

## NOTIZIE

- + Suor Edvige predicherà i tradizionali esercizi nel Convento di Carassone nella prima quindicina di settembre. La data precisa verrà comunicata in seguito.
- + Dall'Africa: suor Eudoxie e suor Gianna sono arrivate in Italia rispettivamente per partecipare al Capitolo e per un periodo di congedo.
- + Dalla Bolivia suor Simona e suor Annarosa sono arrivate in Italia per partecipare al Capitolo e per un periodo di congedo.
- + Alcune correzioni da fare al Catalogo 2024:
  - Suor Alfonsina: [irmamozzone34@gmail.com](mailto:irmamozzone34@gmail.com)
  - Suor Eudoxie: [eudoxiesikossi@gmail.com](mailto:eudoxiesikossi@gmail.com)
  - Il telefono delle suore di Ponte a Elsa: 0571 936048
  - Il telefono fisso delle suore in Bolivia è stato eliminato. Sono reperibili solo sui cellulari personali.

## ANNIVERSARI

### 70°

**DANNA** Suor Caterina Rosa  
**Faccioli** Suor M. Assunta

02-09-1954

10-05-1954

### 60°

**ANDRIANO'** Suor Giuliana  
**FORLANI** Suor Liliana  
**GAZZOLA** Suor M. Stefania  
**TERRACINA** Suor M. Emanuela

30-07-1964

30-07-1964

30-07-1964

25-10-1964

## RITAGLI

*"La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda, è di essere potenti oltre ogni limite. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più. Ci domandiamo: Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso? In realtà chi sei tu per NON esserlo?" Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché gli altri non si sentano insicuri intorno a noi. Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi. È come se dentro di noi ci fosse un grande diamante con mille facce: alcune sembrano risplendere più di altre e ogni persona possiede, nel suo petto, un fulgido diamante con mille facce luminose. Il diamante è perfetto, senza la minima incrinatura. La sola differenza con gli uomini è il numero di facce che la nostra anima ha reso brillanti e luminose. Ogni diamante è diverso e ognuno è perfetto. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso. E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri".*

Marianne Williamson, **[A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles](#)**, Harper Collins, 1992.

# ALLEGATI

## LA COMUNITÀ CRISTIANA: LUOGO DI CURA DELLE RELAZIONI<sup>1</sup>

Chiara Palazzini<sup>2</sup>



Vi proporrò un piccolo viaggio. Un viaggio che naviga tra relazioni, cura, comunità.

Dunque, un piccolo viaggio su come creare un luogo che possiamo sentire casa, un posto accogliente e che questo significhi, in questo sentirsi a casa, la capacità di costruire buone relazioni. Vedremo che cosa intendiamo per buone relazioni. Cercheremo di metterci dentro alcune cose: relazioni, legami saldi, ma soprattutto - perché non basta costruire - come prendersene cura, come mantenere queste relazioni nel tempo.

Vi proporrò di mettere a fuoco, come se mettessimo sotto un occhio di bue illuminato, l'importanza per la nostra comunità cristiana di mettere al centro dell'attenzione proprio la cura delle relazioni, perché la comunità possa diventare uno spazio innanzitutto vitale, di vita, dinamico, dove le cose fervono, dove si sente che ci passa qualcosa di buono e di bello. In questo spazio vitale, si possa sperimentare un tipo di accoglienza che chiamiamo incondizionata: accoglienza incondizionata, ascolto ... quindi siamo all'interno di un impegno, di un processo, che chiamo di educazione permanente, - io sono pedagoga quindi, perdonatemi, batto sempre sui temi educativi - uno spazio di educazione permanente: si educa per tutta la vita, non si finisce mai di apprendere, di imparare, di avere la possibilità di cambiare e questo è una cosa meravigliosa perché ciascuno di noi può decidere come e quanto lavorare su se stesso e con gli altri e nella propria vita fino all'ultimo respiro terreno. Allora questo impegno lo vediamo finalizzato alla fondazione di una comunità che, dunque, in questo essere accogliente e ascoltare, sia capace di riconoscere i diversi carismi e, nei diversi carismi, questa comunità dovrebbe poter anche aiutarci a valorizzare competenze e a condividere responsabilità.

Cominciamo a vedere quanto possa essere impegnativo essere comunità e costruire questo luogo. Vogliamo parlare di una comunità cristiana come luogo, non solo geografico o fisico, ma come luogo che possa contribuire a generare quegli stili che chiamiamo autentici - quindi significa che ci sono anche gli stili inautentici, non veri - stili autentici di incontro e di comunicazione. Aver cura delle persone e delle relazioni significa quindi costruire relazioni interpersonali che siano attente ad ognuno ad ogni persona e credere che questo modo, questo atteggiamento, questa attenzione, rappresenti una testimonianza dell'amore di Dio: attraverso questo stile riesco a far vedere o intravedere anche questo. Parliamo quindi di promozione, di relazioni mature che siano capaci di quella che, oggi, sentiamo tanto nominare: di prossimità e di reciprocità. Relazioni che siano protese al miglioramento esistenziale di ognuno di noi e, ecco un punto nodale, ad una nuova progettualità di vita, cioè a saper guardare il **futuro**. Saper guardare il futuro, vuol dire aprire una finestra sulla speranza, sulla possibilità di pensarlo questo futuro e quindi di non appiattirsi sull'oggi e sul momento presente; capacità di progettare e di disegnare le proprie vite. Per una fede come la nostra, che non è costituita, o non è costituita soltanto, da assunti teorici, ma essenzialmente da

- 
1. Relazione tenuta durante il Convegno di Pastorale Vocazionale: Roma 3-5 gennaio 2024. Trascrizione non rivista dalla relatrice.  
[Legami che si costruiscono con gesti semplici, Chiara Palazzini \(youtube.com\)](https://youtu.be/8JnrmOMLNzg?feature=shared)  
<https://youtu.be/8JnrmOMLNzg?feature=shared>
  2. Ordinario di pedagogia e psicologia pontificia Università Lateranense.

un vissuto evangelico - è una fede incarnata ed è importante -, la comunicazione di questo nostro essere in un percorso di fede avviene soprattutto attraverso la testimonianza della vita, quindi, se riusciamo ad essere credibili o meno: quello che crediamo, pensiamo, passa anche da quello che facciamo, da come ci comportiamo, da come dipaniamo il nostro quotidiano. Allora cos'è che fa la differenza nella nostra testimonianza rispetto a questi temi, in quella che qualcuno ha chiamato immersione di vita - e mi piace molto perché dà l'idea di come siamo totalmente partecipi della nostra vita in quella degli altri - ? In questa immersione, la comunità cristiana è chiamata ad abitare e a fare dunque la differenza proprio nella qualità delle relazioni. Daremo testimonianza e ci riconosceranno da come saremo credibili nella tessitura di queste relazioni autentiche. In questo modo, comunità, diventa una dimensione alternativa soprattutto in questo nostro tempo connotato da una società fatta di relazioni che vengono definite fragili, che sono spesso conflittuali, di tipo consumistico - frase tipica: "ti voglio bene finché mi fai stare bene", a scadenza, c'è un timbro e poi dopo quello basta -. Noi crediamo nella possibilità di relazioni gratuite, ci crediamo, vogliamo crederci, relazioni gratuite, forti e durature, cementate anche dall'accettazione reciproca e dal perdono reciproco. Vedremo come le costruzioni relazionali non sono sempre idilliache e anche questo dobbiamo dircelo per un sano principio di realtà.

