



**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 S086 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 Ordinario - ★ 03 - 10 Luglio 2022 - ★ - il Collebeatino, Sussidio liturgico-pastorale - n. 27/2022

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

Carissimi, *continuiamo questo piccolo viaggio nel mondo delle emozioni.*

A ciascuno di noi, penso, è capitato di vergognarsi di ciò che prova, o che qualcuno gli abbia detto che il modo in cui ci sentivamo non era corretto?

Pensare che certe emozioni siano sbagliate è un terzo falso mito, simile ai primi due (vedi il Collebeatino n. 26). Derivano tutti da un'unica convinzione dura a morire: che le emozioni vadano giudicate, e a seconda del modo in cui le giudicheremo, le definiremo positive o negative, costruttive o distruttive, giuste o sbagliate.

In realtà, le emozioni semplicemente sono, e vanno accolte così come sono. Esse sono una risposta fisiologica, mediata dai nostri pensieri, a eventi interni o esterni che riteniamo rilevanti per noi. Non dobbiamo giudicare ciò che proviamo, né dobbiamo dare ad altri il diritto di farlo: se siamo tristi perché è accaduta quella cosa, nessuno ha il diritto di dirci che non dobbiamo esserlo; se siamo arrabbiati, nessuno ha il diritto che non dovremmo arrabbiarci; se siamo felici, nessuno ha il diritto di dirci o di pensare che "con tutte le persone che soffrono, non è giusto che tu ti senta felice". L'emozione va accolta così com'è, cogliendo il messaggio che ci porta.

Allora, dirà qualcuno: «Non abbiamo alcun potere sulle nostre emozioni? Dobbiamo quindi accettare di essere in balia di ciò che proviamo?» Le emozioni non vanno giudicate, questo no. Ma dopo averle riconosciute e accolte, qualcosa possiamo fare: possiamo rivalutare gli eventi e passare al vaglio i pensieri che li hanno generati. Ecco alcuni esempi.

«Sono triste per ciò che è accaduto. Ma è pur vero che ci sono moltissime cose per cui posso essere grato ed essere felice». «Sono arrabbiato perché quella persona ha rifiutato la mia proposta. Ma questo non significa che abbia rifiutato me: forse in questo momento le è impossibile venire incontro alla mia richiesta». «Sono felice che la mia vita sia piena di cose belle. E devo comprendere che altre persone sono meno fortunate, per cui non è sempre opportuno ostentare la mia felicità; sicuramente posso fare qualcosa per aiutare gli altri».

Non giudichiamo mai le nostre emozioni. Accogliamole, accettiamole, abbracciamole, attraversiamole. Cerchiamo anche di non giudicare le emozioni degli altri, né quelle del partner, dei figli, o dei famigliari. Cerchiamo di comprenderle, casomai distinguendo tra l'accoglienza delle loro emozioni e la valutazione oggettiva delle loro azioni: le emozioni vanno sempre accolte, mentre le azioni vanno comprese, ma non è detto che vadano sempre incoraggiate e approvate.

Tuttavia, a partire da questa idea può sorgere la quarta convinzione distorta: le emozioni non vanno regolate, altrimenti rischiamo di non essere autentici. Credo che per tutti l'autenticità sia un valore importante, e riconoscere e accogliere le nostre emozioni va sicuramente in quella direzione. Ci troviamo tutti d'accordo che esprimere sempre la prima cosa che ci passa per la testa o seguire le nostre pulsioni senza alcun autocontrollo non sia esattamente sinonimo di genuinità e naturalezza. Se pensiamo a una persona genuina - metti un nome di fantasia come Ferdinando - immaginiamo una persona a contatto con se stesso, con le proprie emozioni e i propri bisogni, capace di riconoscerli e di esprimerli senza paura, con semplicità e coraggio.

Ma per avere queste caratteristiche, Ferdinando deve essere al contempo riflessivo, equilibrato, giudizioso... in una parola, saggio. Le emozioni vanno, perciò, accolte, certo, ma vanno anche regolate. Non represses o negate, ma regolate: senza regolazione emotiva, cioè senza saggezza, è molto difficile avere la vita che vogliamo, raggiungere i nostri obiettivi e intrattenere relazioni sane e nutrienti.

Pensiamo ad esempio alla rabbia (eh sì, sempre lei, una delle emozioni che potenzialmente può crearci più problemi): dobbiamo accoglierla, interpretarla, ascoltarla, ma allo stesso tempo è importante dobbiamo sapere che nel picco della collera rischiamo di compiere gesti inadeguati e dannosi.

