

2ª DOMENICA DOPO NATALE  
- 4 Gennaio 2009 -

Giovanni 1,1-18: *Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo.*

Siamo tutti mendicanti di luce. Gesù è la Luce del mondo. Possiamo tutti risplendere alla sua luce.

**Rit. Illuminami!**

Gesù, Luce che rischiara le zone d'ombra.  
Gesù, Luce che nessuno e niente può oscurare.  
Gesù, Luce che acceca la vista ai superbi.  
Gesù, Luce che svela le intenzioni dei cuori.  
Gesù, Luce che dissolvi la nebbia della confusione interiore.  
Gesù, Luce che rivela i pericoli del cammino.  
Gesù, Luce che rende visibile l'orizzonte.  
Gesù, Luce che orienta gli smarriti.  
Gesù, Luce che invita alla fiducia.  
Gesù, Luce che fuga la paura dell'ignoto.  
Gesù, Luce che consente alla vita di germogliare.  
Gesù, Luce che fa riconoscere l'altro come fratello.  
Gesù, Luce che non tramonta mai.

L. Guglielmoni – F. Negri, *Sole, cuore, amore*,  
Ed. San Paolo

***Tu sei la sola Luce***

*Signore, tu sei la sola Luce: senza di te  
sono totalmente nelle tenebre.  
Rimani con me in questa valle oscura,  
finché le tenebre non si diraderanno.  
Risplendi su di me, o Sole sempre ardente  
e che mai viene meno!  
Io mediante la tua Luce e attraverso essa,  
incomincerò a vedere la Luce  
e a riconoscere veramente te quale Sorgente di Luce.  
Penetra in me e possiedi tutto il mio essere,  
così a fondo che tutta la mia vita  
sia un'irradiazione della tua.  
Resta con me, Gesù, e allora*

*comincerò a risplendere come tu risplendi,  
tanto da divenire luce per gli altri.  
Nessun raggio partirà da me: sarai tu  
a illuminare gli altri per mezzo mio.  
Ti renderò lode nel modo che tu preferisci,  
risplendendo su chi mi sta accanto.  
Dà la tua luce anche a loro come a me;  
accendilo di te, attraverso me.  
Insegnami a mostrare la tua gloria,  
la tua verità e volontà.  
Fa che io ti predichi senza predicare,  
non con le parole ma con il mio esempio,  
con la forza travolgente  
e l'influsso di ciò che faccio;  
con l'evidente pienezza d'amore  
che il mio cuore nutre da te.*  
John Henry Newman

## **RICORDA**

*«Persino il fango luccica, quando il sole brilla» (J. W. Goethe).*

EPIFANIA DEL SIGNORE  
- 6 Gennaio -

Matteo, 2,1-12: *Siamo venuti dall'oriente per adorare il re.*

Epifania è la festa del cuore dilatato. Dio è di tutti e fa sorgere una stella per tutti coloro che lo cercano con cuore sincero. Dio ha desiderio che noi abbiamo desiderio di Lui.

### **Augurio**

Che i Magi ti indichino la strada!

Ti auguro di metterti in cammino con fiducia, come loro, anche se non conosci ancora la traccia della tua avventura.

Ti auguro di saper levare gli occhi, come loro, alla luce che viene dall'alto e di lasciare che una guida rischiarì i tuoi passi.

Ti auguro di metterti in ricerca, senza tante certezze; di avere la loro costanza, forza, desiderio di ricominciare e di scoprire anche nella debolezza i segni di una Presenza.

Che la tua bocca sappia chiedere la via giusta da seguire e le tue orecchie possano ascoltare sagge indicazioni.

Che le tue ginocchia sappiano piegarsi davanti all'Infinito e le tue mani diventino capaci di aprirsi e di donare. I tuoi doni siano: la preghiera a Dio e il rispetto per ogni uomo.

Ti auguro, poi, di non seguire le solite strade, ma di essere nuovo, sempre creativo nel trovare nuovi sentieri, non ancora battuti dai passi dell'uomo.