Questa che ho cercato di tratteggiare è la differenza cristiana, una differenza che chiede oggi, alle chiese, di saper dare una forma, che sia visibile e vivibile, a comunità che diciamo di essere plasmate dal Vangelo. In questa capacità di costruzione di comunità, noi come cristiani, possiamo mostrare la propria efficacia, la propria forza, e dare un contributo importante alla società civile che come vedete, spesso, vaga in cerca di progetti e di idee non avendo una chiarezza di che cosa ci serve, di che cosa abbiamo bisogno, per edificare una città, una società, veramente a misura di uomo. Da dove partiamo per questo viaggio che vi propongo oggi: parliamo di relazioni, di relazioni interpersonali - io, io e l'altro - partiamo dalla cura di sé e attingo dalla riflessione di un collega, padre Luciano Sandrin, che ha molto studiato questo ambito della cura e delle relazioni, sottolineando l'importanza di essere, per sé stessi, oggetto di attenzione, di cura, in una riflessione che parte proprio da ciascuno di noi e continuamente vi torna. Un circolo virtuoso: che ci serve guadagnare il mondo intero se perdiamo noi stessi? Allora per essere pienamente disponibili verso gli altri, secondo l'esempio di Gesù che si è fatto tutto per tutti, e dare all'altro il meglio delle nostre attenzioni, della nostra ricchezza interiore, bisogna proprio cominciare dal coltivare la nostra umanità, farne un'umanità piena e autentica, perché, e cito, "come si può essere pienamente ed autenticamente uomo se si è perso se stessi?". Per capirci: non possiamo portare agli altri qualcosa che non abbiamo, che non ci appartiene: se sono vuota dentro di che cosa faccio dono all'altro? Dunque, il primo passo, proprio per una cura autentica nei confronti degli altri, è imparare ad avere cura di sé, metterci qualche elemento dentro questo aspetto di cura primaria. È vero, gli altri hanno bisogno di noi, molto spesso siamo occupati nelle nostre dimensioni oblativo. L'altro ha bisogno di noi, del nostro aiuto, delle nostre cure. Ma anche noi abbiamo bisogno di noi stessi, delle nostre attenzioni. Spesso può essere più facile cercare di amare gli altri accettandoli così come sono - pensate a certi dinamismi del volontariato: fare del bene può essere più facile, più facile accettare gli altri che amare se stessi, accettandosi come si è, ma è da questo che dobbiamo partire, da un'accettazione che è fatta di verità, di riconciliazione, di misericordia, di amore, di un volersi bene - mi voglio bene - un'accettazione che non è un adattamento passivo ma è sempre un processo attivo. Nei dinamismi educativi, nella riflessione pedagogica, parliamo sempre di dinamismi, di processi, cammini, viaggi, percorsi. Questo processo attivo apre nuovi significati su sé stessi sugli altri e sul mondo. Può riorientare le nostre aspettative, la percezione di sé, le relazioni con gli altri e scoprire nuove possibilità esistenziali e anche ravvivare il nostro rapporto con l'Altro, con la A maiuscola. Il tema della cura è un tema esistenziale e una competenza pedagogica e non è difficile, se ci pensiamo un attimo, riconoscere lo **stile della cura**. Provate a pensare quali siano le qualità necessarie per prendersi cura di ... Ve ne elenco alcune: la disponibilità l'ascolto, l'attenzione all'altro, la capacità di condivisione, di patire con, di non respingere, ... e io ci metto: la capacità di meraviglia, che va di pari passo con l'es-

sere capaci di visitare la realtà come fosse la prima volta, lo sguardo dell'infanzia, reinventando la vita ogni giorno, con uno sguardo originario, creativo. Allora, nell'idea di aver cura, credo che oggi abbiamo bisogno di recuperare il senso autentico di questo, un recupero di una cura che sia in una forma compiuta, non difettiva, autentica. Una cura che sia una pratica relazionale calda, una situazione che fa dell'altro non un oggetto o uno schermo su cui proiettare il nostro film, che quindi non appartiene all'altro ma appartiene a noi, e neanche ripetere la nostra storia o la nostra formazione. È sull'altro che ci stiamo focalizzando, quindi l'altro è un soggetto agente ha un volto, ha una voce. Prima e durante ogni cura particolare, prima e durante ogni terapia particolare: la cura agisce in una maniera formativa per la persona e, in questo senso, è pedagogica, soprattutto se, nell'operare all'interno della cura, ci rendiamo insieme all'altro coautori delle reciproche esistenze, ci mischiamo, ci relazioniamo con l'altro. Con cura possiamo costruire buone relazioni, nella volontà di tessere questo rapporto di reciprocità significativo, un legame.

Che cosa significa **essere disponibili alla relazione**? Essere accoglienti, essere all'interno di una progettualità, essere consapevoli che con l'altro, e si ritorna al viaggio, noi percorriamo un cammino, un pezzetto di cammino esistenziale, un cammino in cui momenti, occasioni, non sono sempre predeterminati. Noi a volte vorremmo tutto già scritto, codificato. In realtà l'avventura della vita e l'avventura educativa è un'avventura *on the road*: non si sa mai di preciso come andrà a finire. Abbiamo sentito parlare di sfida educativa, di rischio educativo: una relazione, siccome è fatta tra persone, cambia nel tempo, è un processo; quindi, implica dinamiche e trasformazioni in ciascuno. Ricordiamoci un elemento importante nella costruzione relazionale: la dimensione dell'affettività. L'affettività è un bisogno, non possiamo farne a meno, anche quando a volte ce ne scordiamo o sembra che ce ne scordiamo. In ogni relazione è in gioco la nostra dimensione affettiva e la dimensione affettiva dell'altra persona. Siccome parliamo di relazioni autentiche, voglio anche dire che una relazione che si connotasse come anaffettiva, non può dirsi relazione autentica: è una relazione che ha bisogno di lavorarci sopra, a cui manca un tassello, un pezzetto importante. In ogni dinamismo relazionale si cresce, ci sono proprio delle tappe di sviluppo, di percorso e, naturalmente, in ogni intersoggettività noi promuoviamo l'altro, lo aiutiamo ad essere una soggettività creativa. Se rammentiamo Levinas o Guardini, abbiamo letto dei racconti del volto dell'altro che ci guarda e ci interpella, il volto, con tutto quello che significa (vi ricordate, e sembra già un ricordo lontanissimo, di un'era geologica passata, nel momento della pandemia, quando avevamo metà volto coperto ci siamo tutti esercitati a sorridere con gli occhi). Quanto il nostro volto è importante nell'incontro con l'altro e quanto parla di noi. Costruire la relazione è riconoscere l'altro da me e sapere che questo altro da me non sono io.

Altro punto di attenzione: le cosiddette relazioni simbiotiche non sono relazioni sane - così ogni tanto ci mettiamo cosa è e cosa non è. In questo riconoscere l'altro io ho bisogno di dimensionare quella che viene definita la giusta distanza relazionale e ci potremmo chiedere: quanto misura questa giusta distanza relazionale? Studiosi e ricercatori l'hanno anche misurata effettivamente: ricordate la distanza pubblica, la distanza di intimità ... diciamo che non ci occupiamo di centimetri: la giusta distanza relazionale è diversa da relazione a relazione, da persona a persona. È quella che ci permette di riconoscere l'altro e di sapere che l'altro, appunto, è altro da me. È quella giusta distanza che noi moduliamo anche nelle diverse situazioni: vogliamo essere più vicini, più prossimi, oppure no e ci mettiamo più distanza tra me e l'altro; quindi, posso decidere quanto e come aprire il mio mondo e l'altro può decidere quanto e come aprire il suo mondo, visitatori di mondi possibili all'interno di relazioni di reciprocità. L'obiettivo è sempre costruire relazioni autentiche, le chiamiamo relazioni generative o anche rigenerative nel caso, per esempio, di una relazione di aiuto. Vi ho citato prima Levinas e Guardini: un'altra definizione di Guardini ci racconta che l'incontro con l'altro è quando l'altro mi è entrato nello sguardo - capite quanto è profondo - mi è entrato nello sguardo, mi è entrato dentro profondamente; sento l'altro, e questa costruzione presuppone del tempo dedicato, quindi, niente fretta nelle relazioni; presuppone una sensibilità, una capacità di riflettere intorno alle relazionalità tenendo a mente che in ogni relazione la persona è al centro, la persona, ciascuno di noi - e qui ci sentiamo gli echi di un personalismo pedagogico di ispirazione cristiana -.

Abbiamo parlato di stare in relazione, di avere cura, di un approccio che enfatizza l'empatia, il rispetto, la comprensione reciproca, e questo serve anche, per esempio, a gestire la conflittualità: le relazioni non sono tutte sempre idilliache, quindi, ci può essere il contrasto, ci può essere il disaccordo, ci può essere il confronto più o meno vivace o acceso. Noi dovremmo imparare a gestire anche la conflittualità relazionale, prevenire l'aggressività, riuscire a promuovere in tutti i modi queste relazioni sane e fertili. Dunque, come educatori, come pedagogisti, come impegnati negli ambiti pastorali, noi questo lo dobbiamo insegnare ai bambini, alle giovani generazioni, anche agli adulti. Dobbiamo insegnare a comprendere e rispettare sé stessi e gli altri, dobbiamo insegnare a non considerare accettabile qualunque desiderio e qualunque pulsione, dobbiamo insegnare ad avere consapevolezza del senso del limite e a sapere elaborare la frustrazione, i no, i famosi no che aiutano a crescere. Serve insegnare a riconoscere le relazioni tossiche, che non cercano il bene. L'obiettivo è vivere autenticamente ogni relazione autentica, ogni relazione in modo autentico.

