ombre, e ad addomesticare i propri “nostri interiori” nella speranza di trovare il VOLTO della VERA UMANITÀ:

TU SEI FIGLIO di DIO destinato a vivere in pace con Dio, con te, con la vita che ti circonda.

EVA: È la tendenza a dar la colpa ad altri: “la colpa non è mia”... è del serpente di turno. Considera i mille trucchi, stratagemmi coi quali getti negli altri le tue ombre, dai la colpa agli altri. Dentro di te dividi la parte buona dalla cattiva; tieni la parte buona per te, getti la parte cattiva sugli altri, crei il colpevole, il nemico, il capro espiatorio. A volte non ti accorgi, perchè è la mente inconscia a fartelo fare. È comodo impersonare il ruolo della vittima, così sarà sempre colpa degli altri. Invece: Assumi la tua responsabilità!

CAINO: “Sono forse io custode di mio fratello?” L’altro è il volto che interpella, due occhi che ti guardano. L’altro è sguardo che t’implora di non uccidere. L’altro è mendicante che ti chiede rispetto e affetto. Perciò non uccidere l’amore verso il prossimo a piccole dosi con l’invidia, la gelosia, la rivalità, l’aggressività, il broncio, la mormorazione, la calunnia. Inferno è non amare.

ABELE: (abel = respiro) è che offre all’Altissimo il grazie della vita, come sacrificio di soave profumo. Anche tu con Abele celebra la gratuità della vita, respira la grazia di essere vivo. Tutta la vita è passare dalla rivalità di Caino alla gratuità di Abele. È educare Caino, che è dentro di te a diventare Abele che è dentro di te. È passare dall’inferno dell’odio al paradiso dell’amare. Inoltre Abele è colui che regala amicizia a suo fratello, corre il rischio di lasciarsi tradire dalla gelosia, invidia del fratello.

BABELE: È la comunicazione malata, rotta: non ti capisci! Per coltivare la comunicazione sana racconta i tuoi sentimenti, con verità; cerca di capire l’altro come l’altro capisce se stesso dal suo punto di vista, e coltiva una **CONSIDERAZIONE POSITIVA INCONDIZIONATA DELL’ALTRO**. Ricorda: ogni uomo è una stella; ogni stella ha il suo splendore; accogli ogni persona come dono.

DILUVIO: è seppellire, sommergere la coscienza; è annegare la ricerca dei valori, che danno senso alla vita. È vivere dissoluti, dissipati, prodighi. È vuoto esistenziale.

NOÈ: *è l'uomo vigilante e pronto ad ascoltare la parola di Dio, che lo chiama a mettersi in salvo da una società corrotta. L'obbedienza a Dio libera dalle schiavitù dei peccati. Converti e rinnova.
Noè va controcorrente, costruisce il mondo nuovo, l'ARCA.*

ARCA: *è la società riconciliata, fraterna. "Beato il popolo in cui Dio è Signore". È il Regno di Dio che si manifesta in Gesù, maestro delle beatitudini. Di che cosa sei disgustato? In che cosa stai impegnandoti a migliorare? Quale arca stai costruendo?*

AVVENTO

Nell'arco di un anno i cristiani rivivono l'intera storia della salvezza, che abbraccia tutti gli anni, dalla Generazione del mondo (*GENESI*) alla fine del mondo (*APOCALISSE*).

L'anno liturgico attualizza *Gesù atteso = AVVENTO*; Gesù che viene, annuncia il Vangelo, patisce, muore, risorge e vive nell'umanità fino alla fine dei tempi.

L'anno liturgico è il cammino di educazione permanente del cristiano. Con l'*Avvento*, ti mette al posto delle immense moltitudini, che aspettano la rivelazione chiara di quel Dio che cerchiamo a tentoni...e che poi incontriamo in maniera completa e definitiva nella persona di Gesù, Verbo di Dio.

Parola che si fa carne e pianta la tenda tra noi, l' *Avvento* offre l'opportunità per dare uno sguardo al dialogo con le grandi tradizioni religiose del mondo.

AVVENTO deriva dal verbo *ad-venire*.

È mettersi nell'atteggiamento vigilante, pronto ad attendere Gesù che *viene*; si rivive l'attesa del suo natale; si condivide l'attesa di quanti non lo conoscono o lo conoscono in modo incompleto.

L'avvento è tempo forte che scuote dalla pigrizia, chiama a raddrizzare i sentieri dell'anima per un incontro più vero ed impegnativo con Gesù: ***Medico dell'anima e Maestro delle beatitudini***.

Giorno dopo giorno siediti nel gran silenzio e pensa: che cosa stai facendo della tua vita? Di che cosa sei disgustato? In che cosa ti impegni a migliorare?

Nella vita spirituale non progredire significa regredire. L' anima è il luogo dell'incontro col grande "Tu" che ti cerca: ***Gesù è il senso della vita che tu cerchi, il Maestro interiore con cui tu parli, la grande pace verso cui aspiri!***

Gesù è venuto nella storia dell'umanità.

Gesù viene nella tua piccola storia.

Gesù verrà alla fine del mondo e "farà nuove tutte le cose".

Egli continua a venire nel nostro mondo bisognoso di salvezza.

C'è chi vive nell'abbondanza del consumismo, si riempie di cose ed è povero di anima.

C'è chi sente la fatica di vivere e cerca consolazioni sbagliate nell'alcool, nella droga, nel disordine morale.

C'è chi è diventato straniero a se stesso e si dimena nella confusione.

C'è chi non vuole accorgersi di chi gli vive accanto e tiene la vita egoisticamente per sé.

C'è l'anziano che vive triste e solitario..., il nonno trascurato..., il malato che teme..., il ragazzo dispettoso..., l'operaio incattivito..., la donna esaurita e svuotata...

Signore Gesù fammi la grazia di conoscere le tue venute.

Gesù Cristo viene oggi in questo mondo, uomo nuovo per creare uomini nuovi. Egli è il volto umano del Dio invisibile.

Dio lontano si fa vicino, Emanuele = Dio con noi. Egli è la risposta alle domande difficili che turbano il cuore dell'uomo.

Gesù viene nell'umiltà e non nella grandezza, nella mangiatoia e non sulle nubi del cielo, nelle braccia della madre e non sul trono del giudizio; accanto ad un asino e non tra i cherubini; verso di noi e non contro di noi; per salvarci e non per giudicarci; per visitarci nella pace e non per condannarci nel furore.

Vieni Gesù... noi ti accoglieremo!

Questa è la più grande notizia, il più lieto annuncio; tutta la tua vita sia questo lieto annuncio!

ATTENDI CON LA LAMPADA ACCESA.

Nelle quattro domeniche di Avvento vengono accese quattro lampade: ogni domenica si accende una lampada in più in un crescendo di luce, fino alla luce grande che è il Natale di Gesù.

Le quattro lampade rappresentano persone-messaggio che tu cercherai di imitare:

1) **Lampada di Abramo:** uomo dalla fede incredibile, anche quando ha perso tutte le ragioni per credere, crede ancora, si fida di Dio e offre la preghiera in solidarietà per la sua gente: *"Se ci sono 10 giusti salverai la nostra comunità?"* (Genesi 18)

2) **Lampada di Davide:** cantore delle più belle preghiere, di 150 salmi: *"Ti amo mio Dio, mia forza, mia roccia, mio liberatore"*. (Salmo 17)

"Crea in me o Dio un cuore puro, rinnova in me uno spirito fermo; non cacciarmi lontano dal tuo volto, non mi togliere il tuo spirito di Santità" (Salmo 50)

3) **Lampada di Giovanni Battista:** egli è uomo di Dio, giusto e retto. Egli è l'uomo dell'acqua che lava il vecchio mondo dal male. Egli indica la strada della terra promessa, dove abita la vera libertà, la vera umanità, la vera spiritualità, l'amicizia con Dio.

4) **Lampada di Maria:** donna delle due grandi parole: *Magnificat = vivi la maestà di Dio*. Egli ti dà la vita, il respiro, il movimento (Atti 17).

Fiat = fa la sua volontà, là c'è la tua pace. Gesù ti rende nota la volontà di Dio su di te. Egli è la tua pace.

Maria, donna della grande adorazione, donna della grande fede è il modello di donna pienamente realizzata, è Immacolata. Anche tu cercherai di pulire le macchie dei peccati di superbia, avarizia, lussuria, ira, gola, invidia, accidia.

Maria Immacolata sia il tuo progetto di vita, la nostalgia della vera umanità!

NATALE È ACCOGLIERE GESÙ VERBO DI DIO, FATTO UOMO (Gv. 1)

Quel Dio che tu cerchi a tentoni nel cuore della coscienza in tutto ciò che è vero, buono, bello, ti viene incontro in Gesù. Egli è *Emmanuel=Dio-con-noi!* *Dio nessuno l'ha mai visto!*

In Gesù di Nazareth egli stesso si è fatto conoscere a noi e ci ha mostrato il suo volto umano. Accogli il Natale di Gesù con l'anima pura.

Tu non sei un essere sperduto in un pianeta indifferente; tu non sei un individuo errante in un pericoloso vagare; tu non sei un viaggiatore senza meta, perché ***Il Natale di Gesù ti viene incontro!***

Gesù è il senso della vita che tu cerchi. Egli rivela te a te stesso, ti rende nota la tua altissima dignità; sei figlio di Dio, Dio è padre, ti ama. Gesù viene oggi, uomo nuovo per creare uomini nuovi.

Il nome di Gesù deriva dall'ebraico *JE (HO) SHUA*, che significa *Jahvè è aiuto*.

L'evangelista Luca scrive che è stato l'arcangelo Gabriele a proporre questo nome alla Madonna: "... *lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù!* "

Secondo la tradizione il primo presepio è stato inventato da S.Francesco d'Assisi nel 1223 in una grotta di Greccio (Rieti). Egli preparò una grotta, dove pose un neonato e vi condusse un bue ed un asinello.

L'albero di Natale è di origine nordica: l'albero che resta verde anche d'inverno è simbolo della vita. I luterani usano l'abete come segno di Natale.

In Irlanda la notte della vigilia si lascia accesa una candela alla finestra: servirà a Giuseppe e a Maria per trovare ospitalità. Indica che quella casa è disposta ad accogliere Gesù nel volto della gente bisognosa di aiuto.

Raccogli anche tu le tradizioni del Natale: di anno in anno arricchisci la cartella dei messaggi per celebrare meglio possibile i valori divini e umani di questa festa.

GESÙ HA MESSO LA SUA TENDA IN MEZZO A NOI (Giov. 1)

Pensa al nomade, al viandante che alla sera pianta la sua tenda ai bordi della strada per toglierla all'alba e riprende la via. La tenda è un grande simbolo della vita.

Questa immagine-guida ti libera dalla fissità, dalla padronanza sul territorio: sei soltanto pellegrino! Vivi in prestito! Vivi per miracolo! Non accampare diritti.

Vivi la gratuità di Dio che ti manda il suo Verbo -Figlio fatto uomo per indicarti la via della semplicità e della gioia.

Fa posto a Gesù nell'albergo-capanna-grotta del tuo cuore e della tua comunità!

SII EPIFANIA = MANIFESTAZIONE di GESÙ con la parola e con l'esempio.

Scopri la Stella, segui la Stella, sii Stella!

Così splenda la tua luce in modo che chi ti vede dia gloria a Dio insieme a te.

VALORI UMANI DEL NATALE

Oltre ai valori divini, il Natale celebra importanti valori umani che il cristiano condivide con tutti, in nome della comune umanità. La parola *Natale* deriva dal verbo *nascere*.

1) Natale è rivivere l'emozione del nascere.

Fà il pellegrinaggio alle sorgenti della tua vita; ritrova volti, luoghi, eventi della tua storia personale, attualizza il tuo Natale, rivivi l'emozione del tuo nascere.

Immaginati bambino sul punto di uscire dal grembo per venire alla luce. Osserva il volto della mamma ansiosa di vederti per la prima volta, dopo averti ospitato per nove mesi nel seno. Immagina il travaglio doloroso del parto, presto dimenticato dalla gioia di vederti.

Ascolta il tuo grido alla vita, quando per la prima volta l'ossigeno ha inondato i tuoi polmoni. A quel primo respiro è legato il pellegrinaggio incessante dei tuoi respiri.

Ascolta la musica dei respiri. Respira come fosse la prima volta. Celebra il miracolo di esistere: respira la grazia di essere vivo. La vita è un Natale incessante!

2) Natale è vivere il dono della famiglia - focolare.

Un ragazzo ha composto questa meditazione:

" Ti ringrazio o Dio per la famiglia che mi accoglie, per la casa che mi ripara, per i volti che incontro. Ti ringrazio per gli occhi che vedono la luce, le forme, i colori. Ti ringrazio per gli orecchi che registrano i suoni, le voci, la musica. Ti ringrazio per le labbra che sono capaci di articolare parole. Ti ringrazio per il cuore che batte, per la musica dei respiri. Mi accade raramente di ringraziarti per questi doni, oggi, ti ringrazio!"

3) Natale è far posto all'inatteso, al pellegrino, al bisognoso.

È accorgersi dei bambini che ci vivono accanto, è semplicità, sobrietà, frugalità.

Davanti al presepio il papà suggerisce al figlio questi pensieri: Gesù nasce povero; egli è l'esempio di tanti bambini che nascono per caso, lungo le strade, tra i disagi, senza assistenza. Sii contento di quello che hai, pensa a chi sta peggio di te, più sei semplice e più sei contento. Gesù nasce povero per indicarti la via della semplicità.

4) Natale può diventare una circostanza bella per celebrare il dono delle stagioni col solstizio d'inverno. Dopo il massimo sopravvento della notte sul giorno, la luce comincia a prevalere sulla notte e i giorni si allungano.

L'antica festa romana al sole vittoriosa è servita ai cristiani per costruire la festa del Natale di Gesù, sole vittorioso. Anche noi possiamo celebrare il dono delle stagioni: l'inverno!

PAROLE BELLE SUL NATALE

- 1) Natale è accogliere il Verbo di Dio fatto uomo: Gesù è nato per te.
 - 2) Gesù può nascere mille volte invano, se non nasce almeno una volta dentro di te (Papini).
 - 3) Natale è vivere lo stupore del nascere.
 - 4) Ogni bambino che nasce è natale nel mondo.
 - 5) Ogni bambino che nasce porta al mondo il lieto messaggio che Dio non si è ancora stancato degli uomini (Tagore).
 - 6) Accorgiti dei bambini che vivono accanto a te.
 - 7) Ama i bambini: essi vivono per purificare e commuovere.
 - 8) Celebra la gratuità della vita, respira la grazia di essere vivo.
 - 9) *BENE-DICI* la casa che ti ospita, i volti che ti vivono accanto; il cuore che batte; i polmoni che respirano; gli occhi che vedono; gli orecchi che odono; la mente che pensa...
 - 10) Ogni mattina al tocco della luce, Dio ti rinnova il dono della vita.
 - 11) Col sole che nasce accoglimi Signore!
 - 12) Diventa capanna che accoglie: la mia casa è la tua casa!
 - 13) Natale è accogliere, rispettare, amare il dono della vita. Natale è celebrare il dono della famiglia. Natale è dare famiglia a chi non ha famiglia. Natale è accogliere l'inatteso, il diverso, lo svantaggiato.
Ti adoro Dio, per il mio Natale, per la mia infanzia che non ricordo, ma che immagino da quel che fanno gli altri bambini.
Rivivo l'esperienza del succhiare, del soddisfare i gusti, del piangere per i fastidi del corpo, del ridere, dormire, svegliarsi, far noti i desideri, dimenare le membra, strillare, sdegnarsi coi grandi quando non accondiscendono, vendicarsi piangendo!
- S. Agostino, Confessioni 1,6
- 14) La vita è un continuo nascere: Dio è gratuità, dono incessante di esistere.
Ti ringrazio Dio per il sole, l'aria l'acqua e la terra.
 - 15) Ti ringrazio o Dio per essere qui vivo, potrei non essere presente alla vita, grazie per la vita che sto vivendo!

STUPORE DI ESSERCI!

Medita la poesia seguente che scorre tra le stagioni e l'età della vita per poi concludere sull'evento del Natale: Gesù illumina ogni uomo che viene in questo mondo, gli rende nota la sua altissima dignità e la sua ultima destinazione.

GESÙ È VIA, VERITÀ, VITA.