Che tutta la tua esistenza sia un cammino fraterno sui passi dei Magi!

L. Guglielmoni – F. Negri, *Siamo venuti per adorarlo, Itinerario di fede sulle orme dei Magi*, LDC, Torino

### ***O Santi Magi, io desidero...***

*Io non desidero, o Santi Magi,  
un regalo che si acquisti con i soldi.*

*Io voglio chiedere qualcosa  
che qui non riesco a trovare.*

*Vi chiedo il fiore della speranza,  
una fede che vinca le mie paure  
e il dono della gioia.*

*Vi chiedo il coraggio di intraprendere strade nuove  
e un cuore grande come il vostro  
per amare il mondo intero.*

*Chiedo a voi, Santi Magi, le cose che sono in cielo:  
un grande desiderio di Infinito,  
una cascata di sogni,  
una stella che mi guidi  
e un sorriso del Bambino.  
Sono questi i regali che desidero!*

## **RICORDA**

*«Non ho, Signore, oro da portarti. Non ho nemmeno la mirra dal buon profumo, né l'incenso in tuo onore».*  
*«Non importa, figlio mio: dammi il tuo cuore!» (François Jammes).*

BATTESIMO DEL SIGNORE  
- 11 Gennaio -

Marco 7,1-11: *Tu sei il Figlio mio prediletto*

Una voce di Padre, un Figlio, una Colomba. Racconta Gesù, il Figlio che si fa fratello. Racconta di ogni uomo che è un figlio bene-amato. Noi tutti, figli di un cielo lacerato, squarciato per amore.

**E-mail di Dio**

Carissimo \_\_\_\_\_  
tu sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima ed io ti amo.

Io ti ho fatto dei progetti su di te: progetti di pace  
e non di sventura, per concederti un futuro pieno di speranza.  
Non avere paura e non ti scoraggiare!  
Non temere, perché io sono con te;  
non smarrirti, perché io sono il tuo Dio.

Se nessuno ti ama, sappi che io ti ho amato da sempre.  
Se piangi, desidero consolarti.  
Se sei debole, ti darò la mia forza e la mia energia.  
Se ti senti inutile, sappi che non posso fare a meno di te.  
Se ti senti vuoto, la mia tenerezza ti colmerà.  
Se hai paura, ti porto sulle mie braccia.  
Se vuoi camminare, verrò con te.  
Se mi chiami, arrivo sempre.  
Anche se dovrai attraversare guadi profondi, sarò con te,  
le acque non ti sommergeranno.

Tu sei il mio figlio bene-amato.  
Vedo in te il capolavoro che sei,  
l'opera d'arte che puoi diventare,  
la dignità di cui ti ho rivestito.  
Io ti ho disegnato sul palmo delle mie mani.  
Apri il tuo cuore al mio amore,  
l'unico che può veramente saziare.

firmato:  
*Il Signore, Dio Padre*

## **Quanto un Arcangelo**

*Io sono creato per fare e per essere qualcuno  
per cui nessun altro è creato;  
io occupo un posto mio nei piani di Dio, nel mondo di Dio:  
un posto da nessun altro occupato.  
Poco importa che io sia ricco o povero,  
disprezzato o stimato dagli uomini:  
Dio mi conosce e mi chiama per nome.  
Dio mi ha creato  
per rendergli qualche servizio ben definito  
Egli mi ha affidato un lavoro  
che non ha assegnato a nessun altro.  
Io ho la mia missione.  
Potrei non conoscerla mai in questa vita,  
ma mi sarà rivelata nell'altra.  
In qualche modo io sono necessario ai suoi intenti,  
tanto necessario al posto mio  
quanto un Arcangelo al suo.  
In verità, se io fallisco, Egli può scegliere un altro,  
come avrebbe potuto suscitare dei sassi dai figli di Abramo.  
Tuttavia io ho una parte in questa grande opera;  
sono un anello della catena, un legame tra le persone.  
Egli non ha creato me inutilmente.  
io farò del bene, farò il suo lavoro.  
Sarò un angelo di pace,  
un annunciatore della verità nel posto che mi ha assegnato,  
anche senza che io lo sappia,  
purché io segua i suoi comandamenti  
e lo serva nella mia vocazione.*