Naturalmente ci possiamo lavorare su tutti questi aspetti e ci sono alcuni aspetti che io chiamo propensioni personali. Niente di nuovo, mi direte, ma mi fa piacere ripassarle insieme. Per esempio, **l'esercizio dell'autenticità**. Che cosa vuol dire essere autentici? Che quello che tu vedi di me oggi è quello che mi appartiene veramente, non che poi scendo dal palco mi ritrovo nel corridoio e sono un'altra persona. L'autenticità è essere sempre se stessi, in contatto col proprio mondo interno ed esterno, in contatto con i propri sentimenti e con la propria personalità. Abbiamo parlato di accettazione incondizionata, capacità di sospendere il giudizio - io non so voi ma lo sport del giudizio a prima vista ogni tanto lo pratico ed è un pregiudizio naturalmente, non abbiamo gli elementi, ma a noi piace tanto incasellare l'altro dentro una cornice che poi magari non gli appartiene neanche -. Accettazione incondizionata vuol dire sospendere il giudizio e mantenere una propensione positiva verso la persona. Comprensione empatica. Che cosa è l'empatia? Credo che, se facessimo un sondaggio ognuno di noi darebbe una sua definizione. Quando lo faccio con i miei studenti le immagini che ci vengono subito in mente: saper stare nei panni dell'altro e, ci aggiungiamo anche questa che è ancora più intima, la capacità di camminare nelle scarpe dell'altro - le scarpe dell'altro è tanta roba, le scarpe dell'altro hanno la forma dell'altro, hanno l'odore dell'altro. Quindi, pensate la potenza dell'empatia.

Oltre la comprensione empatica noi ci aggiungiamo anche **l'abilità di comunicazione** che serve nelle relazioni. Questo non vuol dire che dobbiamo tutti andare a fare il master in comunicazione, stiamo parlando di abilità di comunicazione che io chiamo *basic*, il minimo sindacale, che vuol dire avere una buona attitudine all'ascolto, essere capaci di ascoltare, quello che chiamiamo l'ascolto attivo - che non si fa solo con le orecchie per intenderci - e poi, per esempio, avere una piccola, buona capacità di consapevolezza e di lettura del non verbale. Abbiamo detto prima: il volto, i nostri corpi parlano; i nostri gesti parlano e, molto spesso, nella relazione con l'altro, qual è il tipo di comunicazione che arriva più veritiera e per prima? Quella non verbale. Noi pensiamo sempre di essere dei grandi parlatori, dei buoni oratori, di riuscire a convincere tutti e tutte parlando. Teniamo sempre conto della congruenza tra il nostro verbale e il nostro non verbale. Molto spesso, per questo parlo di consapevolezza, non ce ne rendiamo conto, di come ci muoviamo nel non verbale. Invece, è molto importante quando vogliamo mandare una comunicazione efficace, coerente all'altro. Quindi un minimo di abilità di comunicazione.

**La competenza emotiva:** abbiamo accennato qualcosa, è estremamente importante nella relazione, ma anche qui parliamo del dato *basic*, significa avere consapevolezza dei propri stati emotivi e della loro espressione. Quando diciamo capacità di dare un nome alle emozioni, che cosa significa? Che in una relazione con l'altro io riesco a verbalizzare qual è la mia emozione di quel momento - "*guarda, sono veramente arrabbiato con te*" oppure "*questa notizia mi ha riempito di gioia*" - capacità di dare nomi alle emozioni, di saperle riconoscere, quindi, di evitare quel terribile giochino all'interno delle relazioni "che io aspetto che tu indovini quello che sento" e si comincia il gioco degli "io so che tu sai, io non so". Relazioni dirette, chiare, consapevolezza delle proprie emozioni, dare un

nome e condividere questo. La possiamo chiamare **intelligenza emozionale**, costituita sia da componenti personali, consapevolezza di sé appunto, l'assertività - altra parolina che sentiamo spesso - l'empatia, ma anche da capacità di adattamento che è la flessibilità e la resilienza, capacità di gestione dello stress.

Abbiamo parlato di costruzioni relazionali, abbiamo accennato alla manutenzione della relazione, dunque, la possibilità che le nostre relazioni non siano tutte *rose e fiori*. Potremmo fare un sondaggio: chi è che ha sperimentato solo relazioni rose e fiori? È così: non esistono relazioni perfette, come non esistono persone perfette. Non veniamo chiamati a questo. Dunque, qual è il punto? Gestire e prevenire la distruttività di alcune dimensioni conflittuali. Noi abbiamo bisogno di rovesciare un po' l'idea che abbiamo di conflittualità e di crisi: quando arriva una copia in consulenza, si siede e per prima cosa dice "dottoressa siamo in crisi" ... pietra tombale. La crisi, di per sé, non è un elemento negativo, è come la conflittualità, è un campanello. Che cosa ci dice questo campanello? Che le cose non vanno più bene come stanno andando, che c'è la possibilità di lavorarci, di cambiare e di imparare qualcosa di diverso. Ecco, impariamo a considerare conflittualità e criticità l'altra faccia della medaglia, come elementi su cui poter lavorare e anche su cui poter crescere, naturalmente, evitando - e questa è una gestione della conflittualità - quelle parti di distruttività personale o dell'altro o anche, per esempio, di parti di rigidità: il famoso *muro contro muro* nella conflittualità interpersonale non porta a niente di buono. I muri sono espressioni di rigidità anche nelle relazioni e non ci servono per lavorarci sopra. Soprattutto, evitiamo di esprimere tutto quel parco emotivo in maniera non gestita - diciamo comunemente "mi sono fatto prendere dalla rabbia" con annessi e connessi -, cerchiamo di non arrivarci a questo, in una consapevolezza delle emozioni, di cui dicevamo prima, saper dare un nome "in questo momento sto provando tantissima rabbia", senza che l'altro lo debba capire perché siamo diventati fucsia e comincia a uscire un po' di fumo dalle orecchie. È vero che tutto questo non è facile, stiamo parlando di esercizi, di esercitazione, oggi spesso nella difficoltà dei nostri tempi assistiamo a quel fenomeno che nelle relazioni viene definito di desertificazione, cioè le nostre relazioni non sono molto vitali, spesso, e anche a quel fenomeno, dicevo prima rispetto alla finestra sul futuro, della presentificazione: rimaniamo fermi, qui ed ora, sull'oggi, senza fare esperienza di bagaglio del passato, ma, soprattutto, senza riuscire a progettare il futuro. L'asse temporale è bloccato sul presente e, così, una relazione diventa asfittica, muore in sé stessa. In questo ambito, allora, della cura, dell'aver cura di sé, uno strumento sicuramente importante per ogni soggetto è assumersi quello che definiamo il proprio carico ontologico, l'esserci con sé e con l'altro, nell'aver cura, il messaggio che mandiamo all'altro è "*mi stai a cuore, mi interessi*". Che cosa vi ricorda? AI CARE, Don Milani e la sua cura. L'aver cura, quindi, si prospetta, in questo piccolo affresco che ho tentato di farvi, come una capacità relazionale autentica, risanatrice, che mira al benessere integrale della persona e a quello che a me piace definire sviluppo armonioso.

In questi nostri tempi, quelli che abbiamo vissuto anche recentemente, abbiamo viaggiato in quello che è stato definito un tempo sospeso. Mi riferisco al tempo pandemico. In questo tempo sospeso abbiamo sperimentato paura, ansia, solitudine, impotenza. È un tempo che ci ha fatto sperimentare quanto possiamo essere fragili ma anche, nello stesso tempo, quanto possiamo rafforzare la nostra capacità di resilienza. Abbiamo riscoperto, e speriamo di non perderlo, il valore della solidarietà, della prossimità, abbiamo visto quanto sia importante questo esserci gli uni per gli altri. È una sorta di progressione magnifica, come è stata definita da alcuni: l'io, che è l'esserci il tu che è l'esserci, il tu che è l'esserci con, il noi che è l'esserci per, e il noi - ritorniamo un po' all'inizio del nostro percorso - richiama il grande tema della responsabilità e della libertà, richiama il senso della comunità. In questo tempo, che è stato definito un tempo di solitudini, quanto più è importante sentirsi, costruirsi, comunità. Anche Papa Francesco, nella FRATELLI TUTTI, ci ha chiesto di rimettere la fraternità al centro. Il passaggio dall'io al noi è un passaggio fondamentale, segna proprio la nascita della dimensione comunitaria e l'educazione, in tutto questo, gioca un ruolo fondamentale: è la comunità ad educare con la qualità delle relazioni che sa costruire e che sa mettere in campo. In questa dimensione, però, non bastano i genitori, non basta la scuola, non basta la parrocchia, non basta il centro sportivo ... occorre tutta la dimensione comunitaria per costruire il patto educativo su cui ha richiamato un po' di tempo fa l'attenzione anche Papa Francesco.