*Di cielo in cielo, tra miliardi di stelle,
sono sgorgato alla riva del tempo,
in un pianeta vascello.*

*Nel viaggio della vita, la mente cerca i ricordi del passato
e lo sguardo spazia nel tempo sconfinato.*

*Con stupore commosso, il cuore fanciullo torna a cercare
nel nido dell'infanzia il volto della madre.*

*Dalla culla del silenzio di una notte materna, il respiro di un bambino
nella rugiada della vita, annuncia il suo mattino.*

*Il cielo veglia su di te, tu dormi nel grembo e l'alba s'avvicina
in punta di piedi e ti bacia gli occhi.*

*Sotto il vasto cielo, sopra l'antica terra,
tra il vociare nervoso, di viandanti affannati
che cosa stai cercando?*

*Nella quiete del corpo, nel silenzio dei pensieri, ascolta il cembalo del cuore
e il flauto dei respiri, con insolito stupore.*

*Il fiato colma e vuota il flauto: è la voce del silenzio,
è la musica dei respiri, è la divina gratuità.*

*Le carezze del tempo ricamano i volti, la voce chiama
nei sentieri sconosciuti di una terra lontana.*

*Dietro le pupille dello sguardo illuminato la fede in grande
apre il grembo e l'angelo annuncia: è nato Gesù!*

PRESENTAZIONE AL TEMPIO (Lc 2,22-40)

Maria e Giuseppe portarono il bambino a Gerusalemme per offrirlo al Signore.

È il grande gesto esemplare: ***tutta la tua vita sia una continua presentazione al tempio.*** Grande tempio è il mondo, che fa da casa al piccolo tempio della tua esistenza.

Dio, quanto è mirabile il tuo nome in tutta la terra! Quando guardo il cielo, opera delle tue mani, la luna e le stelle che tu hai fissato mi domando: chi è l'uomo, perché ti ricordi di lui? Chi è l'uomo, perché il figlio dell'uomo si prenda cura di lui?(Salmo 8)

Vivi la maestà del primo comandamento. Adora Dio, non costruire idoli; *affidati a Dio con tutte le forze, Egli è la roccia che ti dà sicurezza e riparo. (Salmo 17)*

Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, Dio ti ama, nulla ti manca. Solo Dio basta!
(Santa Teresa d'Avila)

Attualizza la presentazione al tempio così: tutti i genitori sono Maria e Giuseppe che presentano al tempio i loro figli, perché crescano in sapienza, età e grazia davanti a Dio ed agli uomini; ripercorri l'educazione religiosa ricevuta da papà e mamma. Tutti i nonni e nonne sono Simeone ed Anna; tutti i nipoti sono Gesù al tempio, ricevuto tra le braccia dei nonni. Intervista i nonni, considera tuoi nonni tutti quelli che hanno l'età di tuo nonno e nonna.

Soprattutto all'inizio del giorno tu puoi vivere la *presentazione al tempio*:

Ogni mattina al tocco della luce Dio ti rinnova il dono della vita, benedici il giorno che comincia, benedici la casa che ti ospita, i volti che ti vivono accanto, il cuore che batte, i polmoni che respirano, gli occhi che vedono, gli orecchi che odono, la mente che pensa. Tutto è grazia.

Ogni mattina quando apri la finestra sul tempio del mondo, offri a Dio il dono del nuovo giorno, con la preghiera del *Ti adoro...* Il rito della finestra dà slancio spirituale all'intera giornata.

Ogni mattina prega con la consapevolezza di vivere sotto lo sguardo di Dio che ti ama. Maria, madre del Verbo di Dio, ti educa a compiere questo rito.

Maria presenta Gesù al tempio.

Maria presenta te al tempio.

Le mamme, i papà, presentano i loro figli al tempio, soprattutto con la preghiera in famiglia e con la grande fedeltà della liturgia della domenica.

*Benedetto Dio della vita, perché mi doni la grazia del giorno nuovo.
Ora i nostri occhi vedono la tua gloria. Le mie mani si alzano al cielo
per celebrare la gratuità della vita.*

Possa la mia mente ospitare pensieri belli.

Possano le mie labbra pronunciare parole belle!

Possa il mio cuore generare sentimenti belli!

Possano le mie mani compiere azioni belle!

Possano i miei piedi camminare verso la pace!

Dio mi benedica e protegga!

Dio faccia splendere il suo volto su di me!

Dio mi doni la misericordia e mi colmi di pace!

QUARESIMA

Và nel deserto come Gesù

Non vivere disperso, dissipato: coltiva l'amore al silenzio e alla pace. Il dialogo con Dio nel tempio dell'anima è la più potente sorgente di energia; è il più efficace rimedio al vuoto esistenziale, alla sofferenza di una vita senza senso. "Dio", dove andare lontano dal tuo respiro? (Salmo 138)

Le tentazioni di Gesù sono le tue tentazioni: Tu sei tentato dall'avarizia dell'avere: *"Dì a queste pietre che diventino pane"*.

Tu sei tentato dal "look", dalla spettacolarità del delirio di onnipotenza: "Buttati giù dal pinnacolo..."

Tu sei tentato dal complesso del super-uomo, dal dominio: *"Ti darò i regni del mondo..."*

AVERE o ESSERE ?

Anche tu sei un inguaribile costruttore di idoli. La pubblicità, i persuasori occulti moltiplicano i bisogni artificiali. Vorresti avere...

Invece vivi l'impegno quaresimale del digiuno come limitazione dei bisogni per una libertà più grande, per una condivisione più grande con i poveri del mondo.

Il deserto ti avverte riguardo alle tentazioni, ti pulisce dentro, ti illumina.

Nel primo libro dei Re, capitolo 19, il profeta Elia indica quattro esperienze di vita spirituale:

Il vento impetuoso che spacca le pietre, il terremoto, il fuoco, la voce di sottile silenzio.

Il silenzio contemplativo ti fa incontrare Dio nell'intimità della coscienza, grande rivelazione è il silenzio.

Tu puoi udire la voce di Dio nel silenzio dell'anima.

La maestà della coscienza è un'esperienza divina.

Tu vivi esperienze di vita che fanno pensare all'ululato del vento, al terrore del terremoto, al clamore del fulmine, al silenzio contemplativo che ti fa incontrare la voce di Dio.

Per te o Dio, il silenzio è lode.

Le anime grandi vengono dal silenzio.

Entra nel monastero dell'anima; abita alla presenza di Dio. Ridesta lo stupore di esistere; confrontati con il brivido di non esistere; Dio è dono incessante di esistere; respira la presenza di Dio che ti fa esistere.

Vivi la maestà di Dio che soffia nel tuo volto l'amore alla vita.

Vivi la maestà di Dio che dà ad ogni essere umano un dono splendido: il dialogo coi pensieri. Fà che i tuoi pensieri siano specchio dei pensieri di Dio.

Cerca la pace interiore e mille attorno a te troveranno liberazione!

TESTIMONIANZA:

" A Spello, vicino ad Assisi, ci sono degli eremi a disposizione di chi desidera fare una breve esperienza monastica. Là ho meditato due libri di frate Carlo Carretto: "Lettere dal deserto" e "Al di là delle cose".

Sono provato da un periodo di crisi, di notte oscura; le settimane in fraternità a Spello condividendo preghiera e lavoro in uno stile semplice di vita, mi hanno riscaldato il cuore.

L'anima in mezzo al rumore è infelice, l'anima è fatta per il raccoglimento, l'armonia, la pace.

La voce del silenzio mi riempiva l'anima di presenza.

Dentro la cappella dalle volte serene, respiravo preghiera.

L'Ostia bianca del piccolo ostensorio mi aiutava a costruire il centro di riferimenti a cui riportavo le storie della mia vita e dei compagni in adorazione accanto a me.

Tornato a casa cerco di continuare quelle abitudini.

*Ho scelto di chiamare la mia casa "**Fraternità**" per far capire che mi sono convertito alla accoglienza, sono disposto a donare rispetto e affetto a chi bussava alla mia porta. La mia casa è la tua casa." (un pellegrino)*

La spiritualità dei piccoli fratelli di Gesù è nata dal francese Charles de Foucauld: all'età di 15 anni aveva perso la fede, a 17 era follemente egoista e proteso al male, andò in Africa con l'esercito della Legione straniera. Nel vuoto della vita incontra l'amore di Cristo e si fa prete. Padre Charles ci lascia il più bel commento della preghiera di Gesù del Padre Nostro: **Preghiera dell'abbandono** è il grande emblema di un cuore disegnato in grande, sul quale fiorisce la croce.

I piccoli fratelli di Gesù, sparsi un pò in tutto il mondo, popolano gli eremi della contemplazione e della vita semplice di Nazareth. Chiudono la giornata con la **compieta** e, cogli occhi socchiusi, a memoria alzano al cielo la bella **preghiera di abbandono** per essere capaci di una grande fiducia.

*"Padre mio, io mi abbandono a Te,
fa di me ciò che Ti piace,
qualunque cosa Tu faccia di me, Ti ringrazio;
sono pronto a tutto, accetto tutto
purché la Tua volontà si compia in me
e in tutte le Tue creature.
Non desidero nient'altro, Dio mio,
rimetto la mia anima nelle Tue mani,
te la dono mio Dio con tutto l'amore del mio cuore,
perché Ti amo ed è per me un'esigenza d'amore il donarmi,
il rimettermi nelle Tue mani senza misura,
con una confidenza infinita,
poiché Tu sei il Padre mio".*

GESÙ, VOLTO DIVINO DELL'UOMO

Gesù ti trasfigura, cioè ti aiuta a condurre fuori la "*figura*", il tuo volto migliore.

Non c'è nulla di veramente umano che non trovi risonanza nel discepolo di Cristo. In Gesù, uomo perfetto, anche tu diventi più uomo. Egli rivela te a te stesso e ti rende nota la tua altissima dignità (Concilio Vaticano II).

Tu sei chiamato ad essere figlio di Dio. Tu sei persona unica, originale, irripetibile. Tu sei mistero, cioè una ricchezza che non si finisce mai di esplorare. Gesù guarisce, restaura, perfeziona: "trasfigura" la tua umanità, nel suo volto specchia il tuo volto.

Nelle beatitudini (Matteo 5) trovi l'immagine di quello che dovresti essere.

Non c'è differenza tra perfetto uomo e perfetto cristiano. Gesù porta a perfezione la tua umanità. Gesù si immedesima in ogni persona: "qualsiasi cosa hai fatto all'ultimo, l'hai fatta a me". (Mt. 25).

Nella storia del mondo non si è udita parola più bella di questa, nell'innalzare la dignità di ogni essere umano. Gesù è la rivelazione definitiva e completa del Dio sconosciuto che tu vai cercando a tentoni (atti 17). Egli è il senso della vita che tu cerchi; *il Maestro interiore* con cui tu parli, il grande tu con cui ti confronti, la grande pace verso cui aspiri.

TRASFIGURAZIONE *Mc 9,2-10*

La prima domenica di quaresima conduce dentro l'anima per considerare le tentazioni, i tipi di male descritti nella Genesi, le concupiscenze, le bestie selvagge da ammansire...i padroni inferiori.

Ci sono tanti modi per dare volto alle energie del male che tormentano l'uomo...

La seconda domenica di Quaresima conduce dall'uomo *sfigurato* nel peccato all'uomo *trasfigurato* dalla grazia di Gesù.

La liturgia presenta due eventi sullo sfondo dei due mondi: sul **monte Moria** Abramo deve scegliere tra l'amore per l'unico figlio Isacco e l'obbedienza a Dio che gli comanda di immolarlo.

Nel cuore di Abramo c'è "timore e tremore" e tuttavia si affida completamente a Dio... (Genesi 22,1-18).

Questa prova rimane una grandiosa meditazione sulla fede pura, sull'obbedienza a Dio, le cui "vie non sono le nostre vie". La tradizione cristiana rilegge la prova applicandola al sacrificio di Cristo sulla croce.

Il secondo monte è il **Monte Tabor**, quello della trasfigurazione; là Gesù annuncia la sua morte e manifesta la sua gloria. Solo attraverso la croce dell'impegno, del sacrificio, fiorisce la vita nuova dei risorti (Marco 9,2-10).

TRASFIGURAZIONE significa *trans-figurare*, cioè passare da una figura ad un'altra.

Tutta la vita spirituale è una continua trasfigurazione: tu cerchi di educare te stesso, di esprimere meglio che puoi la tua figura, il tuo volto, la tua persona. Gesù ti aiuta a realizzare la tua umanità. Con Gesù, uomo perfetto anche tu diventi più uomo.

Che difetto stai guarendo? Che virtù stai rafforzando?

La vita spirituale personale è un cantiere sempre aperto.

Alla sera di ogni giorno puoi chiederti: che cosa dispiace di me.

In che cosa mi impegno a migliorare?

La tua vita sia una trasfigurazione continua!

IL TUO VOLTO SIGNORE IO CERCO, NON NASCONDERMI IL TUO VOLTO, NON CACCIARE NELL'IRA IL TUO SERVO, IL MIO AIUTO SEI TU.

(Salmo della luce, 26)

FESTA DELLE PALME

***Osanna!
Benedetto colui che viene!
Gesù Cristo mi appassiona!***

La liturgia delle Palme ha due volti: il volto festoso dell' *osanna* e il volto carico di sofferenza del *crocifiggi*.

PREGHIERA: Signore Gesù, noi ti applaudiamo con tutto l'entusiasmo del cuore, ti riconosciamo guida dell'umanità. Il nostro applauso è velato di tristezza perché anche noi con le nostre cattiverie ondeggiamo tra "osanna" e "crocifiggi".
Il tuo sacrificio ci salva. Dopo il dolore della passione e morte ti esaltiamo come vivo per sempre.

I pellegrini ebrei arrivano da lontano alla capitale Gerusalemme, per la festa di Pasqua ed entrando nel grande tempio cantano il salmo 121:

Rallegrati Gerusalemme, accogli i tuoi figli nelle tue mura! Esultai quando mi dissero: " Andiamo alla casa del Signore - ed ora stanno i nostri piedi alle tue porte Gerusalemme!"

"Gerusalemme" è il mondo nuovo che tu vai cercando, è la terra promessa che Dio ti dona. Attualizza la festa spontanea dei pellegrini ebrei a Gesù e impegnati ad accogliere Gesù con la vita.

"GESÙ È LA PIETRA: COSTRUISCI LA CASA DELLA VITA SULLA PIETRA"

Matteo, 21

Il capitolo 21 di Matteo è drammatico: comincia con gli "osanna" della gente all'ingresso di Gerusalemme. Cinque giorni dopo gli "osanna" cambiano nell'opposto "crocifiggilo"!

Dopo l'ingresso Gesù caccia i mercanti dal tempio, poi racconta la parabola della vigna e dei contadini omicidi per indicare la sorte di sofferenza, di abbandono e di morte che avrebbe incontrato subito dopo.

Seguire Gesù è una strada stretta. Se tra gli idoli del mondo ti senti insoddisfatto, insicuro, ansioso, se desideri fare qualcosa di meglio nella vita, prova a fidarti di Gesù, prova incontrarlo nella preghiera, nei sacramenti e nel Vangelo della carità.

"GESÙ, FRATELLO CHE TI IMMOLI PER RIEDIFICARE L'UOMO, IN TE APPARE L'UMANITÀ DI DIO".

Gesù ti guida attraverso i tuoi inferni e i tuoi purgatori al paradiso dell'amore, che tutto crede, spera, sopporta e mai tramonterà.

Vivi il messaggio: **"La pietra che i costruttori hanno rifiutato è diventata la pietra più importante. Il signore ha fatto questo ed è una meraviglia per i nostri occhi "**.

Matteo 21, 42

È PIÙ GRANDE COLUI CHE SERVE DIO INNALZERÀ COLUI CHE È UMILE

(Matteo 23)

Nel capitolo 23 di Matteo, Gesù fa una predica infuocata contro i farisei e i maestri della legge (Scribi).

Guai a voi ipocriti...non lasciate entrare...fate diventare le persone un inferno...

Ciechi, trascurate i punti più importanti della legge di Dio: ***la giustizia, la misericordia, la fedeltà...***

Filtrate il moscerino e ingoiate il cammello...Pulite l'esterno della tazza ma dentro è sporca di vizi.

Invece impegnatevi a purificare l'interno poi anche l'esterno sarà puro!

Siete come tombe imbiancate, belle di fuori ma dentro sono piene di ossa e di marciume. "Anche voi esternamente sembrate buoni agli occhi della gente, ma dentro siete pieni di ipocrisia e di mali" (Matteo 23)

Come ti trovi di fronte a questa gente? Dici e non fai? Fai per essere ammirato?

Sei risentito perché qualcuno non ti saluta, non ti tratta con onore, non riconosce le tue benemeranze? Non ti valorizza?

Quali sono le tue risposte positive? Fà gesti di pace, di servizio, di attenzione alla gente. Sarò capace di conoscere una persona nuova: sarò capace di trovare qualcosa di interessante con cui aprire un dialogo. Sarò capace di dedicare una sera alla settimana alla comunità, per animare un gruppo di aiuto e scambio. Sarò capace di adottare una nonna, una famiglia, un ragazzo disturbato.

Sarò capace di "ricevere-fare" catechismo in un gruppo aggiungendomi ad altri per imparare?

Sarò capace di partecipare alla banca delle due ore di volontariato alla settimana?

Sarò capace di ospitare.....continua tu...

Ciò che conta è amare, alla sera della vita sarò giudicato sull'amore.