John Henry Newman

## **RICORDA**

*«Solo quando incontriamo in Cristo il Dio vivente, noi conosciamo cosa è la vita.  
Non siamo il prodotto casuale e senza senso dell'evoluzione. Ciascuno di noi è il  
frutto di un pensiero di Dio. Ciascuno di noi è voluto, ciascuno è amato, ciascuno è  
necessario» (Benedetto XVI).*

2<sup>a</sup> DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO  
- 18 Gennaio -

Giovanni 1,35-42: *Videro dove abitava e si fermarono presso di lui.*

Da quel giorno al momento in cui Giovanni ha scritto il suo Vangelo sono passati sessant'anni: eppure egli si ricorda dell'ora precisa del suo incontro con Gesù (le quattro del pomeriggio). Ha fatto benissimo ad andare a vedere.

La fede non è sapere o conoscere, fare o non fare qualcosa. La fede è seguire Qualcuno.

### **Lo guardavano parlare**

Giovanni e Andrea si sono messi a seguire quell'uomo, e quell'uomo si è voltato, e gli hanno domandato, sono andati a casa sua... lo sentivano – non erano distratti – lo sentivano parlare vedendolo.

Quella casa era una casa diversa e quell'uomo trattava in modo diverso, pensava, lo si vedeva negli occhi, in modo diverso. E si è stabilita una familiarità con lui; veramente, era lui che stabiliva subito una familiarità con chi incontrava. E con dignità e dolcezza affermava cose che interessavano la vita di quelli che lo stavano ad ascoltare. Come in quel caso: ne cambiò la vita!

Lui li congeda e se tornano zitti. Zitti perché invasi dall'impressione avuta del mistero sentito, presentito; Lui continuava a parlare e riecheggiava dentro di loro. Ognuno dei due va a casa sua.

Andrea ha abbracciato la sua donna e ha baciato i suoi bambini: era lui, ma mai l'aveva abbracciata così! Lei se n'è accorta: prima non era mai stata guardata da suo marito così. E poi, anche il giorno dopo, lei vedeva come Andrea trattava gli amici, come parlava con i bambini: era accaduto qualcosa che stava trasformando la faccia concreta, carnale, temporale della loro vita. Era come l'alba di una umanità nuova, di una umanità più vera.

Pensate, noi ci siamo mossi per quei due! Da quei due che l'hanno guardato parlare! Andrea e Giovanni sono la figura di quel che dobbiamo fare.

Il tuo rapporto con Cristo non deve essere evoluto, scaltro, maturo, perché la tua personalità ne nasca e sappia creare compagnia. Basta – come dire – la sorpresa che ebbero Giovanni e Andrea, che non capivano niente: basta la sorpresa, l'accenno di devozione, basta lo stupore.

Luigi Giussani

*Un Maestro esigente*

*Voi dovete pensare a Cristo come a un uomo vivo, attualmente vivo, che è nel mondo e che, fra milioni, vi ha scelti: perché conoscerlo è già essere prescelti da lui.*

*Dovete pensare a Cristo come al solo amico, il cui sguardo scruta la vostra vita segreta, fino a quella parte di voi inaccessibile a ogni creatura e ignota a voi stessi.*

*Egli ha i suoi disegni su di voi, quali voi siate: conosce il santo, differente da tutti gli altri santi, di cui voi siete il germe e che egli creerebbe in voi se voi non resistereste al suo amore.*

*Quel che esige non è poco. Prenderà quel che gli date, ma per sé esige tutto.*

*Nelle circostanze minime della vita la sua amicizia fisserà il vostro contegno. Non pensate di risolvere, senza di lui, alcuna questione, benché piccola. E, d'altro canto, nulla è piccolo per il Cristianesimo, perché tutto impegna l'eternità.*