Quindi: **proiettiamoci verso il futuro, sapendo che questa è una sfida che riguarda tutti noi e la nostra capacità di costruire relazioni generative.** Senza relazioni e legami sani, non possiamo sentirci a casa, non possiamo abitare l'appartenenza, dunque, comunità e relazioni come antidoto alla frammentazione esistenziale, alla solitudine e all'individualismo. Esercitemoci nella capacità di esserci, di scegliere di combattere ogni giorno le sfide della vita, cogliamo la crisi come opportunità e come possibilità di cambiamento, proviamo così a decifrare la complessità. Forse è l'unico modo che abbiamo per capire il mondo e per tentare di cambiarlo; privilegiamo il territorio delle relazioni come ambito di impegno e di lavoro; cambiamo le nostre percezioni e le nostre azioni; cerchiamo le motivazioni comuni e autentiche che ci portano a servizio della promozione e della crescita integrale della persona.

Le buone relazioni sono fondamentali per vivere, sono costitutive, ci servono per decifrare i nostri sentimenti, le nostre passioni, la difficoltà, le fatiche, la vita e la morte.

Per tutto questo, però, serve impegno e sapere che questo impegno può costare fatica e, dunque, serve coraggio: impegno, fatica, coraggio.

Auguriamoci di saperli trovare.

*Portate il vostro contributo verso il bene.*

*Cercate di fare le cose belle.*

*Rendete gli altri felici.*

*Felici ho detto, non più buoni.*

*Non cercate di rendere gli altri più buoni.*

*C'è una sola persona che bisogna rendere più buona: se stessi.*

*Gli altri bisogna renderli felici*

*e per rendere qualcuno felice*

*bisogna essere felice.*

*Siate felici, siate felici*

*e diventate l'adulto che avreste voluto accanto quando eravate bambini.*

*(R. Benigni – Giornata Mondiale dei Bambini 2024)*

## ALLEGATI

### VIVERE, LÀ DOVE SI È, NON DA SEPARATE

*"Fare casa" vuol dire anche mettere a disposizione gli spazi, "permettere agli altri di fare esperienza, di creare legami, di favorire collaborazione". Il 21 aprile 2024 le suore della comunità San Domenico di Pistoia, hanno fatto famiglia con le suore della diocesi che hanno seguito con interesse e viva soddisfazione le riflessioni proposte da suor Fabrizia sul tema "Abitare il mondo in modo responsabile vivendo la vita con leggerezza. Vivere, là dove si è, non da separate"*

SUOR FABRIZIA GIACOBBE



Innanzitutto, vivere: vivere, non sopravvivere. Non è cosa scontata per noi oggi. A causa infatti della povertà che le nostre famiglie religiose attraversano, con tutte le sue criticità, corriamo a volte il rischio di lasciarci andare ad una quotidianità che perde progressivamente colore e calore, motivazioni e volontà. Siamo tentate di abbandonarci a pessimismi ed irrigidimenti oppure a pigrizie e a ripiegamenti che finiscono col farci morire prima del tempo. Eppure, quando l'abbiamo fatta, la nostra è stata una scelta di "vita religiosa": *vita*, appunto. Siamo entrate in convento affascinate dalla buona notizia di un Dio che in Gesù viene *perché abbiamo la vita e l'abbiamo in abbondanza* (cf. Gv 10,10), un Dio che muore

per regalarci pienezza di vita. Non possiamo tradire il messaggio pasquale. Non possiamo annunciare una vita che vince la morte rinunciando a vivere ancor prima di morire.

Abbiamo bisogno, dunque, di aiutarci innanzitutto a vivere fino in fondo e pienamente questo momento, senza perdere nulla della gioiosa speranza e della vitalità che ci sono donate dalla Pasqua, pur in un tempo faticoso per noi e drammatico per buona parte dell'umanità.

Come fare? Non credo ci sia chiesto di fare grandi cose e avere grandi opere, sia perché non siamo più nelle condizioni di portarle avanti, sia perché, in ogni caso, non è il "fare" l'essenziale della nostra vita, come non lo è, in realtà, per nessuno. Possiamo invece aiutarci a recuperare il cuore dell'esistenza evangelica in una dimensione di umiltà e piccolezza ritrovata, di semplicità del quotidiano, di "leggerezza" nel senso di semplificazione dell'esistenza. Possiamo aiutarci a riscoprire insieme che il fulcro del Vangelo è profondamente legato al ricercare, al promuovere e al vivere relazioni improntate ad una comunione profonda, vera, che si oppone ad ogni logica di separazione: comunione con Dio, comunione all'interno delle nostre comunità, comunione allargata alle tante relazioni che possiamo creare con chiunque, là dove siamo.

La grande novità evangelica rispetto all'Antico Testamento è proprio questa: Dio per primo non è rimasto nella separatezza, ma è venuto a condividere la nostra vita. Se nell'A.T. il sacro è il luogo dove Dio solo abita, lui che resta il Totalmente altro, noi crediamo invece in un Dio che *ha attraversato i cieli* (Eb 4,14) per venire a piantare la sua tenda in mezzo a noi (Gv 1), per venire a fare casa con noi. "Creare casa" è, tra l'altro, il motto scelto dall'Ufficio nazionale per la pastorale delle vocazioni della CEI in occasione della Giornata di oggi.

Dobbiamo imparare da un Dio che non è semplicemente un Dio-per-noi ma innanzitutto un Dio-con-noi: l'Emmanuele. Questo "con" è importante, decisivo. Non abbiamo semplicemente un Dio benefattore, che fa il bene, ma un Dio che vuole bene e non si stanca di creare e ricreare alleanze e relazioni, di tessere legami, di ridirci parole di stima, di accoglienza e di perdono. Così, quando Gesù chiama i dodici, nel racconto di Mar-

co si dice che li chiama innanzitutto perché stiano *con lui*; non cerca personale che lavori *per lui* ma compagni di strada e di vita, persone con cui condividere i giorni, con le loro gioie e i loro dolori. Probabilmente anche da noi oggi la gente non si aspetta tanto che siamo "benefattrici" nel senso delle opere (che ovviamente restano meritevoli, quando ci sono); credo che si aspetti che sappiamo voler bene e voler bene a chiunque, vivendo appunto non da separate, ma "facendo casa" tra di noi e con gli altri. È lì, nella rete delle relazioni e degli affetti che Dio si rende presente ogni giorno: "dove due o tre sono riuniti nel mio nome, lì io sono in mezzo a loro" (Mt 18,20). E due o tre sono riuniti nel suo nome non soltanto quando si ritrovano in chiesa a pregare, ma ovunque si creano e si sperimentano relazioni vere, autentiche, capaci di gratuità.

Ermes Ronchi, in suo libro molto bello, *"Le case di Maria"*, riflette sull'importanza decisiva che ha la casa nella vita della madre di Gesù, a incominciare dalla casa di Nazaret, dove riceve l'annuncio dell'angelo, e da quella di Zaccaria dove si reca subito dopo, in fretta, per andare a visitare Elisabetta. A questo proposito Ronchi scrive: «*Dio ci viene incontro innanzitutto nella nostra casa segreta, dove siamo davvero noi stessi, solus ad Solum, senza maschera alcuna, dove sei persona e non personaggio. Ma subito dopo ci attende, in fretta, nelle relazioni positive e forti, ci incontra nel nostro tessuto di affetti, è presente nei dialoghi, negli incontri, nella reciprocità attenta, lo senti nella tenerezza immeritata che illumina la casa, nei gesti di chi ti vuol bene, è attento a te e ti ascolta. Maria che si reca nella casa di Zaccaria, pur stordita da ciò che le sta accadendo, ci chiama a non smarrire la polifonia dell'esistenza, a non trascurare nessuna delle relazioni dove affiora affetto, da ricevere e da donare; ci chiama a vivere bene tutti i legami che generano la bontà dell'esistere*» (p. 31). Se è vero che momenti di solitudine, nei quali stare sole in compagnia di Dio, sono necessari nella nostra vita, è anche vero che, come Ronchi scrive subito dopo, *"il Magnificat, questo altissimo modello di preghiera, non nasce nella solitudine ma in uno spazio di affetti. Dio viene, e il suo venire è mediato da uomini, da incontri, da dialoghi. Forse non c'è, quaggiù, esperienza d'infinito che non sia legata alle relazioni tra le persone"* (ivi).