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 in cammino!
Io accumulo, e lui mi dice: lascia tutto!
Io voglio sicurezza, e lui mi dice: rischia!
Io voglio piacermi, e lui mi dice: dona la tua vita! perdi la faccia!
Io penso di essere buono, e lui mi dice: non basta!
Io voglio dominare, e lui mi dice: servi!
Io voglio comandare, e lui mi dice: ascolta!
Io voglio comprendere, e lui mi dice: abbi fede!
Io voglio criticare, e lui mi dice: guadagna tuo fratello!
Io metto mano alla spada, e lui mi dice: riconciliati!
Io penso alla vendetta, e lui mi dice: porgi anche l'altra guancia!
Io parlo di pace, e lui mi dice che è venuto a portare la spada!
Io cerco di appianare le cose,
e lui mi dice che è venuto a portare il fuoco sulla terra!
Io voglio essere grande, e lui mi dice: diventa come un bambino!
Io voglio nascondermi, e lui mi dice: mostrami la tua luce!
Io voglio il primo posto, e lui mi dice: siediti all'ultimo!
Io voglio essere visto, e lui mi dice: prega nella tua stanza!
No! Io proprio non capisco questo Gesù! è provocante.
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!*

P.Satya

GIOVEDÌ SANTO: GESÙ LAVA I PIEDI, GESÙ SPEZZA IL PANE.

Il cuore del Vangelo di Giovanni è il **DISCORSO dell' ADDIO**, dura cinque capitoli: comincia dalla lavanda dei piedi e finisce con la grande preghiera per l'unità dei cristiani.

- **Cap. 13: Gesù ti insegna a lavare i piedi cioè a essere umile e servizievole: è il comandamento nuovo.**

- **Cap. 14: Gesù è via, verità, vita: tutto è Cristo per te!**

- **Cap. 15: sta unito Gesù come tralcio alla vite.**

- **Cap. 16: Gesù ti dona lo spirito della verità e lo spirito dell'amore, perché tu sappia rettamente capire, rettamente amare e consolare: " ti darò lo spirito consolatore"**

- **Cap. 17: Gesù prega per l'unità di quanti credono in lui: perché tutti siano UNO.**

SANTA CENA

L'Eucarestia è il culmine e la fonte di tutta la vita cristiana; è il sacramento della società fraterna.

Spezzare il pane, versare il sangue e fare questo in memoria di Gesù sono messaggi forti, esigenti, provocanti.

Noi che mangiamo dello stesso pane e beviamo dello stesso calice saremo pronti a costruire " condivisione, solidarietà, amicizia?"

Nel Vangelo di Giovanni la lavanda dei piedi occupa il posto che gli altri tre evangelisti dedicano all' istituzione dell' Eucarestia.

In modo originale Giovanni stabilisce un rapporto importante tra "lavare i piedi" e "spezzare il pane": due simboli colmi di messaggi; essi educano a intendere la vita come servizio, come dono.

"Spezzare il pane" è uno stile di vita: io sono chiamato a spezzare il pane dell'amicizia, della condivisione, del servizio, del volontariato.

La comunità cristiana attualizza quel gesto e l'intera esperienza storica di Gesù.

Fate questo "per attualizzare" la mia presenza.

L'imperativo "fate" è rivolto a ogni cristiano, chiamato a dare il corpo, a versare il sangue cioè a donare la vita nell'amore a Dio al prossimo fino al martirio.

Il rito dello "spezzare il pane" insegna che la chiesa è tutta ministeriale.

Ministero è una parola madre, deriva da "minus-stare" cioè stare in minorità, in posizione di servizio, nello spirito, della parola di Gesù: *Servi e non farti servire!*

Cerca e scopri anche tu il tuo speciale ministero-servizio per "lavare i piedi della Comunità".

il prossimo, con rispetto...

Non fate come noi, che il prossimo non lo amiamo; per noi il *prossimo* è quello che viene dopo: questo no, è troppo sporco, è un marocchino, è uno straniero, è un alcolista, è un tossico, questi no, avanti il prossimo.
No, *prossimo* vuol dire *vicino*.

Ripetete il gesto di lavare i piedi. Non stipendiate altri lavapiedi che lo facciano al posto vostro. Ma lavare i piedi, non lucidare le scarpe. Gesù si è chinato per lavare i piedi, non per essere il cortigiano dei potenti di turno.

+ *Don Tonino Bello, vescovo*

Ballino, 19-27 agosto '95

SPEZZARE il PANE = DONARE la VITA.

Il più antico nome della Messa è *FRACTIO-PANIS*, significa "*spezzare il pane*". La parola *Messa* è tardiva del VI secolo d.C., deriva dalla benedizione con la quale il presbitero congeda la gente in latino: *ite missa est* cioè *andate*, l'assemblea è mandata via, congedata.

Dal saluto finale la parola è passata ad indicare l'intera celebrazione eucaristica.

MESSA: questa breve parola di facile pronuncia è tuttora il nome più corrente per indicare la Santa Cena.

Gesù costruisce il rito dell'eucarestia dentro la tradizione ebraica nella quale era pienamente inserito. Alla vigilia del sabato il padre ebreo raduna la famiglia per la cena, spezza la pagnotta, distribuisce ai commensali, versa un pò di vino come segno di intensa partecipazione. Sedere a tavola insieme è un impegno a vivere la solidarietà, l'armonia, la pace. Il padre pronuncia parole belle: ***Benedetto sei tu, Dio dell'universo per il nutrimento che ci dai in ogni tempo, per il potere che dai alla terra per produrre pane, per la vasta terra che ci hai dato in eredità.***

Il pane della fatica e il vino della gioia è un linguaggio universale che Gesù utilizza per indicare la sua missione. Gesù sceglie il pane e il vino come strumenti della sua presenza reale.

Gesù attraverso il gesto del pane spezzato e del vino distribuito dice quale è stato il senso della sua vita. Come il pane spezzato viene distribuito, così la sua esistenza è regalata, donata, messa a servizio. Alla luce del gesto eucaristico va interpretato tutto. Anche tu spezza il pane del rispetto, dell'affetto, della gratuità, del servizio, della fatica, del dolore, della festa...

Il pane è fatto da grani macinati, il vino è prodotto da acini spremuti: la macinazione, la spremitura indicano la fatica di far comunione.

Oggi la Chiesa fa ciò che ha fatto il Signore, attualizza quel rito: mangiate, questo è il mio corpo; bevete, questo è il mio sangue!

CHIESA DELLA STRADA

Il grembiule è l'unica veste sacra usata da Gesù per celebrare (Gv. 13)
Quando il sacerdote celebra la divina liturgia, egli mette sopra la tunica bianca una fascia che scende dalle spalle in avanti, si chiama **STOLA**.
C'è continuità tra **STOLA** e **GREMBIULE**, cioè tra liturgia e testimonianza della carità.

"L'assemblea liturgica è o può diventare un vero laboratorio di comunione e di crescita nell' amore".

Gesù **CHIAMA** (*vocat*) e **MANDA** (*mittit*) anche te: vocazione (cioè chiamata) e missione (*da mandare = sei mandato a testimoniare*) sono qualità di ogni cristiano.

La strada è luogo d'incontro, d'impegno.

L'Eucarestia è il punto d'incontro dei grandi messaggi di Gesù, specialmente del suo testamento riferito nel discorso di addio:

"Che tutti siano una cosa sola" (Gv.17)

Chi mangia il pane - corpo di Gesù s'impegna a costruire comunione, a essere come il buon pane, che si lascia mangiare.

Lavanda dei piedi al posto dell'Eucarestia.

L'Eucarestia è il culmine e la sorgente di tutta la vita cristiana, è sacramento, cioè azione di Cristo, che educa i suoi a vivere il comandamento nuovo dell'amore pieno, totale, senza limiti.

Non basta amare come uno ama se stesso: è ancora una misura umana; Gesù introduce una misura nuova, inaudita.

"Amatevi come io vi ho amato." (Gv.15)

Perciò non abbiamo mai finito di amare, c'è un debito inestinguibile.

AMATEVI "COME" IO HO AMATO VOI

(Gv. 15)

L'uomo sapiente può arrivare a capire la **regola d'oro** : *"Ama Dio con tutte le forze, ama il prossimo come te stesso"*. Amare è saggezza di vita.

L'amore è il più grande valore del mondo anche da un punto di vista laico: ti disintossica dall'inferno dell'odio.

Il quinto comandamento dice: *" Non uccidere...l'amore verso il prossimo con la gelosia, l'invidia, la superiorità giudicatoria, l'aggressività, il broncio, il vittimismo, la mormorazione, la calunnia: chi non ama è omicida "*. L'odio ti fa vedere la parte peggiore dell'altro. Nessuno conosce l'altro se non gli vuol bene. Caino non conosce Abele. Gesù è venuto a perfezionare la legge dell'amore con una proposta sbalorditiva: **AMA "COME" IO TI HO AMATO.**

Quel *"come"* oltrepassa ogni misura umana, amare *"come"* Gesù significa *"dare la vita"*.

" Se il Cristianesimo viene spogliato delle due cosiddette assurdità per renderlo gradito al mondo, così com'è adatto all'esercizio del potere, cosa ne rimane? Voi sapete che ragionevolezza, buon senso, virtù naturali esistevano già prima di Cristo e si trovano anche ora presso molti non cristiani. Che cosa Cristo ci ha portato in più?

Appunto, alcune apparenti assurdità. Ci ha detto: amate la povertà, amate gli umiliati ed offesi, amate i vostri nemici, non preoccupatevi del potere, della carriera, degli orrori, sono cose effimere, indegne di anime immortali..."

Ignazio Silone, "L'avventura di un povero cristiano"

VENERDÌ SANTO

Presèntati sotto la croce di Gesù: con i cinque sensi mentali attualizza l'evento.

Làsciatì martellare dalle lamentazioni insistenti che escono dalla bocca di Gesù:

"Popolo mio, che male ti ho fatto... rispondimi!"

In silenzio pensa ai piccoli, grandi tradimenti: i peccati della tua vita. Affidali alla misericordia di Gesù, servo sofferente, che si addossa i peccati del mondo.

Dici le parole del ladro pentito: *"Ricordati di me Signore quando sarai nel tuo Regno."*

Con Gesù affidati al Padre.

"Padre mio, io mi abbandono a Te, fa di me ciò che ti piace ."

È un bisogno dell'amore mettermi nelle tue mani senza riserve, con infinita fiducia, poiché tu sei il Padre mio.

MEDITARE LA CROCE

La croce è un grande simbolo di umanità per tutte le culture, è il simbolo di ogni sofferente che chiede compassione.

Ogni sofferenza è formata da due pali che s'incrociano, tu puoi vedere l'incontro del cielo e della terra di Dio e dell'uomo. Puoi vedere nella croce il simbolo dei crocefissi del mondo, della storia; il simbolo di ogni riconciliazione, di ogni incontro: croce come linee che s'incontrano.

Non sprecare energia nel giustificare opposizioni.

Ricordati, tu che mediti la croce:

Il marito con la sposa.

Il padre col figlio.

Colui che crede colui che crede in modo diverso l'abitante e il vicino di casa.

La croce è costruita con due pali l'asse verticale è simbolo dell'amore di Dio soprattutto l'asse orizzontale è simbolo dell'amore verso il prossimo per amore di Dio.

Le braccia spalancate di Gesù morente sono simbolo dell'amore più grande nella forma espressione più intensa e drammatica.

LAMENTI

Prèsentati sotto la croce, attualizza gli eventi del venerdì santo.

Chiama la compassione di Gesù sulle ombre della tua vita. Sull'onda delle parole seguenti costruisci le tue parole e fa un esame sugli impegni di vita. Entra nel dialogo accorato tra Gesù e grida.

- 1) Io ti ho dato parole di vita e tu hai condannato l'amico degli uomini.
- 2) Io ho vegliato e pregato perchè tu non entrassi in tentazione e tu nel torpore della notte ti sei separato dal figlio dell'uomo.
- 3) Io ti ho chiamato amico e tu hai creduto a basso prezzo colui che ti ha dato fiducia.
- 4) Io ti ho lavato i piedi e tu sei venuto a trascinarvi via nel buio della notte.
- 5) Io ti ho insegnato ad amare i nemici e tu mi hai preferito a Barabba.
- 6) Io ti ho insegnato l'amore più grande e tu hai spento la luce e sei uscito nel buio della notte!

Che male ti ho fatto? Rispondimi!
Lasciati interrogare sulle ombre della tua vita.
In silenzio pensa ai piccoli, grandi tradimenti, ai peccati della tua vita.
Affidali alla misericordia di Gesù.

In properium: non bonum
non proprium

MEDITARE LA CROCE

Puoi fare la veglia della croce così:

La grande icona di Gesù crocifisso è stesa a 30 centimetri da terra in modo da poter appoggiare il capo, stando in ginocchio o seduto per terra.

Ti avvicini con la lampada accesa nel bicchiere, la metti sopra la croce per testimoniare la tua presenza viva consapevole.

Poggi la testa sulla icona di Gesù per deporre il fardello delle negatività nel sepolcro e resuscitare con Cristo alla vita nuova nella grazia delle beatitudini.

Donati tempo per stare accanto alla croce canta anche solo mentalmente le lamentazioni della tradizione antica, così utili a ripercorrere i sentieri della vita personale e a risanare le memorie malate.

Il celebre canto delle lamentazioni può essere chiamato il canto della “compassione di Dio sulle nostre infedeltà”.

È un rito che può essere celebrato con creatività altre volte, oltre il venerdì santo.

Parole importanti cantate con melodie solenni, ripetute a lungo come l’onda che viene e va aiutano il dialogo interiore con Gesù, Maestro interiore che muore e risorge in te: muore nei mali che ti oscura, risorge nel bene che ti illumina.

Donati tempo per lasciar venire pensieri. Poi costruisci preghiere di intercessioni a partire dalla vita chiedi luce e forza alla fine riprendi la lampada alzala verso il cielo per offrire i tuoi impegni e chiedere la bene-dizione.

VEGLIA DEL SABATO SANTO

Sei scontento? Disilluso? Hai paura del futuro? L'isolamento ti soffoca? La freddezza scolora la voglia di vivere? Il presente non ti basta? Cerchi senso?

Nella veglia del Sabato Santo noi accendiamo per te il cero pasquale, simbolo di Gesù, luce di ogni uomo.

Sul cero noi pronunciamo anche per te le grandi parole: ***"CRISTO IERI OGGI, PRINCIPIO E FINE"***.

A lui appartengono gli anni e i secoli.

"Esulti finalmente la schiera degli angeli in cielo, Cristo ha vinto la morte.

La luce di Cristo che risorge glorioso, disperda le tenebre della mente e del cuore".

Gesù, nuovo Mosè ci libera dalle antiche e nuove schiavitù e ci indica la via della vera libertà, quella interiore:

"Acqua lava il vecchio mondo, fuoco accende il nuovo mondo: è lo Spirito di Gesù, lo Spirito Santo, lo Spirito delle beatitudini".

Nella veglia madre di tutte le veglie, riviviamo l'evento più importante della prima Alleanza, l'evento attorno il quale ha cominciato a costruirsi la Bibbia: nel 1250 avanti Cristo Mosè "passa" dalla schiavitù dei Faraoni alla terra promessa della libertà, insieme alla sua gente. Ogni anno alla luna piena di primavera si ricorda l'anniversario della grande liberazione con una cena solenne.

"Pasqua" significa "passaggio"; in ogni epoca ogni uomo deve considerarsi come se fosse egli stesso uscito dall'Egitto.

Ora tu puoi chiederti:

Da quali *Faraoni* (schiavitù) stai liberandoti?

Quale *Mare Rosso* (prove-crisi) stai attraversando?

Verso quale *Terra Promessa* stai camminando?

Faraoni oggi possono essere i "persuasori occulti" nell'industria del divertimento, nella moltiplicazione artificiale dei bisogni, nella smania competitiva nella moda dei looks cioè nei giochi dell'apparire, nella sessualità disordinata, ridotta a usa e getta, a pornografia... nel razzismo, inquinamento, sfruttamento, stress. Quale cammino stai facendo per liberarti dagli idoli e servire il Dio vivente?

RISORGERE

- Scoprire la forza della preghiera *è risuscitare*.
- Iniziare il nuovo giorno con l'impegno di donare un volto sereno e parole belle a chi incontri...*è risuscitare*.
- Donare rispetto e affetto anche a chi non lo merita ... *è risuscitare*.
- Chiedere, offrire, seminare perdono... *è risuscitare*.
- Vincere i sospetti e far posto alla considerazione positiva incondizionata dell'altro...*è risuscitare*.
- Lasciare nel sepolcro i pensieri negativi per celebrare la gratuità della vita, respirare la grazia di essere vivo... *è risuscitare*.
- Sacrificare una comodità, un pò di tempo libero per animare vita di gruppo, solidarietà, volontariato, festa... *è risuscitare*.

Vivi la resurrezione nelle azioni belle di ogni giorno. Ogni opera buona è una forza potente che produce energie di resurrezione.