*Non crediate che Cristo vi condanni a dormire. Egli fa di voi, fra tutti i giovani della vostra età, dei vigilanti, perché dominate le vostre passioni, come puledri domati.*

*L'amicizia con Cristo rompe il triste incantesimo del male.*

*Dipende da voi, giovani amici di Cristo, che la giovinezza duri in eterno!*

François Mauriac

## **RICORDA**

*«Non vi è niente di più bello che essere raggiunti, sorpresi dal Vangelo, da Cristo.*

*Non vi è niente di più bello che conoscere Lui e comunicare agli altri l'amicizia con Lui» (Benedetto XVI).*

3ª DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO  
- 25 Gennaio -

Marco 1,14-20: *Seguitemi, vi farò diventare pescatori di uomini*

Gesù cammina e guarda: mi guarda e vede dentro di me un tesoro sepolto. Allora Gesù dice: «Segui me» (pronomi personale). Affidarsi a lui precede la missione. «Vi farò pescatori di uomini». Vi farò cercatori di uomini, come se foste alla ricerca di tesori.

### **Non dire che sei giovane!**

Se ti senti personalmente chiamato dal Signore a sviluppare qualcuno di quei talenti che sicuramente possiedi, non dire mai: «Sono troppo giovane...».

Gesù a 12 anni aveva già chiaro in mente cosa fare da grande.

Samuele era ancora bambino e Geremia molto giovane quando si sentirono chiamati ad essere la voce del Signore in mezzo al loro popolo.

Alessandro Magno a 18 anni vinse la battaglia di Cheronèa.

Santa Giovanna d'Arco aveva 17 anni quando liberò Orléans.

Thomas Edison a 10 anni organizzò il suo primo laboratorio nella cantina di casa sua.

Wolfgang Amadeus Mozart componeva a 12 anni.

Sant'Agnese fu martirizzata a 14 anni.

San Domenico Savio morì a 15 anni, colpendo tutti per la sua vita santa.

Laura Vicuña aveva meno di 13 anni quando offrì la sua vita perché sua madre tornasse a Dio.

S. Maria Goretti (12 anni), Antonia Mesina (16 anni) e Pierina Morosini (26 anni) si opposero alla violenza sul loro corpo e per questo furono assassinate.

Santa Teresa di Lisieux aveva 10 anni quando si sentì chiamata ad entrare nel Carmelo; morì a 25 anni.

Pier Giorgio Frassati morì a 24 anni, dopo una vita esemplare.

Giacomo Leopardi aveva 17 anni quando scrisse il suo primo saggio.

Guglielmo Marconi ne aveva 21 quando compì il primo esperimento di trasmissione senza fili.

Pablo Picasso a 14 anni dipinse alcuni dei suoi quadri più celebri.

Pelè e Gianni Rivera a 18 anni giocavano già nella Nazionale maggiore di calcio del loro Paese...

***L'avventura***

*Immagino di essere presente quando Gesù dice ad Andrea e Giovanni: «Venite e vedrete!» e quando egli incontra Pietro per la prima volta, come pure quando gli dà il nome di Cefa, cioè “pietra”.*

*Mi sento sulle rive del lago quando chiama Pietro e Andrea, Giacomo e Giovanni a diventare pescatori di uomini.*

*La voce che parlò a Pietro e agli altri, parla a me ora. Egli mi dice che lui è disposto a dare tutto se stesso per avermi come amico, che io sono un tesoro prezioso, una perla rara. Mette in risalto capacità e qualità che non pensavo neppure lontanamente di avere. Poi mi invita: «Vieni... Segui me!»...*

*Mi sembra di udire quelle parole che risuonano ripetutamente nel mio cuore. Gesù mi chiama proprio oggi... A cosa sono chiamato in questo momento?*

## **RICORDA**

*«La vita intera di un uomo dipende da due o tre sì o no, pronunciati tra i sedici e i vent'anni» (Louis Baunard).*

4ª DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO  
- 1 Febbraio -

Marco 1,21-28: *Che c'entri con noi, Gesù Nazareno?... Chi è mai questo?*

«Cosa c'entri Gesù con la mia vita, con il mio studio, la mia famiglia, il mio tempo libero, con le mie gioie, i miei dubbi e le mie paure?

