



PARROCCHIA CONVERSIONE DI SAN PAOLO COLLEBEATO

Diocesi di Brescia

Ente ecclesiastico civilmente riconosciuto con D.M. 18.02.1987
Reg. Canc. Trib. di BS n. 351/24.7.1989; Pref. di Brescia n° 376/9.10.2009
Cod. Fisc. N. 98016970174 - Partita IVA 03476980176
c/c BCC di Brescia, Ag. di Collebeato IBAN IT74 086 9254 3700 1600 0540 051
Email collebeato@diocesi.brescia.it

Via G. Borghini, 1 - Tel. 030 25 11 134 - Cell. +39 329 185 62 42

25060 COLLEBEATO (BS)



Tempo di Pasqua - ★ 26 Giugno - 03 Luglio 2022 - ★ - il Collebeatino, Sussidio liturgico-pastorale - n. 26/2022

Gioia piena alla tua presenza (Salmo 16,11) -

Carissimi, in sintonia con il tema del Gr.est. "BATTICUORE, che stanno vivendo i nostri ragazzi, desidero che anche il mondo degli adulti percorra questo piccolo viaggio nel mondo delle emozioni: il tempo investito a conoscere meglio noi stessi è sempre tempo ben speso, sia per noi, sia per migliorare le nostre relazioni.

L'incontro con il Signore Gesù, non lascia indifferenti, suscita in noi emozioni e sentimenti che hanno bisogno di essere raccontati, condivisi, perché rimangano e diano forma alle scelte di ogni giorno

Il primo falso mito, forse il più diffuso: esistono emozioni positive ed emozioni negative. Questa idea è radicata nel modo in cui le nostre emozioni si manifestano: alcune ci danno piacere, mentre altre non le vorremmo mai provare, e così le etichettiamo come negative.

È vero: ogni emozione porta con sé un'esperienza di piacevolezza o spiacevolezza; ma la cosa importante è che **ogni emozione ha una sua funzione** e una sua importanza, **anche quelle spiacevoli**.

Anche il dolore fisico ha un significato, come quando ti sbucci il ginocchio: se non sentissi male, non faresti nulla per disinfettare la tua ferita.

Quando qualcosa non va, il dolore ce lo segnala e ci invita a prendercene cura. Stesso discorso per le emozioni.

Ogni emozione è la risposta a qualcosa che percepiamo come significativo per noi e porta con sé un messaggio che dobbiamo ascoltare e decodificare: vale per le emozioni piacevoli quanto per quelle spiacevoli.

Provi rabbia? Chiediti qual è il bisogno profondo di cui devi prenderti cura, o quali azioni potrebbero riparare quell'ingiustizia che ti fa infuriare.

Provi paura? In certe situazioni è ciò che ci mantiene in vita, tenendoci lontani dai pericoli. In altri momenti ci segnala che potremmo perdere qualcosa di importante e ci invita ad agire di conseguenza.

Provi tristezza? Non scacciarla via distraendoti superficialmente: se hai perso qualcosa di importante, essa ti invita a fermarti, a prenderti cura di te, a riflettere, a celebrare e a elaborare la perdita, per poi ripartire, quando sarai pronto a farlo. Ogni volta che provi un'emozione spiacevole, non scappare.

Fermati e cerca di ascoltarne il messaggio. E ringraziala per ciò che ti ha fatto capire.

In molti credono, e questo è il *secondo falso mito*, che le emozioni oltre a dividersi in positive e negative, siano anche distruttive.

Certo: abbiamo tutti assistito a pericolose scenate di rabbia, con tanto di oggetti volanti e spintoni, se non peggio. Ma in realtà non è l'emozione in sé a essere distruttiva.

Le emozioni sono energia: «L'emozione è qualcosa che abbiamo dentro, come una sfera di energia che ci arriva in mano e in tutto il corpo. Sta a noi decidere cosa farne: se accoglierla, se mandarla via, se buttarla addosso a un'altra persona, se schiacciarla sotto i piedi, se ringoiarla dentro di noi e far finta di non vederla. Ci sono tanti modi per gestire un'emozione». Le emozioni, come l'energia, non sono distruttive di per sé: tutto sta a come le gestiamo e a cosa ne facciamo. Possono invece essere distruttivi i comportamenti e le parole che mettiamo in atto in seguito a quelle emozioni, come quando agiamo o parliamo in modo violento o prendiamo decisioni cattive e impulsive. *Uno di voi potrebbe dirmi che poco cambia il considerare distruttiva l'emozione oppure il comportamento che ne deriva: il risultato è sempre lo stesso.* In realtà c'è una differenza fondamentale. Ecco infatti cosa accadrà se penseremo che la rabbia sia un problema:

- quando la proveremo ci sentiremo in colpa;
- vorremo soltanto estirparla da noi, senza far nulla per ascoltarne il messaggio;
- la prossima volta che ci troveremo di fronte a un analogo scoppio d'ira, capiremo che l'averla etichettata come distruttiva non è certo bastato a impedirne l'insorgere; ci sentiremo frustrati, e tutti abbiamo sperimentato come la frustrazione sia un ottimo terreno su cui può crescere ulteriore rabbia.