Semina resurrezione nei sentieri di ogni giorno. La vita del cristiano *passa* da una resurrezione all'altra, fino alla resurrezione definitiva.

Mt: 10 Discorso della missione

“Cristo non ha mani, ha soltanto le tue mani per aiutare la gente oggi. Cristo non ha piedi, ha soltanto i tuoi piedi per camminare insieme alla gente oggi. Cristo non ha labbra ha soltanto le tue labbra per dire parole alla gente oggi”.

“Va come agnello in mezzo ai lupi”.

Il lupo ulula addosso agli altri la prepotenza aggressiva, mostra i denti, fa paura.

Lupo è simbolo dello sfruttamento dell'uomo sull'uomo invece tu sarai “agnello” cioè servitore della pace del dono di te nella gratuità.

Il cristiano è missionaria per natura, diffonde Gesù, il vangelo delle beatitudini, la civiltà dell'amore.

Si sente dire che la società di oggi vive il crollo delle ideologie, la delusione dei modelli consumistici, la crisi di riferimento ai padri, il pensiero debole, il vuoto esistenziale....

Questo è un tempo favorevole alla nuova evangelizzazione: domanda a Gesù, la gioia della fede e il coraggio di “predicarla dai tetti”.

Gesù guarisce e promuove le qualità dell'uomo. “Guarire i malati”, “cacciare i demoni”, significa lottare per guarire le malattie dell'anima, per vincere i “padroni interiori” che la sapienza antica cammina col numero sette: superbia, amarezza, lussuria, tra gola invidia, accidiva.

Anche tu diventa libero per amare.

Mt: 13 Discorso delle parabole: il grano buono

Fai presto a dire: quella è zizzania da strappare per assicurarti di essere tu il grano buono da proteggere.

Invece dentro di te c'è il buono e il cattivo, il santo e il peccatore, l'angelo e la bestia.

Pace dell'anima è frutto di una guerra interiore contro il maligno che semina zizzania.

“Non c'è male che gli altri fanno e che anche tu faresti se la grazia di Dio non ti aiutasse a evitarlo” (S. Agostino).

Perciò lascia a Dio il compito di giudicare, invece tu ama, accogli, valorizza, guadagna tuo fratello (Mt. 18). L'amore cristiano è un amore che salva.

Bene e male lottano dentro al cuore. Perché l'uomo è così malvagio quando è così bello essere buoni? Donde salta fuori il male? Vedi il bene, lo approvi, poi ti trovi a fare il male! Dentro di te c'è l'ambizione di Adamo, la falsità di Eva, l'invidia di Caino, l'incomunicabilità di Babele.

Chi ti salverà dalla zizzania? Chi ti aiuterà ad essere buon grano? Affidati a Gesù, Via, Verità, Vita.

“Nulla anteporre all'amore di Cristo.

Mt: 18 Discorso sulla vita sociale

Le parole di Gesù fanno tutt'uno colla sua Presenza.

Chiamando alla mente le sue parole, tu chiami la sua Presenza.

Ascolta questi messaggi: sulla vita comunitaria.

- È più importante chi si fa piccolo; - Non dare scandalo ai piccoli. Chi accoglie un bambino, accoglie me. - Il padre del cielo cerca con amore anche la centesima pecora: nessuno è escluso dall'amore di Dio! - Guadagna tuo fratello peccatore!

“Se tuo fratello fa del male, va a trovarlo aiutalo a capire il suo errore. Se ti ascolta avrai guadagnato tuo fratello. Se non vuole ascoltarti, fatti aiutare da una o due persone, perché sia fatto come dice la Bibbia: “Ogni questione sia risolta mediante due o tre testimoni”. Se non vuole ascoltare nemmeno loro, va a riferire il fatto alla comunità dei credenti. Se poi non ascolterà neppure la comunità, consideralo come un pagano o un estraneo”.

Gesù ti educa a rispettare tre gradini: incontra personalmente in modo discreto e fiducioso; poi chiedi aiuto a uno o due saggi facilitatori e soltanto alla terza istanza parla in pubblico alla comunità.

Il peccato domanda il segreto, ognuno ha diritto alla stima perciò fa i passi opportuni, con l'animo buono prima di dire in giro i mali degli altri.

La correzione è un'arte difficile: basta una piccola incrinatura per farla fallire. Prima di correggere mostra di amare.

Se tuo fratello sbaglia prendi coraggio di incontrarlo, non per condannarlo ma per **guadagnarlo**.

Se sei tentato di farti largo sui peccati degli altri, se senti la voce di Caino dire: “Che m’importa di mio fratello?” Se ti capita di giudicare con superiorità, di svalutare l’altro per apparire migliore...

Ascolta la voce del Maestro interiore: **“Guadagna tuo fratello”!**

A volte l’istinto di dominare, di voler aver ragione gioca brutti tiri... Se una persona ti fa ombra non ti par vero di raccogliere e ingrandire giudizi negativi su quella, così ti rassicuri di essere migliore, superiore.

Nel correggere gli altri, pensa ai cento stratagemmi mentali, talvolta inconsci per far largo all’insaziabile egocentrismo.

Una sapienza antica dice “L’unico angolo al mondo che tu puoi cambiare sei te. Quello che l’altro fa è il meglio che possa fare!”

La grande compassione ti educi a non essere seminatore d’inquietudine ma servitore della fiducia.

L’altro e volto, due occhi che ti guardano e implorano “non uccidermi”.

L’altro è mendicante di rispetto e affetto proprio come desideri che altri facciano a te.

Chi si affida a Dio, sceglie di amare!

Mt 20 “ANDATE ANCHE VOI NELLA MIA VIGNA”

La parabola del datore di lavoro che manda operai nella vigna a tutte le ore insieme ciò che Dio Padre fa con noi. Può essere che uno si apra all’amore di Dio fin da piccolo; può capitare che si converta all’ultima ora della vita.

Dio premia a modo suo e tu non essere invidioso se Egli dà all’ultimo un premio uguale al primo. Che sai tu delle storie misteriose che ognuno porta con sè?

“L’uomo vede solo il volto, Dio vede il cuore”.

Lascia il giudizio a Dio, non mettere i tuoi giudizi davanti ai suoi.

“Quando il cielo sovrasta la terra, tanto le mie vie sovrastano le vostre vie, i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri”. (profeta Isaia)

Gesù chiama (latino: vocat, donde “voce”) e manda (mittit, missio) anche te a testimoniare il Vangelo della carità.

Leggi nel seguente messaggio la parabola del continuo chiamare di Dio:

OFFERTA DI LAVORO

“Mi hanno detto che i miei figli, gli uomini, hanno problemi di lavoro”.

Io prendo a lavorare - dice Dio.

Io prendo a lavorare continuamente.

Io sono sulla piazza alle 6 del mattino, alle 9, alle 2 del pomeriggio, alle 5 di sera quando il sole declina. Anche a questa ora **IO PRENDO A LAVORARE!**

Io pago, dice Dio; io non pago all'ora, al giorno, a cottimo, io pago con l'eternità.

Esattamente: un'eternità di bene, per chi ha lavorato per me: ore, giorni, mesi, anni.

Io prendo a lavorare tutti quelli che vogliono. Io non domando titoli, diplomi, lauree di alcuna sorte; domando solo buona volontà di lavorare.

IO PRENDO A LAVORARE PER TUTTI I MESTIERI.

Io prendo a lavorare **STRADINI**, perchè è scritto “spianate le alture, raddrizzate i sentieri, preparate la strada del mio ritorno: perciò **rendete** le strade della vita meno aspre e tortuose per gli uomini miei figli e vostri fratelli.

Lottate contro ingiustizie e miserie. **Create** un mondo meno ineguale e più diritto.

Io prendo a lavorare **INFERMIERI**, che curano le malattie del corpo e soprattutto dell'anima, che raccolgono i feriti dai fossi e gli abbandonati della strada.

Io prendo a lavorare **AGRICOLTORI**, per raccogliere frumento e uva, perchè il raccolto è abbondante e gli operai sono pochi. Io prendo a lavorare quanti sono pronto a raccogliere la messe di buona disponibilità, che non sanno da chi andare; quanti sono pronti a raccogliere la vendemmia delle gioie che non sanno con chi condividere.

Soprattutto prendo a lavorare **PASTORI**, “perchè ho compassione delle folle”; li mando a seminare fiducia tra i miei figli, a educare all'amore-dono che fa fiorire la vita. Per questo vi ho mandato Gesù: ascoltatelo, amatelo, seguitelo!

VENITE TUTTI, dice Dio; io prendo a lavorare **TUTTI**; C'è lavoro per **TUTTI** e questa sera, dopo una giornata di lavoro, tutti insieme con me, **FAREMO FESTA!**

Iscrizione nella chiesa di Lisieux - Francia

DOPO PASQUA

Mt. 25 Discorso sul giudizio ultimo finale

“Le azioni belle ti seguono come la tua ombra seguente”

Ciò che conta è amare.

Alla sera della vita saremo giudicati sull'amore donato o non donato.

Sui giusti la voce di Dio dirà:

“Venite benedetti, ricevete il regno preparato fin dalla fondazione del mondo, perchè ho avuto fame, sete, ero forestiero, nudo, malato, carcerato... Ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me”. (Matteo 25).

Nel discorso di Gesù ci sono sette forme di volontariato tipiche della società di quel tempo, tu puoi aggiungere ogni altra **relazione di aiuto**, che incontri nella vita quotidiana di oggi: sono depresso, arrabbiato, triste, combattuto e tu mi hai ascoltato.

Costruisci l'eternità nelle azioni belle di ogni giorno. Dio non sta a guardare da fuori per approvare o condannare; Gesù porta il giudizio di Dio dentro le tue azioni nel cuore della vita.

Vivi oggi il messaggio del **giudizio finale**.

Lc. 18: CHI SI ABBASSA, SARÀ INNALZATO

Quando ti trovi a trattare con persone presuntuose, arroganti, senti disagio, fastidio e, se puoi, le eviti. Quando ti trovi a trattare con persone accoglienti, umili, il cuore si allarga, avverti la presenza di un grande valore umano. Umile è chi si fa vuoto per accogliere. Tutti portiamo dentro la voglia di grandezza l'istinto a dominare, ma anche la nostalgia delle beatitudini di Gesù, Maestro interiore. Tutti portiamo dentro il fariseo che si innalza, ma anche il pubblicano che si abbassa. Fariseo è l'uomo legato alle tradizioni, è praticante, osservante, devoto. Dialogando con gli Ebrei è rispettoso parla bene dei farisei. Il pubblicano è il laico fuori dal giro, occupato nel suo lavoro di pubblico

impiego. Gesù ti mette davanti allo specchio del fariseo e del pubblicano perchè tu guarisca l'orgoglio e viva in umiltà.

Sei fariseo quando giudichi con superiorità, svaluti l'altro per apparire migliore, giochi alle maschere per sedurre... Sei pubblicano quando riconosci le tue ombre e confessi davanti a Dio le tue colpe con sincerità.

Il fariseo ti ricorda che l'amare di sé fino al disprezzo degli altri è la strada larga del male, e la malattia di Adamo, Gesù di libera, Gesù inaugura la nuova umanità, capovolge la mentalità mondana con la grande beatitudine:

Beati i poveri di spirito, essi sono accoglienti, umili e mostrano il regno di Dio.

L'arrogante tiene i pugni rigidi, dice parole rigide, ripete come un disco rotto "io la penso così... io sono fatto così... quel che dico è la verità... non ammetto repliche".

L'umile tiene le palme aperte a catino anche attraverso la dolcezza del volto e i gesti del corpo dice la volontà di far pronto ad accogliere. Questo atteggiamento è divino! Chi si abbassa sarà innalzato!

VÀ... *NON PECCARE*

Tirar sassi alla peccatrice è un mondo vecchio. Guadagnarla ad una vita migliore è mondo nuovo. Che cos'è peccato per te? Disobbedienza alla Legge di Dio? Offesa alla tua dignità? Gesù ti dice: “Chi è senza peccato lanci la prima pietra...” come a dire: il giudizio che tu dai agli altri rivela ciò che sei. Considera i tuoi peccati.

In principio è la conversione personale: non denunciare i peccati degli altri per dirti che tu sei più bravo, ma fa posto all'amore dono, che fa fiorire la vita.

Puoi leggere il libro di un prete coraggioso che lavora con gli emarginati a Torino, Luigi Ciotti: **Chi ha paura delle mele marce?** Dice: “Nella cassetta ordinata di mele belle e lucenti, le mele marce si notano subito. Sono diverse. Si buttano via prima che guastino le altre. Anche nella vita, per qualcuno, ci sono le “mele marce”. Sono le persone che si “etichettano” come anormali, diverse. Hanno problemi, difficoltà; sono scomode, dure, provocatorie. Ci chiedono cose a volte incomprensibili. Insomma disturbano. Quando entriamo in contatto con loro, scatta la nostra difesa. Via! Fuori! se ne vadano! come se fossero appunto, “mele marce”. Pochissimi tentano di incontrare quella persona che ha la sua vita, la sua storia, le sue necessità. Da sempre la diversità non è accettata. Io ho imparato a conoscerla, ad accoglierla e a condividere le “diversità” degli altri con le mie. Ci siamo sentiti, tutti, più “normali”. Da tanti anni, insieme ad amici, vivo tra le persone in disagio. Ho imparato che per loro non servono gli interventi straordinari. Non sono sufficienti le risposte “tecniche”. Io devo avere, tu devi avere, tutti noi dobbiamo avere la “**strategia dell'attenzione**”. Tutti i giorni. Nei fatti quotidiani e nei rapporti abituali. Solo essa ci permette di abbattere il muro dell'indifferenza, della chiusura e del rifiuto. Viviamo su un treno che corre e per correre sempre più velocemente butta giù dai carrozzoni i deboli, i non-normali, i diversi. Correre così è vita? È progresso? È civiltà?

*Perciò non lavarti le mani
non tirare sassi
ma chiedi a Gesù l'amore - dono
che tutto crede, spera, sopporta
e mai tramonterà.*

SPIRITO SANTO DI PENTECOSTE

Cambiare la persona o cambiare la società? In vista di quale cambiamento? Qual è il volto del cambiamento?

Gesù parte dall'interiorità dell'anima, là dove tutti i sentieri si radunano come in un nido, là dove Egli è **Maestro interiore** (S. Agostino).

Con Gesù tu passi dalla vita vecchia a quella nuova (Colossesi 3, 10); dalla vita esteriore delle illusioni-delusioni, alla vita interiore nutrita di eternità (2 Corinti 4, 16).

“Gesù è l'unico riformatore della storia che non si ferma alle strutture psichiche, sociali, politiche, ma fa nuovo l'uomo, entrando dentro al suo cuore e cambiando la mentalità” (J. Maritain).

Gesù libera l'uomo dai **padroni interiori**: superbia, vizi, concupiscenze, avarizia, lussuria, ira, gola, e **inaugura il mondo nuovo delle beatitudini** (Matteo capo 5).

Lo Spirito Santo significa: luce, forza, energia santa - l'aggettivo “santo” raduna tutte le qualità migliori di una persona che lo fanno essere figlio di Dio.

Lo Spirito Santo è lo Spirito di Gesù, è lo spirito delle beatitudini che si raduna in una parola d'immenso valore: **Amore**, è la virtù più grande, è come la collana che tiene insieme le perle delle altre virtù.

Nella rivelazione biblica l'**amore** è la terza persona della Santissima **Trinità**.

“Dici di non avere fede? Ama e la fede verrà!

Dici di essere triste? Ama e la gioia verrà!

Dici di essere solo? Ama e la solitudine si romperà!

Dici di essere nell'inferno? Ama e conoscerai il paradiso perchè paradiso è amare!”

Carlo Carretto

Lo Spirito Santo è lo Spirito di Gesù,
è lo Spirito delle beatitudini,
viene celebrato nel sacramento della “Cresima” chiamata anche
“Confermazione”.



CRESIMA

Significa unzione con olio profumato, profumazione. Tu offri a Dio il profumo dei sentimenti belli, dei pensieri, delle parole belle, delle azioni belle. Sii profumo!

CONFERMAZIONE

Significa che tu “confermi”, “dici di sì” a Gesù - Guida.

Cresima è sacramento cioè azione di Cristo che ti dona lo Spirito Santo, lo Spirito delle beatitudini, lo Spirito di sapienza, intelletto, consiglio, forza, scienza, pietà e santo timore.

Cresima è una campana che suona per avvertire gli adolescenti: una nuova stagione di vita sta arrivando. Tutta la vita dipende da due o tre sì pronunciati a questa età.

È una campana che suona per tutti noi: quando ci lasciano guidare dallo Spirito di Gesù nella vita di ogni giorno. Gesù lava il vecchio mondo, accende il nuovo mondo.

Agli ambiziosi dice: beati i poveri nello Spirito;
agli aggressivi dice: beati i miti, non violenti;
ai falsi dice: beati i giusti;
ai vendicativi dice: beati i misericordiosi;
agli impuri dice: beati i puri di cuore;
agli ostili dice: beati i costruttori di pace.