Eppure tu fai cose grandi. Impossibile ascoltarti e poi accontentarsi; impossibile guardarti e poi vivere solo di divertimenti e Nutella; impossibile seguirti e starsene beatamente tranquilli».

**Il mondo è rovesciato!**

*Chiami gli uccelli per nome,  
conosci i fiori del campo,  
scruti il cielo e il vento:  
«Guardate: domani è bel tempo!».  
Hai scelto dodici amici,  
canti l'amore e la pace,  
dici che gioia sarebbe  
se le armi fossero in pezzi.  
Non vuoi né oro né argento,  
non hai né casa né tavola,  
non porti bastone né spada,  
ma godi del gioco dei bimbi.  
Stai con i peccatori,  
vai con i deboli e i piccoli,  
per te, il ricco è indigente  
per te, ogni uomo è signore.  
I poveri ti avvicinano,  
tocchi le piaghe al lebbroso,  
dici il mistero di Dio;  
per questo, non hai che una croce.  
E poi, e poi  
cammini sopra il mare,  
l'acqua la cambi in vino,  
a tutti spezzi il pane:  
il mondo è rovesciato!*

Didier Rimaud

### ***Di Gesù hanno detto:***

«Non lo si inventa mica il Cristo, perché è troppo scomodo» (Pierre Guillaume).

«Gesù è Dio con la pelle sopra» (Anonima bambina del catechismo).

«Cristo è la più grande sorgente di forza spirituale che l'uomo abbia conosciuto» (Gandhi).

«La chiave è Gesù, e Gesù è la porta» (Charles Péguy).

«Sulla terra noi vaghiamo un po' a caso e se non avessimo davanti agli occhi la preziosa immagine di Cristo, ci smarriremmo e ci perderemmo del tutto» (Fëdor Dostevskij).

«Ognuno è pittore della propria vita: la volontà è l'artefice dell'opera; i colori sono le virtù; Gesù Cristo è l'originale da riprodurre (Gregorio di Nissa).

«Gesù è il più grande creatore di personalità che sia mai esistito al mondo» (François Mauriac).

«Gesù è una "spina" dentro il mio cuore. Io non riuscirò a strapparmela più, più. Sono malato di Lui. Tutti, tutti siamo malati di Lui: anche chi non lo vuole, anche chi lo bestemmia» (Primo Mazzolari).

«Gesù è come il sole: scalda tutti» (Igor Man).

«Gesù è la stella polare della libertà umana: senza di lui essa perde il suo orientamento» (Benedetto XVI).

### **RICORDA**

*«Nelle intenzioni Gesù sia il tuo fine; negli affetti, il tuo amore; nelle parole, il tuo argomento; nelle azioni, il tuo modello» (Josemaría Escrivá de Balaguer).*

5ª DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO  
- 8 Febbraio -

Marco 1,29-39: *Egli la sollevò prendendola per mano*

Gesù “eleva” la suocera malata di Pietro, le ridona l’andatura eretta, la fierezza dell’andare, del creare, del servire. “La donna si alzò e si mise a servire”. Le energie e le speranze che il Signore dona vanno messe a servizio di qualcuno.

### **Che mani aveva Gesù!**

Forse non lo abbiamo pensato, eppure possiamo giudicare una persona da come usa le mani.

Mi frego le mani, tengo le mani in tasca, mi metto una mano sulla coscienza, ti tengo per mano, sono nelle tue mani, a mani giunte, ho le mani pulite, col cuore in mano... Quante cose si possono fare con le mani! Tra tutte, però, la più preziosa è questa: dare la mano. Dare la mano non vuol dire passare ad un altro qualche etto del nostro corpo, formato da 27 ossa, 18 articolazioni e circa 40 muscoli.