Ed ecco invece le conseguenze del considerare la rabbia come un'energia da comprendere e gestire:

- accoglieremo quell'emozione con serenità e senza inutili sensi di colpa;
- saremo quindi più disposti ad ascoltarla e a capire cosa vuole dirci riguardo a noi stessi e a ciò che sta accadendo;
- metteremo uno spazio di riflessione tra l'emozione e le successive parole e azioni; cercheremo il modo più funzionale di comportarci, coniugando emotività e razionalità, giungendo così a pensare e ad agire "in mente saggia". L'educazione emotiva ha proprio questo scopo: identificare, conoscere e gestire le emozioni che ci attraversano, per diventare capaci di servirci della loro energia piuttosto che esserne dominati in modo irrazionale (1 continua).

Il vostro parroco don Aldo Rinaldi

<p>13^a T.O. 1 Re 19,16b.19-21; Sal 15; Gal 5,1.13-18; Lc 9,51-62 R Sei tu, Signore, l'unico mio bene.</p>	<p>26 DOMENICA GIUGNO</p>	<p>Giornata mondiale per la carità del Papa 08.00 (parr) S. Messa [] 10.00 (parr) 18.30 (parr) [def ORAZIO-OLINTO]</p>
<p>S. Cirillo d'Alessandria Am 2,6-10.13-16; Sal 49 (50); Mt 8,18-22R Perdona, Signore, l'infedeltà del tuo popolo.</p>	<p>27 LUNEDÌ</p>	<p>3a settimana di GR.EST. - BATTICUORE 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def MATILDE E FAM RODELLA def EVE MONETA def PALETTI ANDREA]</p>
<p>S. Ireneo (m) Am 3,1-8; 4,11-12; Sal 5; Mt 8,23-27. R Guidami, Signore, nella tua giustizia.</p>	<p>28 MARTEDÌ</p>	<p>18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def A-G (anniversario)]</p>
<p>SS. PIETRO e PAOLO (s) V • At 3,1-10; Sal 18; Gal 1,11-20; Gv 21,15-19R Per tutta la terra si diffonde il loro annuncio. G • At 12,1-11; Sal 33; 2 Tm 4,6-8.17-18; Mt 16,13-19 R Il Signore mi ha liberato da ogni paura.</p>	<p>29 MERCOLEDÌ</p>	<p>17.00 (santuario) S. Messa [def RINA] 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def ad m. off.]</p>
<p>Ss. Primi martiri della Chiesa Romana (mf) Am 7,10-17; Sal 18 (19); Mt 9,1-8 <i>Resero gloria a Dio che aveva dato un tale potere agli uomini.</i> R I giudizi del Signore sono fedeli e giusti.</p>	<p>30 GIOVEDÌ</p>	<p>16.30 S. Messa in Casa di Riposo: <i>È indispensabile green pass e mascherina ffp2</i> 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [ad m. off.]</p>
<p>Am 8,4-6.9-12; Sal 118 (119); Mt 9,9-13 . R Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.</p>	<p>1 VENERDÌ LUGLIO</p>	<p>Primo venerdì del mese 10-11 Adorazione Eucaristica con gli aderenti all'Apostolato della Preghiera 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def APOSTOLATO della PREGHIERA]</p>
<p>Am 9,11-15; Sal 84 (85); Mt 9,14-17R Il Signore annuncia la pace per il suo popolo.</p>	<p>2 SABATO</p>	<p>18.30 (parr) S. Messa [def FRASSINE GIOVANNI]</p>
<p>14^a DEL TEMPO ORDINARIO Is 66,10-14c; Sal 65 (66); Gal 6,14-18; Lc 10,1-12.17-20</p>	<p>3 DOMENICA</p>	<p>Giornata mondiale per la carità del Papa 08.00 (parr) S. Messa [def BONO GIANNI] 10.00 (parr) Sacr. del BATTESIMO dei piccoli DIANA-NATHAN 18.30 (parr) []</p>

In estate ci accompagnano i detti dei Padri del deserto

I detti dei padri del deserto sono parole, trascritte dopo una lunga tradizione orale, pronunciate da uomini e donne che vivevano nel deserto egiziano tra il IV e il V secolo d.C., spesso in risposta a domande poste dai discepoli, giovani che desideravano abbracciare una vita di fede e di preghiera.

Dicevano di abba Macario il Grande che [una volta], mentre saliva da Scete (località situata nel deserto egiziano) ed era carico di cestini, spossato dalla fatica, si mise seduto e pregò dicendo: "Signore, tu sai che non ce la faccio più". E subito si trovò al fiume.

Cosa può dire a noi, oggi, questo brevissimo racconto?