Noi riviviamo, riattualizziamo la Cresima incessantemente, noi rinnoviamo l'alleanza di testimoniare Gesù Cristo senza rispetto umano, con coraggio.

“Se un giovane non riesce a costruirsi positivamente nell'amore, lascia la voglia di vivere, si volta al negativo nelle varie forme di devianza (teppismo, droga, fumo, sballo, suicidio): la violenza è amore degravato.

“L'adolescenza è l'età d'oro dell'amicizia, se passa a vuoto senza fare una bella esperienza di amicizia, tu resterai povero di socialità per tutta la vita...” Il gruppo di “coetanei” dei “compagni” dei “pari” vicini di strada è ciò che vi è di più durevole e memorabile nell'età d'oro dell'amicizia, è la tua famiglia allargata; è la **carovana** che ti porta avanti nella vita con simpatia. Tu puoi appartenere a vari gruppi... ma il gruppo dei vicini di strada - quartiere - parrocchia è primario: targarlo di futuro!

Vivi il Vangelo con gioia, predica Gesù “dai tetti”.

TI RICONOSCONO NELLO SPEZZARE IL PANE

(Lc 24)

Il Vangelo dei due discepoli di Emmaus. Tu puoi metterti al posto di quei due discepoli delusi e tristi. Gesù riscalda il loro cuore alla speranza; essi lo riconoscono nello *spezzare il pane*.

Anche tu sarai riconosciuto da questo gesto tipico del cristiano: spezza il pane del rispetto, dell'affetto; il pane della riconciliazione, della condivisione; il pane della cultura, del servizio, della festa.

Per capire di più, leggi i fioretti di una grande persona messaggero vivente: l'Abbè Pierre, figlio di un ricco industriale di Lione, deputato in Francia sino al 1951, poi il frate cappuccino; dice: "*C'è una divisione più profonda della divisione tra credenti e non credenti; l'ho conosciuta tra le atrocità della guerra. C'erano quelli che davanti alla sofferenza si domandavano: "Che cosa posso fare per alleviarla?" Fra essi c'erano credenti e non credenti. Ma c'erano anche quelli che davanti alla terribile sofferenza dell'altro, dicevano: "Che muoia presto perché io possa prendermi le sue scarpe e il suo mantello!"*

L'Abbè Pierre dice anche: "Quando arriveremo alla meta del cammino della nostra vita, tutti i poveri di tutti i secoli, stando intorno a Gesù non si chiederanno: sei stato credente? ma: SEI STATO CREDIBILE?"

Negli anni 50 l'Abbè Pierre fonda i **Compagni di Emmaus** detti straccivendoli, per aiutare i nuovi poveri. Egli comincia con l'assassino graziato Bastien: "Se vuoi suicidarti... nulla ti trattiene; ma se vuoi, tu puoi aiutarmi a costruire case per i poveri..."

Vedendo che insieme, riuscivano a dare felicità ad altri, riprese coraggio.

Più tardi disse: "Qualunque cosa mi avreste dato, avrei cercato di uccidermi di nuovo. Quello che mi mancava non era di vivere, ma delle ragioni per vivere!"

La grande ragione per vivere è l'amore-dono, lo *spezzare il pane* del rispetto, dell'affetto, della riconciliazione, della solidarietà, del servizio. Tagore dice: "*Sognavo che la vita fosse gioia, mi svegliavo, la vita era servizio, ho servito e nel servizio ho trovato gioia!"*

UN CUOR SOLO E UN'ANIMA SOLA

Chiesa è comunione; là c'è Chiesa dove c'è comunione; a casa tua c'è Chiesa se c'è comunione; al posto di lavoro c'è Chiesa se c'è comunione; tra la gente della tua strada c'è Chiesa se c'è comunione.

Comunione significa solidarietà, dono di sé, accoglienza dell'altro, aiuto e scambio.

"La moltitudine di coloro che erano venuti alla fede aveva un cuor solo e un'anima sola e nessuno diceva sua proprietà quello che gli apparteneva, ma ogni cosa era fra loro comune. Con grande forza gli apostoli rendevano testimonianza della resurrezione del Signore Gesù ed essi godevano di grande stima".

(Atti degli Apostoli 4,32,35)

I primi cristiani mettevano insieme le loro cose...Spezzavano il pane nelle loro case, erano ben visti dalla gente (Atti 2, 42).

Fractio panis è uno stile di vita che caratterizza il cristiano. Tu sei chiamato a *spezzare il pane* della solidarietà, del servizio, del volontariato, della cultura, della festa. Considera le parole della Consacrazione: "Fate questo in memoria di me!"

È un messaggio forte, esigente, provocante; anche tu sei chiamato a "dare il corpo", versare il sangue, per costruire comunione.

L'Eucaristia è il culmine e la fonte di tutta la vita cristiana, è il sacramento della società fraterna. Ricorda il canto: "Vi riconosceranno da come vi amerete. Vi seguiranno, non li deludete!"

GESÙ: VIA, VERITÀ, VITA.

Per te che sei disorientato, Gesù è la retta strada, percorrila. Per te che sei attirato dalle illusioni del mondo, Gesù è il vero maestro, seguilo. Per te che sei debole, depresso, spento, Gesù è la grande vita, impegnati!

"Gesù è il Verbo di Dio fatto uomo, perfetto Dio e perfetto uomo". Egli cammina con te nei sentieri della vita come avvenne ai discepoli di Emmaus. Ora noi siamo al posto di quegli antichi discepoli.

VITA DI GRUPPO COME ESPERIENZA DI CHIESA.

Va crescendo una domanda di relazioni umanamente ricche. In passato c'erano famiglie allargate alla solidarietà dei parenti. Ora c'è la possibilità di scegliere coppie amiche che condividono cammini comuni di spiritualità.

Anche le pesanti strutture sociali e le crescenti paure del futuro fanno desiderare il gruppo di amici per la vita come rifugio e come promozione delle qualità di vita, come famiglia spirituale allargata.

La parrocchia diventa rete di gruppi che si parlano e che creano aiuto e scambio.

FAMIGLIE AMICHE, APERTE, SOLIDALI

Ogni coppia può scegliere di entrare in alleanza con altre coppie per promuovere sostegno fisico, psicologico, spirituale.

Il progetto: ***5 Famiglie amiche per la vita*** è una scuola di umanità: confrontarsi, specchiarsi, vedersi in altre situazioni e modelli di famiglie, educare a migliorare la cultura coniugale: ***il diverso ti fa crescere, ti percepisci meglio (confrontandoti); il confronto ti migliora.*** La coppia cresce mediante lo scambio di servizi, il sostegno psicologico, la ricerca dei valori belli che danno respiro e qualità alla vita.

Il gruppo fa fiorire le qualità. Se una coppia da sola fa trenta sbagli, in cooperazione ne farà solo tre. Insieme si diventa maestri - scolari gli uni gli altri. Insieme cresce il gusto per la cultura che è il sole della mente.

Famiglie isolate, individualistiche, sdegnosamente chiuse nel recinto privato dei due cuori, una capanna...inristiscono, decadono nella monotonia, nel vuoto esistenziale e la loro capacità educativa è travolta.

Le piccole comunità solide di famiglie amiche, possibilmente vicine di strada, creano comunicazione sana, solidarietà educativa, volontariato, festa e un ambiente favorevole alla socialità e religiosità dei figli.

Nell'attuale società complessa, pluralista, attratta da persuasori occulti, da bisogni artificiali, il futuro dell'educazione sarà sempre più legato alle ***famiglie cooperative*** che richiamano l'Arca di Noè, rifugio dal diluvio dei mali sociali.

La parrocchia resta massa anonima, folla solitaria, se non è animata dalla rete di famiglie cooperative, coraggiose, accoglienti. Non si può essere amici di tutti se non in un modo generico, ma curare l'amicizia tra 5 interi nuclei familiari sembra essere una proposta motivata anche da ricerche scientifiche. Il gruppo delle 5 coppie amiche per la vita è "primato", è famiglia allargata; tra gli alti e bassi è ciò che vi è di più durevole; è la *carovana* che ti porta avanti nell'avventura della vita con simpatia.

Quando una coppia riflette sulla sua storia trova volti di coppie amiche che possono essere accolte in questo progetto.

L'intelligenza abita nel metodo: noi proponiamo un *incontro di umanità* nelle case una volta al mese per un *giro di condivisione* costruito con *esperienze - messaggio, persone - messaggio, libri - messaggio*, nel rispetto della diversità.

Se vi piace, adoperate lo stile e il metodo della Scuola-Villaggio. I gruppi che si radunano nelle case, fuori dalle strutture ordinarie della accoglienza parrocchiale, producono profumo di presenza, di buon esempio, di gradita novità, di speranza. Noi siamo disposti ad aiutare chi prende coraggio di partire o chi intende perfezionare il cammino.

SPOSI: COPPIE AMICHE PER LA VITA

In principio è la vita spirituale, senza spiritualità tu vaghi alla cieca senza gioia.

Lavora su di te; più sei spirituale e più sei umano, libero dai sentimenti negativi: gelosia, invidia, rivalità, infedeltà.

PROPOSTA

Cinque coppie amiche dedicano una sera al mese per un incontro, costruito così: giro di condivisione, progetti di aiuto e scambio, pagina del vangelo, preghiera.

La preghiera è una grande terapia psichica e spirituale; è una medicina che risana.

Ogni partecipante cerca di essere attivo, creativo, generoso.

Esempio: tu puoi presentare un brano di L. Buscaglia *"VIVERE AMARE CAPIRSI"* per accendere un dialogo tra i partecipanti:

"Due mesi fa mio marito mi ha lasciata; pensate che gli ho dato gli anni migliori della mia vita; gli ho dato figli magnifici; ho tenuto la casa pulita come uno specchio.

Ero un'ottima cuoca, invitavo i suoi amici. Ero sempre disposta ad andare dove voleva lui."

Povera donna! Tutte le cose che lei aveva considerato essenziali erano cose che il marito avrebbe potuto ottenere a pagamento. Lei aveva perduto la sua identità. Non aveva dato al marito ciò che era essenziale: la spiritualità, la cultura, il vero dono di sé.

Gli aveva dato ottimi pasti e lui sarebbe potuto andare al ristorante.

Gli lavava le lenzuola e lui avrebbe potuto mandarle in lavanderia.

Io chiesi: "Che cosa faceva per sé?" "*Non avevo tempo per me!*" "Che cosa le sarebbe piaciuto fare?" "*Ho sognato di buttar via le pentole!*"

Mi faceva pena perché aveva fatto ciò che credeva importante secondo la sua educazione.

Si era adattata ad un ruolo. In quel ruolo aveva perduto sé stessa.

L. Buscaglia

LA FAMIGLIA

È la scuola di umanità più ricca, efficace e duratura. Marito e moglie, genitori e figli sono maestri e scolari gli uni agli altri, si aiutano reciprocamente a **educare educandosi** (educare = dal latino ex -ducaere = tirar fuori le qualità).

L'educazione non sia autoritaria, né permissiva, ma autorevole (dal latino augére = far crescere).

L'educazione autoritaria, severa, giudicatoria, fortifica il carattere, ma alimenta la ribellione, fa nascere sordi rancori e soffoca l'affetto. I figli cresciuti sotto il pugno di ferro sono agguerriti, ma anche vogliosi di rivincita.

L'educazione permissiva toglie il gusto alla competizione, indebolisce la resistenza alle avversità, crea sempre nuove esigenze...I figli allevati in un nido di bambagia sono teneri, ma fatalmente viziati.

L'educazione autorevole ha il volto delle beatitudini (Matteo,5): in famiglia sii accogliente, umile, mite, giusto, misericordioso, puro di cuore, costruttore di pace. Servi e non farti servire, vivi riconciliato, sii costruttore di comunione. Gesù guarisce, trasfigura, perfeziona la tua umanità.

Se un ragazzo:

vive con poco affetto: cresce insicuro;
vive nella gelosia: cresce nell'odio;
vive nella permissività: cresce egoista;
vive nella paura: cresce duro di cuore;
vive nella critica: impara a condannare;
vive nel ridicolo: cresce col senso della vergogna.

Invece se è :

educato al positivo: impara ad apprezzare;
educato alla sincerità: impara ad aver fiducia;
educato all'approvazione: impara ad aver stima di sé;

Se è educato alla simpatia, accoglienza, amicizia, carità: **impara a trovare amore nel mondo.**

I BAMBINI IMPARANO CIÒ CHE VIVONO

*Se un bambino vive nella critica,
impara a condannare.*

*Se un bambino vive nell'ostilità,
impara a combattere.*

*Se un bambino vive nell'ironia,
impara ad essere timido.*

*Se un bambino vive nella vergogna,
impara a sentirsi colpevole.*

*Se un bambino vive nella tolleranza,
impara ad essere paziente.*

*Se un bambino vive nell'incoraggiamento,
impara ad avere fiducia.*

*Se un bambino vive nella lode,
impara ad apprezzare.*

*Se un bambino vive nella lealtà,
impara la giustizia.*

*Se un bambino vive nella sicurezza,
impara ad aver fede.*

*Se un bambino vive nell'accettazione e nell'amicizia,
impara a trovare l'amore nel mondo!*

Doroty Law Nolte

...I FIGLI VERSO IL DOMANI...

*I tuoi figli non sono figli tuoi.
Sono i figli e le figlie della Vita.*

*Tu li metti al mondo ma non li crei.
Sono vicini a te ma non sono cosa tua.*

*Puoi dal loro tutto il tuo amore,
ma non le tue idee,
perché essi hanno le proprie idee.*

*Tu puoi dare dimora al loro corpo,
non alla loro anima,
perché la loro anima abita la casa dell'avvenire
dove a te non è dato entrare, neppure col sogno.*

*Puoi cercare di somigliare a loro,
ma non volere che essi somiglino a te,
perché la vita non ritorna indietro,
non si ferma a ieri.*

Tu sei l'arco che lancia i figli verso il domani.

Khalil Gibran

FIDUCIA in DIO

Se il fondamento di una famiglia non è l'amore,
serve a poco costruirsi una bella casa.
Se il fondamento della comunità non è la fede,
serve a poco fare grandi progetti e iniziative.

È vano affannarsi per il guadagno
o fare il doppio lavoro;
serve solo a rincorrere l'illusione
di un vivere valutato sui soldi.

Il senso vero della vita Dio lo sa dare,
e molto spesso lo intuisce,
proprio a chi è povero e nella disgrazia,
chi è mite ed umile di cuore.

Amarsi fra persone, capirsi,
dialogare in fiducia e pazienza
fra sposi e con i figli
questo è fonte di sicurezza per un uomo.

Felice chi l'ha capito e lo vive;
Non avrà paure per il futuro.
Questa sarà la sua forza
di fronte a qualunque difficoltà!

Sergio Carrarini

siete sposi

*Benedetto Dio della vita,
perché vi ha donato la grazia di essere sposi.*

*Ora i vostri occhi vedono la sua gloria,
le vostre mani si alzano al cielo
per celebrare il dono della vita.*

*L'amore vi chiama e vi impegna;
l'amore vi accarezza e vi scuote;
l'amore vi pota e vi matura;
l'amore vi innalza e vi incorona.*

Affidatevi!

Dalla parte dove il cuore inclina volgetevi con decisione solenne; il dubbio è vinto, vi amerete per sempre. Nella silenziosa memoria di Dio scrivete la grande alleanza: "Non divideremo ciò che abbiamo deciso di unire; ci ameremo sempre".

Condividete il pane della fatica e il vino della gioia. Coltivate l'amore al silenzio e alla pace. Donatevi tempo per abitare con i vostri pensieri, con la vostra preghiera, con il vostro destino.

Celebrate la gratuità della vita; celebrate la grazia di essere sposi.

Aprite le porte all'ospitalità; accorgetevi di chi vi vive accanto.

Dipende da voi che ogni giorno splenda il sole, che i vostri pensieri producano armonia, che il profumo dell'amore vi faccia compagnia.

“ Possano i vostri cuori ospitare sentimenti belli.

Possano le vostre menti generare pensieri belli.

Possano le vostre labbra pronunciare parole belle.

Possano le vostre mani produrre azioni belle.

Possano i vostri piedi camminare sui sentieri della pace.

Dio faccia splendere il suo volto su di voi.

Dio vi benedica e vi protegga.

Dio vi doni misericordia, vi colmi di pace,,

CAPITOLO V

PAROLE BELLE

Tu puoi svegliare e tenere desta la consapevolezza della mente, e stare in contatto con i pensieri che ti abitano.

Donati tempo per discernere i loro messaggi e per scegliere con responsabilità di quali pensieri diventare amico.

La vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando!

Tu puoi usare la memoria a tuo vantaggio, chiedendole di ricordare parole belle.

Le parole belle creano realtà bella.

Ci sono varie arti per aiutare la memoria a ospitare parole amiche: puoi scriverle nel tuo quaderno delle gemme; puoi dipingerle ed appenderle alla parete della sala da pranzo, là dove lo sguardo si posa di frequente.