Dare la mano è ben altro: passare un pezzo d’anima!

Dare la mano significa, poi, mille altre cose: sono disarmato, ti sono amico (un tempo aveva proprio questo significato: non ho la mano armata di spada, sono a mani nude e quindi ti sono amico).

Dare la mano significa: faccio pace, ti stimo, sto bene con te...

... Gesù che mani aveva, se riusciva a togliere la febbre a una persona dandole la mano, se toccando i corpi riusciva a guarire i malati e a sanare i lebbrosi? Se, solo prendendo per mano una persona, riusciva a sollevarla dalla sua immobilità e spronarla perché si mettesse a servire tutti: perché passasse, cioè, dalle mani in mano alle mani tese!

Si riconoscono facilmente le mani di un pianista, di un giocatore di basket, di un manovale.

Gesù aveva mani di un artista dell’amore!

### **Il profumo delle mani**

Raoul Follereau, l’apostolo dei malati di lebbra, racconta che un giorno arrivò in un campo di lebbrosi senza niente da offrire loro: né soldi, né vestiti, né medicine... Un po’ impacciato, disse: «Fratelli, non ho nulla da darvi, ma tornerò».

Allora il capo del campo chiese a Follereau di stringere la mano ad uno ad uno e lui così fece. Una stretta di mano: era poca cosa, ma era tutto quello che in quel momento poteva donare. Se ne andò un po’ avvilito per non aver potuto fare quasi nulla... Poi, un giorno, gli arrivò una lettera: «Caro Follereau, al campo nessuno si è lavato le mani per una settimana, per non perdere il profumo delle tue mani!».

## ***Le mie mani***

*Mi pongo in sintonia con il mio corpo...  
con le sensazioni piacevoli e spiacevoli che sperimento in esso...*

*Prendo coscienza del mio corpo,  
effondendo su ogni parte di esso gratitudine e amore.*

*Inizio dalle mie mani: le guardo  
e penso a cosa esse significano per me:*

*Mani per pregare:  
per reggere il Vangelo o il catechismo,  
per toccare con venerazione ogni cosa...*

*Mani che si congiungono per implorare, adorare  
e per favorire la concentrazione...*

*Sarei più credente  
senza le mani con cui pregare?*

*Mani per amare:  
per accarezzare... sostenere...  
proteggere... incoraggiare... capire.*

*Saprei amare maggiormente  
senza l'aiuto delle mie mani?*

*Mani per servire:  
per lavare, portare pesi, donare qualcosa di mio...*

*Se non fosse per queste mani  
tanti servizi mi sarebbero preclusi.*

*Mani per creare:  
per scrivere, disegnare, colorare,  
ritagliare, fare musica... per cucinare...*

*Senza le mani  
la mia vita sarebbe più lieta?*

*Mani per sopravvivere:  
per nutrirmi, vestirmi, lavarmi...  
per impedirmi di cadere, per evitare pericoli...*

*per usare il computer...  
per soddisfare le mie necessità...*

*Vedo il ruolo che le mie mani hanno  
nella mia maturazione  
e sono colmo di gratitudine verso di loro.*

liberamente tratto da: Anthony de Mello

## **RICORDA**

*Mani pulite, mani tese, mani giunte: siano così le tue mani!*

6ª DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO  
- 15 Febbraio -

Marco 1,40-45: *La lebbra scomparve ed egli guarì*

Gesù si avvicina, ha compassione, tocca, parla e risana. Poi, inviandoli lebbroso dai sacerdoti del tempio, lo aiuta a rientrare nella comunità civile. Gesù vuole la “sanità” e la “santità” della persona, desidera che tutte le dimensioni di ognuno (verbali, fisiche, relazionali e spirituali) siano salve.