Il valore e la bellezza della nostra vita si gioca probabilmente sul saper "fare casa", una casa con finestre e porte aperte per evitare che l'aria diventi pesante e si muoia di asfissia. Abbiamo bisogno di finestre aperte sul cielo, perché la contemplazione faccia entrare il vento dello Spirito datore di vita, capace di scuoterci e di riaprirci sempre di nuovo alla novità del futuro; abbiamo bisogno di finestre aperte sul cielo perché entri anche abbondante la pioggia della Parola che non scende senza effetto, senza operare quanto Dio desidera (Is 55), senza portare frutti di comunione, di gioia e di speranza. Ma la nostra casa è chiamata ad avere anche porte aperte, perché l'andare e il venire nostro e degli altri contribuisca ad una ospitalità reciproca che realizzi il sogno della comunione. Il nostro Dio non ama i muri che dividono, ma le porte, che mettono in comunicazione, come recita il salmo: *Dio ama le porte di Sion più di tutte le dimore di Giacobbe* (sal 86). E così non stupisce che nel libro di Zaccaria il profeta annunci la ricostruzione della Gerusalemme futura come una città "priva di mura" perché chiamata ad accogliere una moltitudine di uomini e animali, senza esclusione alcuna (Zc 2,8). È dentro il nostro DNA questa esigenza di comunione senza limiti, il fare casa con chiunque: tutti davvero fratelli per noi che siamo tutte sorelle.

Alcune considerazioni allora su ciò che questo comporta.

- ◇ Casa è il luogo degli affetti, delle relazioni più intense e vere, il luogo nel quale ciascuno cresce e fiorisce perché amato, accudito, curato. Sr. Stefania ripete spesso una frase di Danilo Dolci: "si cresce solo se sognati". È vero. Perché la vita fiorisca, tutti noi abbiamo bisogno di sguardi, gesti, parole che ci confermino nel nostro valore e sappiano rivelarci già oggi quella bellezza che potrà essere nostra

un domani. Nelle nostre comunità abbiamo questa capacità di sguardo fiducioso le une sulle altre? E nei confronti delle persone che incontriamo? Sappiamo benedire, dire bene anche di chi è molto diverso da noi? Penso a quanto potremmo imparare dal dialogo tra Maria ed Elisabetta, fatto appunto di reciproche benedizioni.

- ◇ Casa è il luogo dove l'amore fa nascere la vita. Le nostre comunità sono luoghi fecondi, luoghi nei quali ci diamo vita reciprocamente? Siamo entrate in convento desiderose di dare la vita, ma, come recentemente ho ascoltato da don Aristide Fumagalli, per amare come Gesù ha amato non è sufficiente dare la vita; bisogna che il nostro dare la vita coincida con un dar vita all'altro e non ad esempio, come può accadere in un amore male inteso, un soffocare l'altro, togliendogli il respiro.
- ◇ Casa è il luogo dove ci si riunisce, ci si ritrova e ci si apre all'altro con semplicità e naturalezza. È il luogo dove ci si ascolta, si progetta insieme il futuro, si prendono decisioni, ci si scambia confidenze e pensieri, comunicando ciò che più ci sta a cuore. Interrogiamoci su che tipo di dialoghi riusciamo a vivere tra noi e con le persone con cui entriamo in contatto. Tante volte facciamo fatica, anche nei nostri incontri comunitari, spesso troppo formali, a raggiungere una comunicazione profonda, a dirci ciò che riteniamo davvero importante per la vita e rischiamo di rimanere ad un livello di superficialità (quando non di banalità) che certamente non ci soddisfa. La condivisione sulla Parola di Dio potrebbe molto aiutarci e, se non lo fa, è perché abbiamo bisogno probabilmente di più silenzio; solo dal silenzio nascono infatti parole significative, riflettute e radicate nel profondo del cuore.
- ◇ Casa è il luogo dove si condividono gioie e sofferenze. Penso alla casa di Betania dove si vive la gioia dell'amicizia e della tavola imbandita ma anche il dolore e il pianto di fronte alla morte di un fratello ed amico. La condivisione non ha bisogno sempre di parole; è fatta a volte di vicinanza silenziosa, a volte di collaborazione fattiva.
- ◇ Casa è il luogo nel quale ciascuno trova il proprio posto per quello che è, non per quello che vorremmo fosse. Quanta sofferenza abbiamo causato alle persone omosessuali alle quali, nei contesti ecclesiali, è stato chiesto spesso il nascondimento: "puoi restare, purché non si sappia che sei gay...".
- ◇ La casa è anche il luogo al quale si torna, alla sera, per ristorarsi e trovare riposo. È importante recuperare lo spirito del "sabato", cioè lo spirito del riposo e della festa. Uno spirito opposto alla logica sacrificale che dominava la religiosità del tempo. Vi inviterei a leggere e a sostare sul brano di Gv 2, che noi indichiamo solitamente come "la cacciata dei mercanti dal tempio". È un brano dai molti significati. Certamente è una critica all'idolatria del denaro, ma in esso c'è molto di più. Gesù caccia tutti fuori dal tempio, non solo i mercanti: tutti, anche gli animali (materia del sacrificio), per dire che i sacrifici non servono più. Bisogna uscire da una logica sacrificale e mortificante nel rapporto con Dio. Quello di Gesù nel tempio è un gesto liberatorio; qualcuno, infatti, lo ha avvicinato al gesto del buon pastore che fa uscire le pecore dall'ovile perché trovino pascolo, cibo, respiro: in una parola, vita. La logica mercantile ci soffoca, ci toglie l'aria. Ci fa pensare a Dio come a uno che ci chiede chissà che e non come il datore di ogni dono. Forse anche noi siamo ancora talvolta vittime di una mentalità sacrificale che ci impedisce di nutrirci di un amore assolutamente gratuito: un amore che non ci chiede eroismi, ma gesti sinceri, autentici, di una tenerezza profondamente umana. Dobbiamo allora riconoscere che è una tentazione anche per noi religiose la riduzione di quei tempi di gratuità che ci fanno riposare: i tempi che viviamo nel silenzio della preghiera personale o nella lode delle liturgie comunitarie; tempi apparentemente "persi" che affermano il primato di Dio nella nostra vita e ci ricordano che il tempo è nelle sue mani e che la sua opera è più importante della nostra. Ricor-

diamoci del contadino: «Dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa» (Mc 4, 27).

- ◇ La casa è anche il luogo che vive della collaborazione di tutti, in una logica di cura condivisa e responsabile. Per questo «*vogliamo inserirci a fondo nella società, condividiamo la vita con tutti, ascoltiamo le loro preoccupazioni, collaboriamo materialmente e spiritualmente nelle loro necessità, ci rallegriamo con coloro che sono nella gioia, piangiamo con quelli che piangono e ci impegniamo nella costruzione di un mondo nuovo, gomito a gomito con gli altri. Ma non come un obbligo, non come un peso che ci esaurisce, ma come una scelta personale che ci riempie di gioia e ci conferisce identità*» (EG 269).

Perché questo si realizzi ci è chiesto di lottare contro ogni spirito di divisione, contro tutti i muri, le barriere, gli steccati che siamo così bravi a costruire. Il brano già citato di Gv 2, tra i molti significati, ha anche questo. Il tempio incarnava infatti quella logica del sacro che vive di separazioni. Tutti avevano accesso alla spianata del tempio, ma potevano superare la prima barriera solo gli ebrei che non avessero difetti fisici: stranieri, ciechi, sordi, zoppi.. restavano fuori, perché "impuri". Alla seconda barriera erano le donne a vedersi negato l'accesso; alla terza, tutti coloro che non fossero sacerdoti. Infine, al Santo dei Santi aveva accesso solo il sommo sacerdote una volta all'anno. Questa dimensione sacrale, che vive di una logica di casta, nella prospettiva evangelica non serve più. Alla sacralità del tempio antico Gesù insegna a sostituire la santità. Il sacro chiede separazione, la santità al contrario relazione. Il santo è colui che supera ogni lontananza per arrivare ad abbracciare l'altro in un'accoglienza gratuita, senza esclusioni. Lo vediamo in Gesù che va a cercare gli impuri perché non vengano più considerati tali: tocca il lebbroso, entra in casa di Levi, si lascia toccare dalla peccatrice, mangia con pubblicani e peccatori. Io credo che le nostre comunità potrebbero diventare (e forse questa sarebbe la loro più bella missione) palestre di relazioni capaci davvero di creare casa non solo al proprio interno ma con chiunque. Il nostro modo di stare con la gente dovrebbe incarnare l'apertura senza confini del Regno di Dio, come diceva Timothy Radcliffe che, in un suo vecchio testo, raccontava: «Ero studente a Parigi, quando il cardinale Danielou morì sulle scale mentre si recava in visita a una prostituta. La stampa diffuse tutte le prevedibili insinuazioni. Eppure, per quanto io potessi vedere, era un sant'uomo che agiva da bravo prete. In un certo senso, era stato il posto perfetto in cui morire, per un cardinale»<sup>1</sup>.