Nello spazio di un mese il messaggio di sapienza che fissi alla parete entra nel circuito dei tuoi pensieri, arricchisce il dialogo in famiglia, attira l'attenzione sulla ricerca della sapienza, nasce la gara nell'esporre messaggi all'angolo di casa, destinato alle parole belle.

Questa abitudine conduce a scoprire l'energia potente della meditazione. La mente è una macchina che funziona sempre, ti conviene che funzioni non male o a vuoto, ma bene.

Allo stesso modo in cui dai da mangiare al corpo con grande premura, così cerca di nutrire la mente con una cura ancora più grande:

Dai pensieri della mente deriva la qualità, la sapienza (*sàpere*) = sapore vivere.

Presentiamo questo invito nel foglio messaggio:

semina sempre

Che pensieri stai seminando nell'orto della mente?

Che cosa stai dicendoti?

*La vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando,
perciò semina pensieri belli.*

*La tua mente sia grembo fertile che accoglie, nutre,
abbevera pensieri belli.*

Semina gratuità, accoglienza, speranza.

L'avvenire è di chi ne sa seminare di più.

Semina gusto di vivere, semina fede grande.

*Beati i piedi di colui che
semina parole belle!*

Semina poco, molto, tutto,...

*Spontaneamente
la bontà del seme
germina e porta frutto.*

FIORETTI

Le parole belle possono prendere la forma di episodi ricchi di umanità o di parabole ricche di simbolo.

Questi racconti si chiamano anche *Fioretti*, sono utili per comunicare messaggi e modelli di comportamento.

Se ti capita di non aver niente da dire o di avere una comunicazione arida, comincia a raccogliere, addirittura a far teatro con *fioretti*.

Così fai rivivere l'antica tradizione dei *giullari* = coloro che portano gioia nelle corti dei villaggi.

Quando in un gruppo privo di comunicazione una persona comincia a raccontare un fioretto avviene l'*effetto trascinamento*: anche io ho una storia da raccontare... e così la comunicazione si accende.

Oggi anche gli psicologi ricorrono al potere rasserenante dei fioretti.

Ti presentiamo alcuni episodi esemplari, *lasciando a te l'impegno di continuare*:

Contadino cinese

Un contadino aveva un cavallo bene addestrato per arare i campi. Un giorno il cavallo fuggì tra i monti. I vicini di casa dissero al contadino “che sfortunato”.

Il contadino rispose: “fortuna, sfortuna, chi lo sa?”

Una mattina dopo il cavallo ritornò con cinque cavalli selvatici. I vicini di casa dissero: “Che fortunato!”

Il contadino rispose: “fortuna, sfortuna, chi lo sa?”

Il figlio del contadino mentre stava addomesticando i cavalli selvatici cadde indietro e si ruppe una gamba.

I vicini di casa dissero: “Che sfortunato!”

Il contadino rispose: “fortuna, sfortuna, chi lo sa?”

Qualche tempo più tardi i soldati vennero ad arruolare i giovani per la guerra, vedendo il figlio del contadino con la gamba rotta lo rilasciarono. I vicini di casa dissero: “Che fortunato!”

Il contadino rispose: “fortuna, sfortuna, chi lo sa?” Continua tu.....

Anche ciò che in superficie sembra cattivo può essere un bene nascosto. La sapienza ti aiuta a volgere verso il bene anche gli accadimenti spiacevoli.

Racconta questa storia a chi si esalta: quando sei contento, non essere troppo contento; quando sei triste non essere troppo triste; considera la corda del violino: se è troppo tesa corre il rischio di spaccarsi, se è troppo lenta non suona. Coltiva l'arte dell'armonia.

LE MANI DI MIO PADRE LE LABBRA DI MIA MADRE

Il cantautore francese *Pierre Duval* racconta:

"A casa mia la religione non aveva alcun carattere solenne: ci limitavamo a recitare quotidianamente le preghiere della sera tutti insieme.

Mi rimane scolpita nella memoria la posizione che prendeva mio padre. Egli tornava stanco dal lavoro dei campi con un gran fascio di legna sulle spalle.

Dopo cena si inginocchiava per terra, appoggiava i gomiti su una sedia e la testa tra le mani, senza guardarci, senza fare un movimento, né dare il minimo segno di impazienza.

E io pensavo: Mio padre che è così forte, che governa la casa, che sa guidare i buoi, che non si piega davanti al sindaco...mio padre davanti a Dio diventa come un bambino. Come cambia aspetto quando si mette a parlare con lui. Deve essere molto grande Dio se mio padre gli si inginocchia davanti! Ma dev'essere anche molto buono, se si può parlarGli senza cambiarsi il vestito".

Al contrario, non vidi mai mia madre inginocchiarsi. Era troppo stanca la sera, per farlo. Si sedeva in mezzo a noi, tenendo in braccio il più piccolo.

Ci guardava, ma non diceva niente. Non fiatava nemmeno se i più piccoli la molestavano, nemmeno se infuriava la tempesta sulla casa o il gatto combinava qualche malanno.

E io pensavo: Dev'essere molto semplice Dio, se gli si può parlare tenendo un bambino in braccio e vestendo il grembiule. E dev'essere anche una persona molto importante, se mia madre quando gli parla non fa caso né al gatto né al temporale.

Le mani di mio padre e le labbra di mia madre m'insegnarono, di Dio, molto più che il catechismo!"

I PASSERI PREGANO:

Un signore anziano ricorda un episodio della fanciullezza.

"Vicino a casa mia c'era un grande olmo. Al tramonto i passeri si radunavano a frotte e prima di ripiegare la testolina sotto l'ala, pigolavano lungamente. La mamma, pronta a cogliere significati belli dalle cose più impensate, mi diceva: " Quei passeri ringraziano Dio di averli sfamati, di averli difesi, di aver dato loro un albero per passarvi la notte. Vedi, le creature lodano Dio come possono; anche tu digli che gli vuoi bene, che ti stia accanto nel sonno, che protegga te e noi. Ricordati di parlargli di chi ha trovato la casa vuota, di chi è malato, di chi oggi non ha avuto pane a sufficienza".

Con la fantasia vedevo lunghe file di mendicanti in atto supplichevole, vecchi infermi "vecchi" perché mi pareva impossibile che i giovani potessero ammalarsi, vedevo gente scontenta, folle vaganti chissà dove; il cuore mi si stringeva e rivolgendomi a Gesù lo invocavo per tutti.

Sono impressioni incancellabili. Gli anni smorzano tante sensazioni, ma non riescono a travolgere quanto è sbocciato dalla delicatezza d'animo della propria mamma"

CONOSCI I FIORETTI DI S. FRANCESCO?

Il lupo di Gubbio (c. 21)

Il lupo semina terrore e devastazioni. Frate Francesco sa parlare con gli animali come ad amici... si fida del lupo selvaggio, placa la sua ferocia. Quel lupo da ammansire abita dentro di te...

LA PERFETTA LETIZIA

Sta nel sopportare le prove con pazienza e perseveranza. Un giorno frate Francesco e frate Leone andavano a S.Maria degli Angeli in tempo d'inverno con tanta neve.

Frate Francesco chiede a frate Leone: "Dove sta la perfetta letizia? Nel mostrare grande santità? Nel cacciare i demoni? Nel guarire? Nel conoscere la scienza? Nell'incantare coi discorsi?" *"Te lo dico io: quando arriveremo a S.Maria degli Angeli stanchi e infreddoliti e il frate portinaio non crederà che noi siamo frati come lui e ci lascerà fuori al freddo e al vento..."*

"E se noi ancora bussiamo alla porta e lui ci prende per vili ladroni e ci scaccia in malo modo... e noi ancora ad aspettare, a bussare mentre il freddo della notte diviene più intenso ed eccoti frate portinaio con un "bastone nocchieruto" a batterci modo a modo... e noi a sopportare tutto per amore di Cristo..."

"Frate Leone scrivi, qui è perfetta letizia: Dominare se stessi e sopportare ogni cosa per amore di Gesù. A Lui onore e gloria nei secoli".

Questo fioretto dà forza a continuare!

I FIORETTI DELLA MISSIONE DI PRAISSOLA 1995

- 1) *I piedi degli altri sono sempre più lenti,
I piedi degli altri sono sempre più sporchi.
I piedi degli altri sono sempre tra i piedi.
Obbligami o Dio a guardare i miei piedi!*

- 2) Dio ci ha dato due orecchie e una bocca perché ascoltiamo il doppio e parliamo metà.

- 3) "Giona" uomo esperto in fughe, pensa che la gente di Ninive non voglia convertirsi. Dio lo spinge a predicare, la gente cambia la vita. Giona prova dispiacere...rimane indispettito... non gode del bene degli altri perché è invidioso, soffre il complesso di Caino.
Giona sei tu: Dio ti educa a scoprire, godere dei doni degli altri. Sii per gli altri come la primavera che dai duri rami dell'inverno tira fuori gemme, foglie, fiori:
FA' FIORIRE LE QUALITÀ DELLE PERSONE CHE INCONTRI!

- 4) ***Il tempo che perdi, per Dio, non è mai perso, ti ritorna fruttificato in serenità, energia, grinta, voglia di fare, di vivere.***
Abbi coraggio di perdere tempo nella preghiera, nella gratuità!
Cosa fare?

- 5) A Madre Teresa di Calcutta, un giornalista pose questa domanda:
"Secondo lei, quali cose non vanno e sarebbero da riformare nella Chiesa e nella società di oggi?"
-Io e lei!- rispose la mite e dolce Madre dei poveri.- *Ma chi pensa a rinnovare se stesso quando ci si accorge delle tante cose che non vanno nella Chiesa e nella Società? É questo lo stile dei santi; ma potrebbe essere anche il nostro, invece di scaricare la colpa sempre sugli altri e reclamare condanna e riforma solo degli altri!*

- 6) ***Cambiare il mondo o cambiare te?***
Ogni volta che tu punti il dito contro qualcuno, tre dita sono puntate contro di te.
Quand'ero giovane ero un rivoluzionario e tutte le mie preghiere a Dio erano:
" Signore, dammi la forza di cambiare il mondo".

Quand'ero ormai vicino alla mezza età e mi resi conto che metà della mia vita era passata senza che avessi cambiato una sola anima, cambiai la mia preghiera in "*Signore, dammi la grazia di cambiare tutti quelli che sono in contatto con me. Solo la mia famiglia e i miei amici e sarò contento*".

Ora che sono vecchio e i miei giorni sono contati, comincio a capire quanto sono stato sciocco. La mia sola preghiera ora è: "*Signore, fammi la grazia di cambiare me stesso*". Se avessi pregato per questo fin dall'inizio non avrei sprecato la mia vita".

Tutti pensano di cambiare l'umanità. Quasi nessuno pensa di cambiare se stesso.

SAPIENZA: antica come le montagne, nuova come il sole di ogni mattino.

1) Sapere di non sapere è l'atteggiamento migliore per imparare. L'uomo sapiente si fa vuoto per accogliere; trova maestri dappertutto. Considera la vita come una scuola continua.

2) Il grande mezzo per la vita buona è la ***meditazione*** : donati tempo per meditare, la meditazione è sorgente di sapienza.

Comincia dai modi semplici: ferma il traffico del cervello, perché la mente si riposi. La pace mentale è come il lago calmo che rispecchia il cielo. Poi scegli un punto su cui concentrare la mente: la processione dei respiri, un'immagine, una parola bella, un volto, un evento.

La concentrazione educa la mente a non correre come i cani per la strada o i cinghiali nel bosco, ma a scegliere la compagnia dei pensieri buoni e ad abitare con essi.

3) Raddrizza i pensieri come il fabbro raddrizza le aste di ferro. Sii contento quando pensi di essere contento. I pensieri creano realtà corrispondente. Il bello e il brutto abitano dentro il cuore, non cercare nemici fuori di te. Lo sguardo positivo e negativo dipende dai pensieri.

La mente è madre delle azioni.

4) Ogni mattino il mondo torna a nascere. Dio dei mondi e dei respiri divide la luce dall'oscurità e chiama il giorno. Considera il complesso intreccio di energie che rendono possibile la tua vita: come potresti vivere se il sole non ti scaldasse, se l'aria non ti donasse il respiro, se l'acqua non ti desse gli umori della vita, se la terra non ti sostenesse e ti nutrisse?

5) In quello che fai metti consapevolezza, armonia, bellezza, interiorità. Anche le azioni disadorne della vita quotidiana possono essere riempite di significati profondi e diventare "riti". Fà che le tue azioni diventino *RITO*.

6) Quando sei contento, non essere troppo contento, quando sei triste, non essere troppo triste; considera la corda del violino: se è troppo sciolta non suona, se è troppo tesa corre il rischio di lacerarsi.

Fà che la tua vita trovi l'armonia della musica e possa suonare.

7) L'uomo sapiente va oltre il gioco amaro delle preferenze, che produce vincitori e vinti. La vittoria genera odio perché il vinto è infelice. L'onda che si alza, ruba acqua all'onda che si abbassa. Con chi stai facendo competizione? Col sole? Sei contento quando non entri in competizione, ma accogli te e gli altri con le qualità proprie:

ogni uomo è una stella;

ogni stella ha il suo splendore;

accogli ogni persona come dono.

8) Caino e Abele abitano dentro di te: Caino è l'antagonismo, Abele è la comunione. Durante tutta la vita la Sapienza vera educa Caino a diventare Abele. Nella bilancia della vita ogni azione pesa dalla parte dell'antagonismo o dalla parte della comunione. Ti contraponi per importi? Cerchi un inferiore per sentirti superiore? Ti piace abbaiare alla luna (far paura per niente)?

Simpatia e antipatia non fanno il giusto: peccano per troppa vicinanza o per troppa lontananza.

L'antagonista dice: "*Io non sono te!*" crea confini e si costringe a difenderli.

La persona di comunione dice: "*Io sono te*" e vive come fratello universale nella casa comune del mondo, accoglie i messaggi degli altri, i valori delle culture.

9) Pensa in grande: il cielo è la casa di tutte le stelle!

Nessuno è più nemico se non tu a te stesso.

Nessuno è più amico se non tu a te stesso.

Diventa amico di te stesso, costruendo comunione con tutti, con tutto, con tutte le risorse.

10) Correggi in te quello che rimproveri all'altro; prima di correggere recita una lode a chi suscita in te il desiderio del meglio. Ricorda la sapienza antica: "*Tutto vedere; molto dissimulare (come non avessi visto gli aspetti negativi); poco correggere (perché è difficile)*".

11) Dà rispetto e riceverai rispetto, anche se l'altro non merita, non ricambia, sei tu che ti meriti un'azione bella che dà energia al mondo.

Ascolta quello che l'altro non dice, offri le parole migliori perché l'altro si capisca e si interpreti al meglio.

C'è una gioia insperata per i seminatori di fiducia.

12) Il povero del villaggio era triste, perché non riusciva a procurarsi le scarpe, finché incontrò un altro povero che era senza gamba.

Quando sei malcontento comincia l'elenco delle cose che hai e fa le *"prove per assenza"*: Se non avessi questo...quello... guarda chi sta peggio e benedici. I poveri sono maestri. Vivi la gratuità di ogni cosa.

La vita semplice, chi sa accontentarsi di poco, dona uno sguardo illuminato e una grande libertà spirituale.

13) Quando i mostri ruggiscono nella foresta del cuore (il poeta Dante Alighieri immagina il leone, la lupa, la lonza come simboli delle ambizioni, avarizie, passioni), cerca il contatto con la sapienza interiore, con il consigliere interiore, col Maestro interiore. Chiama i volti buoni, le parole belle.

La sapienza vera non ha nomi, non ha proprietari; è dono del cielo, è tesoro a disposizione di tutti. Scrivi nel quaderno della sapienza le parole belle che ti vengono incontro: così tu coltivi l'orto dei fiori per amare l'anima.

SIAMO TUTTI IMPORTANTI

A volte in un paese, in una scuola, in gruppo, tra operai della medesima fabbrica, tra impiegati di un ufficio, può succedere che non ci si possa gustare...anzi si starebbe meglio se qualcuno non ci fosse.

C'era una volta, in un paese di campagna, una bottega di falegname. Una notte, tutti gli arnesi da lavoro tennero un gran consiglio. La seduta fu lunga e animata.

Si trattava di escludere dalla bottega e quindi dalla comunità degli attrezzi del falegname un certo numero di utensili. Uno prese la parola, e senza curarsi di nessuno cominciò a dire:

"Dobbiamo espellere la "sega" perché taglia, abbatte le piante. Ha un brutto carattere".

I tronchi di legno, le assi, le tavole erano concordi e approvarono.

Un altro intervenne: *"Come facciamo a tenere la "pialla", tagliente e pignola com'è? Spelacchia tutto quello che tocca"*.

"Io credo - intervenne un altro - che dobbiamo mandar via il "martello" è un tipo pesante e violento. Per un nonnulla comincia a batterti; è un picchiatore".