### Oggi il “trionfo” del corpo

Oggi la bellezza diventa un dovere, un’ingiunzione. Il corpo è l’ultima frontiera del progresso... La pelle, l’immagine di sé e l’autostima sono profondamente legate l’uno all’altra. Se non sei bello/a, alla moda, se non appari, non sei nessuno. Devi essere sempre seducente e prestante. Se, qualche tempo fa, la moda riguardava gli abiti, oggi riguarda il proprio corpo.

Questa sopravvalutazione dell’immagine di sé crea forme di angoscia, di paura, di stress. Nessuno si piace più. Ci sentiamo tutti un po’ lebbrosi. Al corpo viene impedito di essere quello che è, cioè a volte stanco, sporco, rugoso, sudato, ansimante...

Il culto di se stessi sostituisce tutti gli altri culti. Un milione di donne negli Stati Uniti hanno subito almeno tre interventi di chirurgia estetica negli ultimi dieci anni. I libri più venduti al mondo riguardano testi di cucina e, nello stesso tempo, consigli per le diete. L’ossessione per il corpo, sempre più spesso, porta all’esagerazione: piercing, tatuaggi, gioielli fissi e quant’altro trasfigurano il corpo... in peggio!

Eccoti dunque un DECALOGO per vivere bene nella tua pelle:

- 1- Prima di amare gli altri, impara a rispettare te stesso. Chi non si vuole bene, non può amare. Quindi accetta il tuo corpo. Chi non ha accettato anche un solo tratto della sua persona, è un insicuro.
- 2- Tu sei un corpo. Sei una unità di mente, corpo, spirito. Ascolta le sensazioni, le emozioni, i sintomi che il tuo corpo ti comunica. Diventa consapevole di ciò che ogni parte di esso ti dice. C’è più intelligenza nel corpo che nella tua testa.
- 3- Abbi rispetto del tuo corpo: è sacro per il solo fatto che esiste. Nutrilo con intelligenza. Tienilo in esercizio con lo sport. Prenditi concretamente cura di te stesso ogni giorno, concedendoti dei momenti solo per te. Attento alla pigrizia e all’abitudine.
- 4- Il tuo corpo ha una storia. Conosci il “libro di storia” della tua corporeità? Coltiva nella memoria le esperienze positive del passato.

5- Non c'è nessun sbaglio nel desiderare. Coltiva il desiderio, ma esplicitamente in chiave positiva, senza lasciarlo in mano a chi ti vuole manipolare per i suoi interessi (pubblicità...). Cerca sempre di avere, perciò, una disciplina interiore.

6- Assumi la bellezza come stile di via. Utilizza e sviluppa tutti i tuoi sensi: riscopri le meraviglie e la gioia della vista, dell'udito e dell'olfatto, del gusto e del tatto.

7- Ricordati che il prossimo è sempre una persona, non un corpo. Sii vero in tutti i tuoi gesti: se stringi una mano solo per convenienza sei falso. Impara la gestualità dell'amore gratuito.

8- Il fatto di essere un corpo comporta anche limiti, condizionamenti, pesantezze e opacità. Non sei un verme, ma neppure un Dio. Non abusare della tua vitalità.

Accetta di essere qualche volta fragile e debole.

9- Gesù è "Dio con la pelle sopra". Con Gesù, Dio che si è fatto "carne", la dimensione umana diviene, a pieno titolo, luogo di incontro col divino. Il cristianesimo è la religione dei volti. La divinità si cela e si rivela nella capacità di essere profondamente umani.

10- La tua corporeità (cioè tutta la tua personalità) non solo è una meraviglia unica e irripetibile, ma rimarrà, trasformata, per l'eternità. Nel faccia a faccia con Dio non vi saranno più né lacrime, né lutti: la morte sarà vinta per sempre, la vita e la gioia trionferanno.