---

1. TIMOTHY RADCLIFFE, *Testimoni del Vangelo*, Qiqajon, Magnano 2004, p. 197.

## ALLEGATI

### OMELIA DEL CARDINALE MATTEO ZUPPI DURANTE LA CELEBRAZIONE PER IL DECENNALE DELLA BEATIFICAZIONE DI PADRE GIUSEPPE GIROTTI.



La vita è come un viaggio sul mare della storia, spesso oscuro e in burrasca, un viaggio nel quale scrutiamo gli astri che ci indicano la rotta. Le vere stelle della nostra vita sono le persone che hanno saputo vivere rettamente. Esse sono luci di speranza. Certo, Gesù Cristo è la luce per antonomasia, il sole sorto sopra tutte le tenebre della storia. Ma per giungere fino a Lui abbiamo bisogno anche di luci vicine – di persone che donano luce traendola dalla sua luce ed offrono così orientamento per la nostra traversata».

La luce dei martiri venne giudicata inutile, condannata, disprezzata. Gesù si fa vittima perché non ci siano più Abele e perché ci sia salvezza anche per Caino. I martiri sono testimoni del suo amore, dono di verità e di bene, sentinelle che

con la loro vita aiutano a cercare l'alba, a credere alla luce quando tutto intorno è buio, a sentire l'amore di Dio quando si è abbandonati da tutti.

Oggi ricordiamo un beato martire, padre Girotti ringraziando della sua beatificazione e con lui contempliamo la moltitudine immensa, di ogni nazione, tribù, popolo e lingua, che tengono rami di palma nelle loro mani e gridano a gran voce: «La salvezza appartiene al nostro Dio, seduto sul trono, e all'Agnello», quelli che vengono dalla grande tribolazione e che hanno lavato le loro vesti rendendole candide nel sangue dell'agnello. (Ap.7,9).

È una moltitudine antica a contemporanea, di ieri e di oggi, di santi innocenti vittime inconsapevoli di una violenza che divora la vita, di persone che hanno resistito al male, che non si sono compromessi, che hanno confessato l'amore di Cristo cercandola giustizia e l'amore. «Ci stanno davanti come luci in una notte buia, scuotono la nostra memoria, scuotono il nostro cuore. Non vogliono provocare in noi l'odio: ci dimostrano anzi quanto sia terribile l'opera dell'odio. Vogliono portare la ragione a riconoscere il male come male e a rifiutarlo; vogliono suscitare in noi il coraggio del bene, della resistenza contro il male», disse Papa benedetto ad Auschwitz.

Davanti al male tutti i discepoli di Gesù scapparono, tanti lo insultarono gridando salva te stesso, pensa per te, non dire *I care* ma me ne frego, come fanno tutti. I martiri non sono eroi, come se per resistere al male bisogna essere superuomini. Sono restati perché hanno amato. Resta chi ama, magari pieno di paure, ma con un amore più grande delle sue paure. Quanto è importante avere la luce dell'amore accesa.

Questa è la santità, l'amore che non finisce già oggi, su questa Terra, luce in una notte così oscura, che cancella la vita, che non sa difenderla, che addirittura chiama libertà e diritto la possibilità di spegnerla, invece di aiutarsi e curarsi, fragili come siamo in questa debolissima condizione umana!

Abbiamo un grande debito verso padre Giuseppe e i martiri e non possiamo dimenticarli. Lo capiamo ancora meglio oggi giorno in cui il nostro sentimento di grazie si unisce alla memoria della liberazione del nostro paese dalla guerra e da tutto ciò che l'ha causata, l'ideologia nazista e fascista.

È il giorno della liberazione alla guerra e dalla cultura della guerra, dall'idea mitica dell'uomo superiore, dalle politiche razziste o antisemite, dal disprezzo della vita di quanti erano considerati inutili perché malati o asociali, dalla discriminazione politica, dal sof-

focamento di ogni libertà attraverso l'imposizione a cominciare da quella ottenuta dai mezzi di comunicazione. E la pace non è mai per sempre, richiede sempre l'impegno a difenderla ripudiando la guerra e facendo crescere il diritto e gli strumenti pacifici.

Padre Girotti non aveva smesso di essere cristiano e umano, lui uomo di studi che poteva restare distante dai problemi. Era amante della Parola di Dio, che ha predicato con la sua vita e che non è mai una lettera morta ma viva, amore che genera vita, che fa combattere contro il male anche quando questo diventa un sistema di morte.

Come accadde per tanti anche Padre Giuseppe venne attratto con l'inganno, vigliaccheria e tradimento insopportabile e da miserabili, come il bacio di Giuda a Gesù. Accadde così a Boves per Don Giuseppe Bernardi, Antonio Vassallo e don Mario Ghibauda, per il nostro don Giovanni Fornasini cui fu chiesto di andare a benedire una salma. Gli venne detto che c'era un partigiano ferito cui occorrevo urgenti cure da una persona di fiducia, e questa persona poteva essere il professor Diena, medico chirurgo. Sulla macchina che attendeva di fronte alla chiesa vi era effettivamente una persona sul sedile posteriore con un braccio fasciato. Padre Girotti fece trasportare il finto ferito ma la macchina era seguita a distanza da altre tre o quattro anch'esse occupate da forze fasciste della Repubblica Sociale. Il medico Diena era un ebreo.

Come sappiamo padre Giuseppe morì il giorno di Pasqua, 1° aprile del 1945, poche settimane prima della liberazione del campo di sterminio.

«Tutto quello che faccio – aveva detto al suo Priore – è solo per la carità». E la carità, quella dell'umile amico di Gesù, la esercitò fino alla fine, sempre disponibile ad ascoltare, a assolvere, a privarsi della sua piccola porzione di cibo per soccorrere i più giovani. Padre Manziana riteneva che quello che ha caratterizzato la personalità di Girotti fosse stato soprattutto il suo impegno nel salvare gli Ebrei e verso i poveri e i bisognosi. A Dachau pronunciò una omelia sull'unità dei cristiani il 21 gennaio 1945 disse che occorreva riedificare la nostra infelicissima Europa e che "la Chiesa di Cristo era in quel tempo, e ancora lo è oggi, l'unico rifugio dell'ordine naturale nella politica e nella vita sociale, familiare, individuale ed economica, che fu, è e sempre sarà l'unico rifugio del senso di umanità, di amore e di misericordia; rifugio della verità, dei principi della retta ragione, della civiltà e della cultura. E l'azione della Chiesa suppone l'unione."

«Tutto quello che faccio – disse un giorno al suo Priore – è solo per la carità». Ecco, per questo siamo sobri, vegliamo perché il nostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro cercando chi divorare. Il cristiano fa tutto per la carità di Cristo che riempie il suo cuore e dona forza, ripone la spada nel fodero, affronta mite e umile di cuore la forza terribile del male, ma non si lasci abbrutire da questo e lo sconfigge, perché il male porta solo la morte e non genera vita, perché solo l'amore porta la libertà e la pienezza della persona.

Questo è il valore della nostra Chiesa ma anche della casa comune che è l'Unione europea. Lo dobbiamo all'eredità di tutti coloro che hanno perso la vita nella tragedia della guerra. Lo dobbiamo al Vangelo che Gesù ci ha affidato e che ci rende fratelli tutti.

Scriveva Bonhoeffer, morto solo pochi giorni di padre Giuseppe, anche lui recluso in campo di concentramento: «Noi poveri, noi ricchi, eguali nella sventura, noi buoni e noi malvagi, noi uomini dalle molte cicatrici, noi testimoni di coloro che sono morti, noi ostinati, noi scoraggiati, noi duramente tormentati da lunga solitudine, fratello, noi ti cerchiamo, te noi chiamiamo. Fratello, tu m'ascolti? Fratelli, vedemmo in grave pericolo e tememmo soltanto la nostra morte. Signore dopo questi tempi di lotta, donaci i tempi della custodia. Fa che dopo tanto errare possiamo vedere l'inizio del nuovo giorno! Ti sento camminare con passi coraggiosi e fieri. Tu non vedi più l'istante, vedi tempi futuri. Fratello quando il Sole mi sarà scomparso, vivi tu per me! Lungo disteso sul mio pancake fisso la parete grigia. C'è fuori una mattina estiva che gridando di gioia alla campagna non è ancora mia. Fratelli, finché dopo la lunga notte non spunti il nostro giorno, noi resistiamo!».