Le assi si lamentavano perché i "chiodi" le passavano da parte a parte. *"Che se ne vadano. Noi stiamo bene lo stesso, anche senza di loro. E già che ci siamo, anche la "raspa" e la "carta vetrata" sono attrezzi da eliminare: vivere con loro è un continuo attrito, sanno solo graffiare"*.

Discutevano sempre più animatamente. Parlavano tutti assieme: il martello, voleva mandar via la raspa e la pialla; la pialla voleva eliminare i chiodi; le assi di legno volevano fare senza la "morsa"; la "pressa" era lo spauracchio di tutti...

A fine seduta, tutti avevano espulso tutti. La riunione fu interrotta dall'arrivo del falegname, tutti tacquero e rimasero in attesa.

Il falegname come si usava un tempo prese un'asse di legno, la serrò nella morsa, ne segò un pezzo, cominciò a lavorarlo con la pialla e a lucidarlo con la carta vetrata. Così fece con altri pezzi di legno, per tutto il santo giorno.

Alla fine prese i chiodi e la colla e mise insieme le varie parti lavorate. L'insieme risultò una culla da bambino.

Una bellissima culla, per accogliere il suo bambino che stava per nascere. Per accogliere la vita.

Dio ci guarda con l'occhio del falegname. Per lui siamo tutti indispensabili. Con gente così, come siamo noi: taglienti, spigolosi, graffianti, scontroso, permaloso, buoni a poco e dal brutto carattere...

Dio sa fare grandi cose.

CAPITOLO VI

MIO QUARTIERE ... VASTO MONDO

Fa famiglia con la tua famiglia; fa comunità con la tua comunità!

La solidarietà con la tua piccola terra, ti educa ad amare il grande mondo!

Il pendolo della vita del mondo dondola tra la grande famiglia del globo e la piccola famiglia del luogo, tra globalità e località che due fedeltà camminarono insieme.

Più una società diventa vasta, competitiva, consumista, stressata e più cresce la nostalgia di famiglia allargata, di villaggio, di quel luogo dove i sentieri della vita si radunano come in un nido.

L'immagine guida "*costruisce villaggio*" significa che non sei gettato in uno spazio ostile, in un pericoloso vagare, ma là dove vivi costruisci il "*centro della vita*", là dove vivi comunichi in maniera vera, diretta, familiare.

Per costruire villaggio dal volto umano c'è cantiere, una scuola che funziona così:

l'appuntamento del martedì sera è una piazza aperta per tutti: sentieri arrivano sentieri partono...

All'inizio c'è il giro di condivisione: ognuno s'impegna a portare informazioni e a palleggiare parole: parlare in pubblico fa crescere la autostima sana.

Anche il modo di condurre l'incontro non è secondo la solita conferenza ma è un partecipare a più voci con la maggior creatività possibile.

I temi generali, che ricorrono ogni mese sono:

1° martedì Giovani sporgono la loro cultura alla gente

2° martedì Giornalista anche tu! produci informazioni!

3° martedì Vivere sani: "io sono medico di me!"

4° martedì Comunicazione sana: dallo stress all'armonia.

L'UOMO È LA SUA CULTURA

Preziose energie disperse in tanti gruppi o dormenti in persone isolate possono essere valorizzate nella scuola del villaggio.

Un antico proverbio dice: “Fa che l'esterno della tua casa sia l'interno del tuo villaggio!”

Ci auguriamo che lo stile del villaggio si diffonda in tante microrealizzazioni e che anche tu diventi un “**animatore culturale**” pronto a sintonizzare: persone-messaggio, libri, luoghi, esperienze... da portare all'incontro del martedì.

Gli **animatori** raccolgono risonanze, preparano interventi, amplificano i messaggi con manifesti murali, fotocopie ecc., creano consenso col metodo bocca-orecchio, vengono all'incontro per tempo a fare accoglienza, creano famiglia.

Che ogni partecipante possa dire: “io costruisco cultura a partire da quel vivo, non sono passivo ascoltare, anch'io sono **PERSONA-MESSAGGIO!**”

Scuola del villaggio promuove la cultura della **solidarietà=sussidiarietà** cioè educa a bastare il più possibile a sè come singoli, come famiglie come comunità cioè quello che puoi fare da te non costringere un altro a farlo per te.

La gente ha bisogno di misurarsi con problemi, non è bene spossemarla da queste occasioni socializzanti.

Fare villaggio significa educare educarsi in modo conviviale e continuo.

Per presentare l'iniziativa “Scuola del Villaggio” abbiamo costruito questo foglio-ritratto.

VILLAGGIO PERCHÉ ?

Villaggio: è uno stile di vita e di comunicazione da portarsi dietro ovunque è un immagine-guida per una comunicazione sana, che dà gioia.

Il modello "*Villaggio*" si contrappone al modello "*città-anonima-mobile-artificiale*". È il modello "*Villaggio*" che va portato in città, non viceversa. Si parla di "*folla solitaria*" , di gente anonima senza volto, di nomadismo urbano...

Perciò è bene coltivare la parentela di territorio, vivere la prossimità con la gente vicina di strada.

L'immagine-guida "*Villaggio*" ti fa sentire non spaesato, non straniero alla tua terra, ma bene ambientato... a casa tua!

FARE VILLAGGIO

non significa rifiutare il progresso e ritornare al lume delle candele.

-*Significa* promuovere relazioni umanamente ricche tra persone, famiglie e gente di diversa età;

-*significa* sviluppare volontariato, cultura, festa;

-*significa* risolvere i problemi assieme;

-*significa "educare educandosi"* : nessuno è sapiente assoluto, nessuno è ignorante assoluto, tutti mettono insieme quello che stanno vivendo di importante, quello che stanno imparando dalla vita.

SCUOLA del VILLAGGIO

È uno spazio aperto a tutti quelli che desiderano sapere di più e comunicare meglio col metodo semplice ed efficace, che ogni partecipante autogestisce: esperienze-messaggio; persone-messaggio; libri-messaggio.

Cultura è il sole della mente;

Si moltiplica donandola

ciò che non è dato è perso.

I partecipanti riscaldano l'iniziativa con un sano affetto come conviene a una famiglia allargata e moltiplicano tra loro i segni della reciproca ospitalità.

Fare villaggio è un'esperienza di umanità, aperta a tutti i sentieri; è ***educazione permanente***; è ***stile di vita*** , che ti porti dentro ovunque tu sia, con chiunque tu comunichi, perché *Villaggio* è ecologia dei sentimenti, dei pensieri, delle relazioni; è scoprire le qualità della gente; è valorizzare gli orti della saggezza popolare. Da noi ***ognuno è maestro e scolaro uno all'altro alla scuola incessante della vita*** e ogni comunicazione di messaggio crea l'***esperienza del Villaggio***.

5 AMICI per la QUALITÀ

La vita quello che è, la **QUALITÀ** dipende da te!

A nessuno piace buttar via la vita.

Ognuno desidera realizzare al meglio le opportunità che la vita gli offre: **DESIDERA RIUSCIRE!**

In questa ricerca il metodo dei *5 amici per la qualità della vita* è un progetto facile ed efficace.

Perciò guarda la tua storia personale, osserva i volti, che hanno camminato con te più da vicino, più a lungo, con più condivisione e progetta il gruppo dei "5 amici per la qualità", in modo chiaro, motivato, responsabile.

Il numero "5" è simbolico: ricordano le dita della mano che lavorano insieme, ricorda la mano che si dà ad altre mani per fare **SOLIDARIETÀ, COMUNE-UNIONE, AMICIZIA.**

In generale tu puoi essere amico di tanti, ma arrivare a nutrire 5 amicizie in modo specifico è già un traguardo impegnativo.

Nella società di massa: anonima, mobile, artificiale c'è un crescente bisogno di costruirsi un gruppo di **AUTO-AIUTO, AUTO-SVILUPPO**, un **GRUPPO RIFUGIO**, dove sentirsi conosciuti, accolti, amati, valorizzati.

Il gruppo della **QUALITÀ** è un terzo ambiente: spontaneo, libero, creativo, dove ristorare le energie consumate nei due ambienti obbligati: famiglia e lavoro.

Il gruppo della qualità è anche **FAMIGLIA SPIRITUALE DUREVOLE, SOLIDALE.**

Attraverso la fedeltà al piccolo gruppo potrai diventare amico della grande famiglia del **MONDO.**

Gli **AMICI** per la **QUALITÀ** sono legislatori del loro gruppo; scelgono scopi e impegni, che fanno fiorire il gruppo, possono chiedere consiglio ed entrare in rete con altri gruppi e movimenti senza rivaleggiare : ogni gruppo è quello che è nella normalità della vita che cerca: qualità, sapore, gioia.

SEI CONTENTO QUANDO NON TI PARAGONI... OGNI GRUPPO È DONO DEL CIELO!

COS'È QUALITÀ? Dove trovi qualità? Che qualità stai coltivando?

Il gruppo fiducioso, durevole, responsabile dei 5 amici per la qualità è

è **RIFUGIO-ARCA**, che protegge e promuove la cultura della solidarietà.

SCUOLA DI VITA dove esperienze- progetti- messaggi si confrontano, si correggono, si confermano, si completano.

è **LABORATORIO** di educazione al dialogo, dove ciascuno prende coraggio a parlare in pubblico.

è **CANTIERE** di volontariato, di microeconomie e di tutto ciò che da soddisfazione e gioia alla voglia di vivere e di far festa insieme, senza ricorrere ai bisogni artificiali, che l'industria del divertimento offre con aggressività.

è sala da specchi dove la gente del gruppo si confronta, si corregge, si conosce meglio.

Il gruppo può costruire **RITMI-RITI-REGOLE**, può **DARSI SCOPI** es. animare:

un pomeriggio domenicale al mese insieme; Banca delle due ore di

volontariato alla settimana; ora dell'armonia; teatro -villaggio;

banca del riciclo, orto comunitario; Scuola-Villaggio

(=learning exchange center); difesa non violenta, camminata della luna piena, festa dell'uomo, dell'ambiente, delle quattro stagioni...

La vicinanza di strada ci fa parenti.

La proposta di "*fare Villaggio*" è nata dal desiderio di rendere la parrocchia più abitabile dalle persone di periferia.

Il fatto di abitare vicini di casa, di usare spesso la stessa strada, offre l'occasione per coltivare la "*parentela di territorio*".

Vivere bene la "*vicinità*", sentirsi "*bene ambientati*" è fonte di benessere per tutti, dà qualità alla vita.

Fare Villaggio è un progetto umile e bello che promuove aiuto e scambio tra le età e si apre a tutti i livelli di cultura; è la tenda dell'ospitalità aperta a tutti quelli che sono sensibili alla educazione dei valori, nel rispetto della diversità.

Questo progetto mira a costruire cultura con tutti e con tutto, con tutte le risorse.

Più una società diventa burocratica, artificiale e più c'è nostalgia di rapporti umani veri, semplici, fiduciosi, caldi; c'è nostalgia di famiglia spirituale, di villaggio.

Scuola del Villaggio è possibilità di incontrare volti nuovi, di sentire cose nuove, di fare esperienze nuove.

Da giovani si va a scuola dai maestri per imparare a continuare questa esperienza, diventando noi stessi capaci di autogestire cultura, ascoltando le voci, le proprie provocazioni della vita.

Insieme ci si aiuta a tener desta la ricerca culturale: *una vita senza ricerca non è degna di essere vissuta (Socrate)*.

Inoltre bisogna reagire alla "*caduta nel privato*" e promuovere la cultura dello stare assieme, premiare tutto ciò che crea aggregazione.

Si possono interrogare le persone del luogo con due domande strategiche: *Che cosa sei capace di insegnare?* Può trattarsi di cose molto semplici e umili.

L'altra domanda: *Che cosa ti piacerebbe imparare?*

Così si può fare la lista delle risorse e delle attese, poi si cercano le combinazioni.

La *Scuola del Villaggio* può maturare animatori della strada, animatori di vario genere, secondo il fiorire delle qualità personali.

Il guadagno di tutto ciò è che la gente si guardi, si racconti, crei relazioni significative e si senta reciprocamente accolta, amata, valorizzata.

Questa appartenenza può essere nutrita da tutte le iniziative possibili, che si radunano sotto il grande progetto di vivere una vita di comunione nel territorio.

Il cristiano lo fa per una fede più chiara ed esigente; ogni altra persona lo può fare per la fede nei valori dell'uomo.

Le due visioni possono crescere e maturare insieme.

Non c'è differenza tra perfetto cristiano e perfetto umano, perché Gesù porta a compimento la vera umanità.

"Nulla di ciò che è veramente umano è estraneo al discepolo di Cristo"
(Concilio Vaticano II)

Per costruire un villaggio dal volto umano alcuni di noi hanno aperto un cantiere, appunto la *Scuola del Villaggio* come stile da portarsi dentro ovunque; come spazio creativo flessibile; come piazza per accogliere e trasmettere messaggi che promuovono creatività, aggregazione, cultura.

L'uomo è la sua cultura.

Cultura è il sole della mente.

Ci sono risorse preziose che possono essere utilizzate alla scuola del villaggio.

Un antico proverbio dice: *"Fà che l'esterno della tua casa sia l'interno del tuo villaggio"*.

Ci auguriamo che questa piazza aperta sulla vita della gente sia una opportunità per conoscerci di più e comunicare meglio.

Noi abbiamo costruito il manifesto di invito così:

FARE VILLAGGIO

Fà famiglia colla tua famiglia.

Fà comunità con la tua comunità.

La fedeltà alla tua piccola terra

ti educa ad essere amico del mondo intero!

Esci dalla tristezza di una vita solitaria, gusta il sapore di una comunicazione sana, utile, piacevole! Ciò crea benessere a te e all'ambiente.

La vita privata non basta...hai bisogno di essere contento di come stai usando la vita - hai bisogno di *"radicarti"* là dove vivi - hai bisogno di sentirti accolto, stimato, valorizzato...

Perciò scendi sull'umile strada di tutti, incontra volti, costruisci alleanze per una nuova qualità di vita che noi ti indichiamo con l'immagine-guida:

FARE VILLAGGIO.

Dònati tempo per la gratuità dell'incontro: viva la gente della tua strada!
Non vogliamo essere: periferia, quartiere-albergo, gente chiusa nel privato, individui anonimi.

Quando arriviamo al villaggio, ci sentiamo in famiglia, siamo persone, ci chiamiamo per nome, *COMUNICARE È UNA BENE-DIZIONE!*

Dove l'uomo vive, là egli costruisce il centro del mondo, una volta entrato in questo centro egli abita a casa sua.

L'immagine guida: *Fare villaggio* ti educa a sentire che le persone, le strade, le case, ti sono amiche; "*nel villaggio tutti i sentieri si radunano come in un nido*" (Tagore)

Il modello-villaggio si contrappone al modello quartiere anonimo, isolato, appiattito.

L'immagine-guida *VILLAGGIO* ti fa sentire non spaesato, ma inserito nell'ambiente circostante.

La *Scuola del Villaggio* è il cantiere di questa cultura.

Ricorda: "*Villaggio*" è una forma di comunicazione sana, che dà gioia; è uno stile di vita da portarsi dietro ovunque. Villaggio si trova ovunque tu sia, con chiunque tu comunichi; villaggio è ecologia dei sentimenti, dei pensieri, delle relazioni.

Ogni comunicazione di messaggio rafforza l'esperienza del villaggio.

I saggi del villaggio

PIACERE DI SCRIVERE

Tu puoi coltivare l'abitudine di scrivere pensieri spontanei, improvvisi, così come vengono, in forma grezza, senza correzioni e organizzazione. È un utile esercizio di consapevolezza.

In questo modo riesci a stabilire un contatto più intimo con ciò che pensi, che senti, che sei.

Gli scritti prodotti in questo modo risultano alla fine essere quelli che spesso comunicano profondamente con gli altri.

Il piacere di scrivere è umano, creativo, manifesta te a te stesso, ti riconcilia con il mondo interiore, ti aiuta a meditare e a comunicare, a diventare amico dei tuoi pensieri.

Il libro più bello che stai continuamente componendo è il quaderno delle gemme di cui l'autore sei tu.

Scrivendo sulla carta, tu scrivi nel cervello, aiuti la memoria a ricordare. Se ti viene di associare, trasformare parole, collegarle a simboli, gesti, ricordi...lascia che accada, abbandonati all'estro creativo.

L'abitudine a scrivere allena a dare un vestito di parole ai pensieri fluidi, che arrivano all'orizzonte della mente e se ne vanno senza dar frutto se non sono identificati, fissati, codificati.

L'abitudine a scrivere accresce l'energia della mente.

Aiuta la memoria a trattenere i messaggi; è un mezzo caldo per comunicare coi tuoi pensieri.