### ***Impara ad amarti***

*Mi sono davvero stufato di me.*

*Il mio volto, il mio corpo*

*mi sono diventati insopportabili.*

*Dire che non mi amo è dire poco,*

*più onesto è affermare che mi detesto.*

*Tutto bene, nessuna obiezione.*

*Ma... pensiamoci un po': ce l'ho questo diritto?*

*Il diritto alla noia, al rifiuto di me stesso,*

*il diritto di scaricarmi, di vomitarmi?*

*Ahimè, temo di no. E la ragione è semplice:*

*tu, Dio, che pure sei perfezione assoluta*

*e che tanto più dovrei schifare l'imperfetto,*

*tu di me non sei mai stancato. Mai.*

*Tu che da sempre i conosci e mi valuti.*

*Chiudo il discorso. Su, dunque, pazienza.*

*Se ti sopporta Lui, sopportati anche tu.*

*Se Lui, l'Eterno, ti ama, stingi i denti,*

*i pugni, chiudi gli occhi e – coraggio! -*

*cerca anche tu di amarti.*

Liberamente tratto da pensieri di: Italo Alighiero Chiusano

## **RICORDA**

*Nella sua infinta saggezza Dio ha fatto il corpo umano in modo che noi non possiamo – da soli – darci troppo facilmente né pacche sulle spalle, né calci nel sedere.*

7ª DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO  
- 22 Febbraio -

Marco 2,1-12: *Si recarono da Gesù con un paralitico portato da quattro persone*

Tante paure e tanti sensi di colpa ci paralizzano. Da soli non ne usciamo. Nessuno “si fa da solo”. Il paralitico si lascia aiutare da quattro amici, poi si lascia perdonare da Cristo: così guarisce e può iniziare a camminare con le proprie gambe.

### **Le esortazioni di Madre Teresa di Calcutta**

Perché imitare lo struzzo che nasconde la testa sottoterra? Sii coraggioso e affronta la vita a testa alta. Restando riparati e al sicuro non si rischia nulla, ma in compenso, si perde tutto.

Non devi aver paura, perché Dio è amore. Se Dio ti ama, dal momento che Lui è un Padre amorevole, non smetterà di aiutarti.

Non aspettare di finire l'università, di innamorarti, di trovare lavoro, di sposarti, di avere figli, di vederli sistemati, di perdere quei dieci chili, che arrivi il venerdì sera o la domenica mattina, la primavera, l'estate, l'autunno o l'inverno. Non c'è momento migliore di questo per essere felice! La felicità è un percorso, non una destinazione. Lavora come se non avessi bisogno di denaro, ama come se non ti avessero mai ferito e balla come se non ti vedesse nessun.

Il tuo spirito sia come il piumino che tira via qualsiasi ragnatela.

Finché sei vivo, sentiti vivo.

Vai avanti, anche quando tutti si aspettano che lasci perdere.

Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.

### ***Signore, tu non vuoi...***

*Signore, tu non vuoi  
che viviamo strisciando a terra,  
schiacciati dal peccato e dalla paura.  
Al paralitico hai detto: «I tuoi peccati  
ti sono perdonati. Alzati e cammina!».*

*Signore, tu non vuoi  
che viviamo nel fango.  
nutrendoci di ghiande destinate ai porci.  
Anche il figlio prodigo è ritornato da suo padre  
ed è stato accolto, amato e rivestito della sua dignità.*

*Signore, tu non vuoi  
che sprofondiamo in acque torbide,  
come Pietro nella tempesta sul lago  
o dopo il suo tradimento.  
È bastato l'aiuto della tua mano  
o più semplicemente un tuo sguardo  
per restituirgli la stima e il rispetto di se stesso.  
Signore, tu non vuoi  
che cadiamo nella disperazione di una vita senza senso.  
Per questo sei passato sulla terra  
facendo del bene, guarendo,  
sanando e amando tutti quanti.  
Guarisci anche me, toglì dal mio cuore  
tutto ciò che mi blocca  
e mi impedisce di essere me stesso.  
Col tuo aiuto e con l'aiuto di chi mi vuol bene  
prenderò allora il giaciglio dei miei fallimenti  
ed inizierò a camminare nel mondo a testa alta.*

## **RICORDA**

*«Il cristiano è l'uomo che non è mai scoraggiato, perché è sempre perdonato»  
(Regola di Taizé).*