Forti nella carità raccogliamo la sua e la loro testimonianza perché il seme dell'amore dia frutto di pace e giustizia per tutti.

# ALLEGATI

## 95 DOMANDE PER CRESCERE NELLA GRATITUDINE

*Don Giovanni Benvenuto*  
www.comunicareilsorrisodidio.it



Quante volte ci troviamo a pensare a tutto ciò che non va bene; il fatto è che se guardiamo sempre e soltanto il bicchiere mezzo vuoto, saremo perennemente insoddisfatti.

Ecco l'importanza della gratitudine, quel fantastico atteggiamento che ci permette di vedere tutto il bene presente in noi, intorno a noi, negli altri, nella nostra vita.

Oggi voglio suggerirti 95 domande per mettere il turbo alla gratitudine e alla consapevolezza: puoi sceglierne una al giorno.

### Domande sulla tua vita quotidiana

1. Qual è stata la cosa migliore che ti è successa oggi e che ti ha reso felice?
2. Quale difficoltà hai affrontato e superato in questa settimana? Cosa hai imparato?
3. Cosa hai fatto di positivo per te oggi?
4. Qual è la cosa più commovente che ti ha toccato il cuore negli ultimi giorni?
5. Quale gesto di gentilezza hai ricevuto oggi?
6. Quali sono le piccole gioie quotidiane che ti fanno stare bene?
7. Quali emozioni piacevoli hai sperimentato oggi?
8. Come hai contribuito a rendere migliore il mondo oggi? Comunicare
9. C'è stato un momento oggi in cui hai riso di cuore? Per quale motivo?
10. Ti è sembrato di contribuire alla felicità di qualcun altro negli ultimi giorni?
11. Descrivi una cosa bella che hai visto, che è stata una gioia per i tuoi occhi e che ti ha reso felice.
12. Negli ultimi giorni c'è stata una situazione in cui ti è parso di aver mostrato comprensione ed empatia verso qualcuno?
13. Qual è stata una conversazione significativa che hai avuto negli ultimi giorni, e perché è stata importante per te?
14. In questi giorni c'è qualcosa che ti ha sorpreso particolarmente?

### Domande su te stesso (o te stessa)

15. Quali sono le passioni che ti rendono felice e che quando le pratichi ti dimentichi del tempo che passa?
16. Cosa apprezzi di te stesso e del tuo modo di essere?
17. Di cosa sei grato nel tuo corpo?
18. Qual è una cosa in cui sei proprio bravo?
19. Cosa ti fa sentire vivo e pieno di energia?
20. Qual è la cosa che ti piace di più della tua routine mattutina appena ti svegli?
21. E di cosa sei grato riguardo alla tua routine serale prima di andare a letto?
22. Cosa ti fa sentire in pace con te stesso?
23. Cosa ti emoziona di più riguardo al futuro?
24. Cosa ti fa sentire fortunato anche nelle situazioni difficili?
25. C'è un'abitudine che hai instaurato nella tua vita e per la quale sei particolarmente soddisfatto?
26. Cosa ti fa sentire al sicuro e protetto?
27. Descrivi la tua attività preferita nelle tue giornate libere. Perché ti piace tanto?
28. Qual è la tua stagione preferita e cosa apprezzi di più in essa?
29. Qual è la parte preferita della tua giornata e perché?
30. Qual è il tuo momento preferito della settimana e cosa lo rende così speciale?
31. C'è una decisione che hai preso ultimamente e a cui pensi con più orgoglio?
32. Quali aspetti della natura ti piace di più osservare?
33. Qual è la tua canzone preferita? Ti fa venire in mente qualcosa di particolare?
34. Appena entri in casa, qual è la prima cosa che ti piace fare e che ti fa rilassare?

35. Qual è il tuo piatto preferito? E quando è stata l'ultima volta in cui l'hai assaporato?
36. Qual è il commento più gentile che potresti fare su di te?
37. Descrivi l'ultima volta che hai visto un'opera d'arte che ti ha ispirato.
38. Qual è la cosa più bella che hai realizzato quest'anno?
39. Qual è stata l'ultima volta in cui sei stato felice di sperimentare qualcosa di completamente nuovo? e come ti sei sentito a riguardo?
40. Qual è una paura che avevi e che hai superato o che senti che stai superando?

### **Domande sui tuoi amici e sulle persone importanti della tua vita**

41. Se ti trovassi da solo in cima in un monte alle tre di notte, chi chiameresti perché venga ad aiutarti?
42. Chi è la persona che sei sempre felice di incontrare?
43. Qual è stato il momento più esilarante che hai vissuto con un amico?
44. Oltre ai tuoi famigliari, pensa a una persona che ti voleva bene da piccolo, e da cosa te ne accorgevi.
45. Chi sono le persone che hanno avuto un impatto significativo su di te e in che modo hanno influenzato la tua vita?
46. Se potessi tornare indietro nel tempo, quale persona della tua infanzia vorresti ringraziare?
47. Qual è stata l'ultima volta che hai aiutato un amico in difficoltà e come ti ha fatto sentire?
48. Chi riesce sempre a farti ridere a crepapelle?

### **Domande sul tuo partner<sup>1</sup>**

49. Qual è una cosa che apprezzi particolarmente del tuo partner?
50. Qual è stato un momento difficile della tua vita in cui il tuo partner ti ha sostenuto?
51. Qual è stato l'ultimo gesto amorevole che ti ha fatto sentire tutto l'amore del tuo partner?
52. E quale è stato il gesto con cui hai voluto far capire al tuo partner quanto lo ami?
53. In cosa il tuo partner ti ha fatto crescere o cambiare in meglio?
54. Qual è un momento in cui hai sentito una profonda connessione emotiva con il tuo partner?
55. Qual è un'attività o un interesse che hai scoperto grazie al tuo partner e che ora apprezzi molto?

### **Domande sulla tua famiglia**

56. Quali sono i valori più importanti che i tuoi genitori ti hanno trasmesso?
57. Qual è il ricordo più sereno della tua infanzia?
58. Descrivi una caratteristica per cui apprezzi molto tua madre e tuo padre.
59. Cosa ti fa sentire più legato ai tuoi genitori o ai tuoi fratelli e sorelle?
60. Qual è stato l'ultimo momento in cui hai sperimentato il calore e il sostegno della tua famiglia?
61. Qual è la tua tradizione familiare preferita e perché la apprezzi?
62. Qual è la cosa che apprezzi di più di tuo figlio o di tua figlia?
63. Cosa ti ha insegnato tuo figlio o tua figlia?

### **Domande sulle tue esperienze**

64. Descrivi le attività artistiche o creative che ti piacevano di più nell'infanzia.
65. Qual è stata l'ultima avventura che ti ha emozionato?
66. Qual è stata la lezione più importante che hai imparato da un tuo errore?
67. Quale è il viaggio più significativo che hai fatto e cosa ti ha lasciato dentro?
68. Qual è stata la tua esperienza più spaventosa, dalla quale sei uscito/a più forte?
69. Descrivi quella volta in cui hai avuto un'idea brillante che è stata di aiuto per altre persone.
70. Quale libro o testo ti ha ispirato profondamente?
71. Descrivi un'occasione in cui hai trovato una soluzione inaspettata a un problema complicato.
72. Pensa a una canzone che rappresenta un momento importante per la tua vita.
73. Qual è il modo che apprezzi di più con cui il tuo animale domestico ti dimostra il suo affetto?

---

1. sono state lasciate per chi legge al di fuori delle nostre comunità

74. Qual è la sfida più grande che hai affrontato nella vita?  
75. Chi è stata la maestra, l'insegnante o la professoressa che ti ha trasmesso di più?