"Ho cominciato a conoscere il significato profondo delle parole, quando mi sono messo a scriverle. La parola parlata non la consideravo più di tanto; la usavo a proposito e a sproposito. La parola parlata è come gettare certi tipi di semenza in un campo, dove i semi vengono dispersi dal vento, beccati dagli uccelli, solo pochi danno frutto. Invece la parola scritta, è come se i semi venissero piantati ad uno ad uno in profondità; forse qualcuno va perduto, ma per lo più crescono piante forti e robuste. Perché tutto ciò? Perché le PAROLE SCRITTE sono PENSATE, MEDITATE, SOFFERTE, in altri termini, hanno radici molto profonde: HANNO RADICI NEL CUORE "

BIBLIOTECA INTERMEDIA

Che cos'è una biblioteca intermedia? È una via di mezzo tra le biblioteche come le conosciamo ora e i libri sugli scaffali di casa propria, che nessuno legge. Ciascuno di noi ha dei libri di letteratura, religione, ecologia, medicina, alimentazione che potrebbero essere utili ad altri, ma che forse non abbiamo mai prestato, perché nessuno ce li ha mai chiesti.

Creare una biblioteca intermedia si fa così: chi è disponibile elenca, accanto al suo nome, indirizzo, numero di telefono, i libri che possiede (autore, titolo, casa editrice) ed è disposto a prestarli ad altri; questi elenchi vengono raccolti, ciclostilati e distribuiti. A questo punto basta mettersi in contatto e accordarsi sui criteri perché il libro torni al suo proprietario (circa venti giorni per la lettura).

BIBLIOTECA CESTELLO

L'invasione audio-visiva rende labile il cervello, infiacchisce la volontà, ottunde i sentimenti. Invece serve leggere libri belli, prendere nota nel quaderno per organizzare messaggi e offrirli agli incontri. Leggere per gli altri è un modo più efficace di leggere per se stessi.

Quando due hanno letto lo stesso libro... avranno tante cose da dire. Chi legge diventa capace di pensiero autonomo, cresce in personalità, sa parlare in pubblico.

Scrivere risonanze sulla carta è prima di tutto scriverle nel cervello.

Non occorre essere specialisti, non occorre leggere tutto il libro: tra il tutto e il niente c'è il qualche cosa. Noi siamo per le briciole.

Può essere che il titolo soltanto sia un messaggio importante sul quale inventare un dialogo e quando il tuo pensiero ti invade, lascia il libro e segui i tuoi pensieri.

La Biblioteca intermedia può rendere la forma simpatica di biblioteca cestello che si porta agli incontri.

La persona che legge è capace di opinione, sa prendere nota, organizza incontri e li offre agli altri.

TEATRO VITA

È uno stile da portarsi dietro ovunque; ti abitua a osservare, a contemplare, a lasciar parlare i volti della gente che incontri. Teatro vita è come una sala da specchi dove si svelano: giochi, furbizie, cattiverie che solitamente nascondiamo a noi stessi con meccanismi di difesa. Esso attiva la "cinepresa mentale" per registrare episodi da elaborare artisticamente.

Perciò alla Scuola del Villaggio è bene esprimersi col teatro vita per conoscersi, specchiarsi, entrare nel volto degli altri; per valorizzare l'affascinante linguaggio del corpo, per comunicare con armonia, con l'arte, con successo anche fuori...nella vita quotidiana.

Fà teatro di gruppo! Non tanto per dare spettacolo agli altri, usando testi da imparare a memoria, ma per comunicare bene con i gesti del corpo, per sviluppare creatività, socialità, per correggersi sorridendo, per far festa. Nel gruppo teatro vita, nessuno è secondo a nessuno; non ci sono ruoli fissi, tutti sono coinvolti nell'inventare, nel far pratica della "lingua" del corpo, nel gestire con con-centrazione, con armonia, con bellezza estetica: sguardo, respiro, tono della voce, mimica facciale, portamento... ogni gesto può diventare un'opera d'arte: io plasmo i gesti nell'aria come lo scultore plasma la sua opera. Fare teatro vita è semplice, bello, sviluppa umanità, cultura, festa. Per fare l'attore non occorre essere "super". L'attore è dentro di te, attende di esprimersi; l'attore sei tu e tu diventi artista contemplando la vita intensamente, profondamente.

Ama il volto e le sue mille espressioni; ama i cinque sensi; guarda, ascolta, odora, gusta, tocca, sorprenditi come fosse la prima volta.

ORA di PACIFICAZIONE

La tua mente sta sempre lavorando; istintivamente ti porta dove vuole, crea simpatie e antipatia; ragione e torto, bene e male, bello e brutto: e tu pensi di fare da spettatore disarmato, di non poter intervenire nel teatro della mente per modificare il flusso dei pensieri a tuo beneficio.

Invece tu puoi educare la mente con la meditazione, intesa semplicemente come *PRATICA di CONSAPEVOLEZZA*.

Tu puoi dedicare spazi giornalieri, inventare modi, costruire a casa tua l'angolo del sé, dedicare dieci minuti alla mattina e alla sera per fare "*pratica di consapevolezza*" con i tuoi respiri.

Puoi anche fare un gruppo di consapevolezza che si incontra regolarmente per un'ora di pacificazione alla settimana.

Tra i tanti modi di meditare, la pratica di consapevolezza è un modo semplice, essenziale, che tutti possono condividere; è un esercizio di umanità che ti fa sentire fratello universale.

Ti eserciti a diventare consapevole del corpo e dell'ambiente, ti fai presente, entri in contatto con te.

...l'attenzione illuminata ti aiuta ad andare oltre lo schermo dell'abitudine e a costruire esperienze-vertice di insolita gratuità.

Tu puoi fare esercizi di consapevolezza in ogni tempo, ovunque. Con un piccolo impiego di energie, ottieni grandi risultati che danno soddisfazione e gioia alla tua voglia di vivere.

Attorno a questo interesse tu puoi costruire il gruppo dell'*ARMONIA* che si raduna il venerdì sera per pulire la mente dagli ingorghi della settimana e preparare al festa.

Meditare insieme, comunicare con il silenzio genera un'intensa amicizia e ottieni grandi frutti di pulizia mentale di pace e di relax.

I partecipanti siedono sul tappeto uno dietro l'altro nella penombra della lucerna; calmano le membra del corpo, i cinque sensi e il flusso dei pensieri fino all'immobilità tranquilla e vuota.

Per arrivare a questa esperienza di pienezza puoi usare vari percorsi. Può servire un augurio all'inizio e alla fine: l'animatore suggerisce messaggi semplici ed efficaci, intervallati da lunghi silenzi, se c'è desiderio, suona musica meditativa, unificante.

Traccia:

Guidami luce amica dal rumore al silenzio, dall'agitazione all'armonia, dall'aspersione all'unità, dall'inquietudine alla pace.

Tu puoi sedere a terra con le gambe incrociate in una posizione comoda e costante. Percepisci il contatto con la terra.

Socchiudi gli occhi, ascolta il ruscello di vita che scorre nelle vene, nei nervi del tessuto di 56000 miliardi di cellule che si parlano, collaborano insieme per assicurarti la vita.

Il cuore pulsa, il sangue circola assieme al ritmo dei pianeti abitanti; senti di far parte di un'immensa vita.

Nella quiete del corpo, nel silenzio dei pensieri ascolta il cembalo del cuore e il flauto dei respiri.

Il fiato colma e vuota il flauto.

Tu o Dio vi zuffoli dentro melodie sempre nuove e continui a versare il dono della vita nelle mie piccole mani.

Cammina dentro il corpo, costruisci percorsi.

Con immaginazione creativa puoi fare un viaggio biologico attraverso il sentiero delle ossa dai piedi, gambe, colonna vertebrale, testa, mani e viceversa.

Immagina il libero scorrere delle energie .

Puoi soffermarti negli organi più importanti esempio:

Diventa consapevole del cuore: va a visitarlo, ringrazia il cuore amico fedele che ti serve incessantemente; sentilo pulsare, visualizza; la tua vita è appesa a quel battito.

Il cuore ti ricorda la gratuità: potresti non essere vivo, invece hai la grazia di partecipare alla misteriosa esperienza di vivere.

Diventa consapevole dei polmoni: va a visitarli, visualizza il mantice che ossigena il sangue; ritma lentamente le quattro fasi del respiro: respiro amico, pieno, sentilo scendere all'addome; sosta in questa pienezza; respira lentamente anche l'aria residua, sosta nel vuoto e riprendi.

La processione dei respiri scandisce, assiste la storia unica, originale, irripetibile della tua vita.

Che cosa respira in ciò che respira? Di che cosa è fatto il respiro?

Respira come se fosse la prima volta. Ridimensiona, sciogli le tue difficoltà con la vita davanti alla gratuità del respiro: respira, sei vivo.

Ascolta la musica del respiro che viene e va; riempie, svuota, discende e ascende.

Diventa consapevole del volto: va a visitarlo.

Immagina un altro te che guarda te. Placa i nervosismi erratici, i guizzi degli occhi. Diventa consapevole dei sentimenti che il tuo volto sta comunicando. Immagina i sentimenti che vorresti esprimere e chiedi al tuo volto di esprimerli.

Modella il volto con la serenità. Risveglia la luminosità, la vitalità del volto. Ringrazia il volto. Esercitati nel sorriso volontario.

Diventa consapevole dei pensieri vaganti che recitano nel teatro della mente; guardali con la lente dell'attenzione, chiamali per nome, dialoga con loro come se fossero persone che ti vengono a visitare. Risana i pensieri negativi, rafforza quelli positivi. Pulisci, lava, vuota le mente, lasciala riposare dal traffico di tanti pensieri. Vivi in questa quiete.

Dopo aver preparato la mente, semina ***PAROLE BELLE*** .
Nutri, abbevera la parola-messaggio che scegli con immagini, gesti, suoni.
Chiedile di farti compagnia, di darti energia.

Dopo lunghi silenzi, sempre più desiderati si può terminare con il rito di augurio come questo antico testo dei libri *Veda*:

*"Che tutti i viventi, vicini e lontani vivano in pace.
Pace nelle alte regioni del cielo, pace nell'atmosfera,
pace sulla terra.
Che i fiumi scorrano in pace,
che le erbe crescano in pace,
che le energie della pace entrino dentro di noi
coi soffi del respiro: pace, pace, pace."*

Metodo delle quattro armonie.

Uno schema simile più semplice sta nell'acquieto del corpo, del respiro, degli occhi e altri sensi, dei pensieri.

Dapprima si placa il corpo: membra per membra in una specie di pellegrinaggio interiore per vincere tensioni, durezza, nervosismi.

Poi si placa il respiro rendendolo ritmico, lento, profondo.

Poi ci sono esercizi per liberare gli occhi dall'irrequietezza e fermarli al centro.

Da ultimo si fa l'esercizio di separazione da sé per assistere ai pensieri vaganti randagi, che arrivano spontaneamente all'orizzonte della mente: quei pensieri rivelano te a te stesso.

Il cuore batte in quei pensieri che aiutano a conoscerti.

È bene toglierli dall'automatismo irriflesso e chiamarli per nome, poi metterli da parte per arrivare al vuoto dei pensieri.

Questa pulizia purifica e rafforza la mente per ogni uso successivo.

DIALOGO INTER-RELIGIOSO

Al nostro tempo la Missione può prendere la strada del dialogo inter religioso, dell'educazione alla mondialità, dallo sviluppo della promozione umana, dei diritti dell'uomo.

"Ecumenismo" indica l'impegno dei cristiani diversi-divisi a riconciliarsi e a vivere in comunione.

Ovunque tu vai con chiunque tu comunichi sii costruttore di riconciliazione, nel tuo ambiente cerca situazioni da riconciliare, fa gesti visibili di riconciliazione. Non sprecare energie nel giustificare opposizioni ma costruisci il mondo nuovo della riconciliazione.

Ecumenismo è il cognome del cristianesimo del 2000. Senza riconciliazione non c'è futuro.

Perciò vivi riconciliato

costruisci comunione

cerca Gesù nel volto di chi ti vive accanto

viva la gente che incontro sulla strada

All'entrata del centro ecumenico di Taizé in Francia c'è questo manifesto

Riconciliatevi! Il marito con la sposa

il padre col figlio

Colui che crede con colui che non è capace di credere

L'abitante e il suo vicino di casa.

Ecumenismo è uno spazio di libertà: cadono i muri, guardi l'altro con fiducia, perchè lo stesso Dio è all'opera nel suo cuore e lo sta educando.

Libero da paure, riserve, pregiudizi diventa facile lo scambiare di esperienze e doni nella reciprocità.

Tu puoi camminare insieme verso una comunione sempre più grande, verso la **"diversità riconciliata"**.

Sei cristiano se sei ecumenico cioè accogliente, rispettoso amabile, verso ogni persona cominciando dai prossimi di casa.

Ecumenismo è scoprire la possibilità che unisce, i valori comuni; è cercare la verità nell'amore; è convertirsi alla Trinità: Dio Padre è Comunione, Gesù Verbo di Dio è Comunione; lo Spirito Santo è Comunione.

"La Trinità è fonte di ogni unità, che rispetta la diversità; unico fondamento possibile della Chiesa indivisa, della terra indivisa".

Il volto bello della Missione parte dalla consapevolezza che Dio è Padre di tutti, sopra tutti, dentro tutti educa tutti, agisce per mezzo di tutti.

Noi siamo particelle, attimi della grande Vita.

Egli è il solo bene.

Perciò ritorna al Padre di tutti; scopri e vivi la fraternità con tutti.

Missione è rendere presente il vangelo fra le persone nell'aspetto delle loro culture dove il verbo di Dio è già presente.

Il vangelo purifica, migliora, perfeziona le persone e le culture.

Nessuna cultura è superiore all'altra, ogni cultura ha dignità e valori propri. Il vangelo è a casa in ognuna di esse.

Una lettura incarnata del vangelo scopre nuove profondità.

Missione nel senso più maturo

significa non solo andare ma anche ritornare

non solo portare ma anche riportare

non solo dare ma anche ricevere

non solo evangelizzare ma anche lasciare evangelizzare.

Nel concilio vaticano secondo c'è un documento splendido; è il più breve e ricco di novità, comincia così: "Nostra actate...

Alla nostra età, al nostro tempo in cui la famiglia degli uomini si sta unificando, la chiesa promuove la comunione tra i popoli, coltiva i valori umani comuni, che promuovono la fraternità universale.

Tutte le genti sono una sola famiglia; hanno una stessa origine, vanno verso uno stesso destino.

Siamo tutti fratelli universali nel cercare la *SAPIENZA, CHE AIUTA - VIVERE RETTAMENTE*.

"La *CHIESA* cattolica nulla rigetta a quanto è vero e santo nelle tradizioni religiose del mondo.

Essa considera con sincero rispetto quei modi di agire e di vivere, quei precetti e dottrine... che non raramente riflettono un raggio di quella verità che illumina tutti gli uomini.

Perciò *ESSA* annuncia *GESÙ: VIA VERITÀ, VITA* in *LUI* abbia la pienezza dell'esperienza religiosa in *LUI* Dio riconcilia l'umanità a *SÉ*.

Perciò *ESSA* esorta i suoi figli affinché con prudenza e carità per mezzo del *DIA-LOGO* e la collaborazione coi credenti di altre religioni, sempre rendendo testimonianza alla fede e alla vita cristiana.

RICONOSCANO, CONSERVINO, FACCIANO PROGREDIRE i valori spirituali, morali, sociali, culturali che si trovano in loro."

Concilio Vat. 2°: Nostra Actate

Al nostro tempo si parla di dialogo tra le culture: questa consapevolezza ci è maestra di vita.

Uomini accoglienti, culture accoglienti si nutrono con la comunicazione dei valori; della sapienza, che quando è vera non ha proprietà ma appartiene a tutti e ci fa fratelli universali ed è Verbo di Dio, Maestro interiore, luce di ogni uomo.

Il dialogo migliora le persone e le culture.

Il contatto con l'altro ti può arricchire.

Oltre al valore, specifico cristiano la parola "Missione" può assumere dimensioni più ampie.

SOTTO IL CIELO UNA SOLA FAMIGLIA

La parola "Missione" viene dal verbo "mandare": tutti sono mandati a costruire la famiglia-mondo.

"Vivi in questo mondo come a casa di tuo padre".

Credi alla vita, al sole all'aria acqua alla terra, soprattutto credi al volto dell'uomo vertice e centro della creazione.

Missione è un compito per tutti. Tutti siamo imbarcati nella stessa nave spaziale che viaggia con intelligenza negli spazi vuoti.

Saremo orgogliosi di appartenere al genere umano.

Noi siamo utenti della vita, fin dalla nascita abbiamo un grande debito verso la natura, verso la società, verso il corpo. Come sdebitarci?

Il bene che fai è l'affetto che paghi per il posto che occupi sulla terra.

Incessantemente tu usi sole aria acqua, terra;

incessantemente tu sei servito da mille mani che lavorano per te nell'intreccio della vita sociale;

incessantemente sei servito dal cuore che batte, dai polmoni che respirano dalle membra del tuo corpo...

Sii consapevole: vita è gratuità.