### **Domande sulla tua fede e la tua spiritualità**

76. Di cosa sei grato nella tua relazione personale con Dio?  
77. Qual è stato un momento in cui hai sperimentato una grande sensazione di pace interiore?  
78. Cosa ti ha insegnato una situazione difficile dal punto di vista della tua fede?  
79. Cosa ti fa sentire più vicino a Dio nella tua vita quotidiana?  
80. Qual è stato un momento di preghiera che hai apprezzato particolarmente?  
81. Qual è il tuo salmo o passo preferito della Bibbia o del Vangelo, e perché ti ispira?  
82. Qual è il momento della giornata in cui senti una connessione più profonda con la tua fede?  
83. Qual è stato il momento più significativo della tua vita in cui hai sperimentato la presenza di Dio?  
84. Qual è stato il momento in cui hai sentito di essere guidato o confortato da Dio e dalla tua fede?  
85. Quali sono le preghiere che ti danno più conforto e pace?  
86. Cosa ti fa sentire grato per la tua relazione con la comunità cristiana a cui appartieni? 87. Qual è stata l'ultima volta che hai sentito di aver ricevuto una risposta alle tue preghiere?  
88. Cosa ti ha aiutato a superare un momento di dubbio spirituale o di crisi di fede?  
89. Qual è stata la tua esperienza più significativa di servizio agli altri basata sulla tua fede? 90. Qual è la tua tradizione spirituale preferita e cosa ti fa sentire grato di farne parte?  
91. Qual è stato un momento particolarmente significativo in cui hai condiviso la tua fede con qualcuno?  
92. C'è un luogo della natura in cui ti sei sentito profondamente in comunione con Dio?  
93. Di cosa sei grato riguardo alla tua partecipazione alle celebrazioni liturgiche o alla comunità parrocchiale?  
94. Qual è il santo che senti più vicino alla tua vita e alla tua esperienza e sensibilità spirituale?  
95. Chi è la persona che ti ha colpito di più per la sua profonda fede e cosa ti ha insegnato?

Sono alcune idee che puoi adattare alle tue esigenze e al tuo modo di essere. Spero che queste domande ti faranno sentire grata/o e ti aiuteranno a capire quante sono le cose belle per le quali puoi ringraziare.

Buona riflessione e buona gratitudine ;-)

Esiste una stanchezza, quella dell'anima,  
per la quale non basta il riposo fisico.

Ha bisogno del mare,  
del silenzio,  
di poche parole,  
della pulizia dei comportamenti,  
di non ascoltare la stupidità della gente.

Ha bisogno di respiri lunghi,  
guardando il cielo,  
leggendo un libro,  
sorvegliando un caffè,  
sorridente ad un pensiero,  
piangendo senza vergogna.

Esiste una stanchezza, quella del cuore,  
che ha bisogno di abbracci che regalino la primave-  
ra, quando tarda ad arrivare.

Un abbraccio che sia quel bacio sulla fronte,  
mentre dormi.

Mentre ad occhi chiusi combatti con le tue paure.

Che scacci gli incubi,  
che combatta i mostri,  
che ti regali l'alba, anche quando il sole non c'è.

Da cuore a cuore.

Natasja Di Bernardino

EDITORIALE	1
LETTERA DELLA PRIORA GENERALE	2
DALLE NOSTRE COMUNITÀ:	
- Dalla comunità di Mondovì Carassone	4
- Dalla comunità di Mondovì Carassone	5
- Dalla comunità di Mondovì Carassone	6
- Dalla comunità di Firenze - via G. Monaco	8
- Dalla comunità di Firenze - via G. Monaco	14
- Dalla comunità di Torino - Madonna delle Rose	17
- Dalla comunità di Pistoia	19
- Dalla comunità di Begoua	21
- Dalla comunità di Torino - Madonna delle Rose	22
- Da Polonghera	25
- Dalla comunità di Roma	28
- Dalla comunità di Roma	30
- Dalla comunità di Mondovì Carassone	32
- Dalla comunità di Fossano	35
- Dalla comunità di Roma	36
- Dalla comunità di Firenze - via G. Monaco	38
RICORDANDO CHI CI HA PRECEDUTE	42
NOTIZIE:	
- Notizie	50
- Anniversari	51
ALLEGATI:	
- La comunità cristiana luogo di cura delle relazioni	52
- Vivere, là dove si è, non da separate	58
- Omelia del Cardinale Matteo Zuppi	62
- 95 domande per crescere nella gratitudine	64



**Bollettino realizzato e stampato in proprio:**

SUORE DOMENICANE  
 via Cittadella, 28 - 50144 Firenze  
 055 321172  
 barbara.faretra@gmail.com  
<https://www.domenicanesantommaso.org/>

### «Chi ha sete, venga!» (Ap 22,20)

L'immagine preparata è un'icona del Cristo che viene; anch'essa porta direttamente alla radice della vocazione cristiana e alla sorgente di ogni chiamata perché la vocazione è incontrare e riconoscere il Signore Risorto che abita i passi della propria storia. Tutta la Scrittura termina con un grido che racchiude una promessa: «Lo Spirito e la Sposa dicono: 'Vieni!'. E chi ascolta, ripeta: 'Vieni!'. Chi ha sete, venga; chi vuole, prenda gratuitamente l'acqua della vita» (Ap 22,17). Se il nostro sguardo potesse attraversare il cielo, se potesse guardare attraverso la storia e i fatti della vita altro non vedrebbe che il Cristo che viene perché raggiungerci – venire verso di noi – è l'unica cosa che anch'egli ardentemente desidera; stare in nostra compagnia, fare casa con noi: «Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3,20).

Intrattenersi con il Signore Risorto, parlare con lui come con un amico (cf. Concilio Vaticano II, *Dei verbum*, 3) è l'origine della vocazione che si può riconoscere nella Parola – sovente anche un solo versetto di tutta la Scrittura – che è il grembo della fede (cf. Rm 10,17) e il Principio di ogni cosa (cf. Gv 1,3). Qui è simboleggiata dalla raffigurazione dei quattro evangelisti che occupano gli angoli della tavola: Matteo (l'angelo), Giovanni (l'aquila), Marco (il leone) e Luca (il bue).

La fede e la vocazione – così come la vita e la realtà – hanno a che fare con un invisibile (cf. Eb 11,27) che contiene una promessa, quella della vita eterna (cf. 1Gv 2,25) che è la vita vera, la vita come dovrebbe essere, la vita che è semplicemente vita, semplicemente felicità (cf. Benedetto XVI, *Spe salvi*, 11). Il cerchio esterno con i cherubini e i serafini che fanno capolino dai lati del quadrato più interno simboleggia il mondo celeste e ricorda che tutta l'avventura della vita si svolge sotto il cielo ormai aperto (cf. At 7,56) dalla Pasqua di Cristo (cf. Gv 1,51). Cerchio e quadrato ricordano il movimento – immaginando di far ruotare il quadrato attorno al suo centro – iniziato nel Battesimo. Immersa nell'acqua del fonte la vita di terra (cf. 1Cor 15,47) ha cominciato a camminare verso la perfezione della carità che potrà essere ricevuta in dono solo nella Gerusalemme celeste ma che già può essere gustata in questo tempo, nella consapevolezza che solo l'amore vale la pena e la bellezza del vivere, l'unica cosa che rimane per sempre.

Intuire la propria vocazione è discernere il calore del divino – ha il volto di Cristo e il sapore dei suoi gesti – che traspare da ciò che è umano come il rosso delle vesti del Signore emerge dal blu che simboleggia la storia, è dividerne la Passione e spendere la vita nel suo amore: il volto di una persona che si accende di una luce particolare nella quale ci si riconosce chiamati come sposi, il mistero di una Chiesa che si desidera servire come ministri ordinati, una famiglia religiosa che chiama ad una appartenenza e ad una consacrazione particolare, una storia di relazioni quotidiane per il quale adoperarsi semplicemente con il lavoro delle proprie mani.

# itaca

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca  
devi augurarti che la strada sia lunga,  
fertile in avventure e in esperienze.*

*I Lestrigoni e i Ciclopi  
o la furia di Nettuno non temere,  
non sarà questo il genere di incontri  
se il pensiero resta alto e un sentimento  
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.  
In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,  
né nell'irato Poseidone incapperai  
se non li porti dentro  
se l'anima non te li mette contro.*

*Devi augurarti che la strada sia lunga.  
Che i mattini d'estate siano tanti  
quando nei porti – finalmente e con che gioia –  
toccherai terra tu per la prima volta:  
negli empori fenici indugia e acquista  
madreperle coralli ebano e ambre  
tutta merce fina, anche profumi  
penetranti d'ogni sorta;  
più profumi inebrianti che puoi,  
va in molte città egizie  
impara una quantità di cose dai dotti.*

*Sempre devi avere in mente Itaca –  
raggiungerla sia il pensiero costante.  
Soprattutto, non affrettare il viaggio;  
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio  
metta piede sull'isola, tu, ricco  
dei tesori accumulati per strada  
senza aspettarti ricchezze da Itaca.  
Itaca ti ha dato il bel viaggio;  
senza di lei, mai ti saresti messo sulla via.  
Nulla di più ha da darti.*

*E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.  
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso  
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.*

*(Costantino Kavafis, testo del 1911 -  
Traduzione di Margherita Dalmàti e Nelo Risi)*