In quei casi potremo allontanarci per un momento, respirare con calma e fare una passeggiata: sono semplici modi per ridurre il livello di attivazione psicofisica ed essere in grado di ragionare, decidere e agire con serenità. Stesso discorso per la tristezza: dopo un evento che ci ha fatto soffrire o una perdita importante, possiamo accogliere, abbracciare e attraversare la sofferenza che proviamo. Nello stesso tempo possiamo scegliere di staccarci lievemente da lei per mettere in atto strategie che ne riducono il peso e ci permettono di continuare a prenderci cura di noi stessi e delle nostre attività quotidiane. L'importante è che la nostra sia una scelta consapevole, e non provenga invece dalla spinta di qualcuno che ci dice che non dovremmo essere tristi per ciò che è accaduto: così facendo rischieremo di non essere autentici, e di conseguenza il nostro tentativo di ridurre la tristezza non avrebbe successo. Potremmo fare altri esempi con ognuna delle altre emozioni: l'autenticità nel viverle è fondamentale, e consiste nel riconoscerle, nel dare loro il permesso di abitarci e nell'ascoltarle, agendo nel contempo su noi stessi con pensieri e azioni che ci aiuteranno a regolarle. (2 continua).

*Il vostro parroco don Aldo Rinaldi*

<p><b>14<sup>a</sup> TO</b> Is 66,10-14c; Sal 65; Gal 6,14-18; Lc 10,1-12.17-20 <b>R</b> Acclamate Dio, voi tutti della terra.</p>	<p><b>3</b> <b>DOMENICA</b> <b>Luglio</b></p>	<p><b>08.00</b> (parr) S. Messa [ def BONO GIANNI ] <b>10.00</b> (parr) <b>Sacr. del BATTESIMO dei piccoli DIANA-NATHAN</b> <b>18.30</b> (parr) [ ]</p>
<p><b>S. Elisabetta di Portogallo</b> Os 2,16.17b-18.21-22; Sal 144; Mt 9,18-26 <b>R</b> Misericordioso e pietoso è il Signore. <b>Opp.</b> Canterò per sempre la fedeltà del tuo amore.</p>	<p><b>4</b> <b>LUNEDÌ</b></p>	<p><b>4a settimana di GR.EST. - BATTICUORE</b> 18.10 <b>S Rosario per la Pace</b>, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def GIROLAMO RODELLA- GINA-LINA def FLORA-PEPPINO] <b>20.30 Le logiche del gioco d'azzardo in Oratorio</b></p>
<p><b>S. Antonio Maria Zaccaria (mf)</b> Os 8,4-7.11-13; Sal 113B; Mt 9,32-38 <b>R</b> Casa d'Isr, confida nel Signore.</p>	<p><b>5</b> <b>MARTEDÌ</b></p>	<p>18.10 <b>S Rosario per la Pace</b>, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def IVAN-PAOLO]</p>
<p><b>S. Maria Goretti (mf)</b> Os 10,1-3.7-8.12; Sal 104 (105); Mt 10,1-7 <b>R</b> Ricercate sempre il volto del Signore.</p>	<p><b>6</b> <b>MERCOLEDÌ</b></p>	<p>17.00 (santuario) S. Messa [ ad m. off. ] 18.10 <b>S Rosario per la Pace</b>, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def LUCIA-GIOVANNI] <b>20.30 Le logiche del gioco d'azzardo in Oratorio</b></p>
<p>Os 11,1-4.8c-9; Sal 79; Mt 10,7-15 <b>R</b> Fa' splendere il tuo volto, Signore, e noi saremo salvi.</p>	<p><b>7</b> <b>GIOVEDÌ</b></p>	<p><b>16.30 S. Messa in Casa di Riposo</b> [ ad m. off. ] <b>È indispensabile green pass e mascherina ffp2</b> 18.10 <b>S Rosario per la Pace</b>, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def MAURO-GIUSEPPE]</p>
<p>Os 14,2-10; Sal 50 (51); Mt 10,16-23 <b>R</b> La mia bocca, Signore, proclami la tua lode.</p>	<p><b>8</b> <b>VENERDÌ</b></p>	<p>18.10 <b>S Rosario per la Pace</b>, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def NICOLA BONERA ]</p>
<p><b>Ss. Agostino Zhao Rong e c.</b> Is 6,1-8; Sal 92 (93); Mt 10,24-33 <b>R</b> Il Signore regna, si riveste di maestà. <b>Opp.</b> Santo è il Signore, Dio dell'universo.</p>	<p><b>9</b> <b>SABATO</b></p>	<p>18.30 (parr) S. Messa [ad m. off. ]</p>
<p><b>15<sup>a</sup> DEL TEMPO ORDINARIO</b> Dt 30,10-14; Sal 18 (19); Col 1,15-20; Lc 10,25-37</p>	<p><b>10</b> <b>DOMENICA</b></p>	<p><b>08.00</b> (parr) S. Messa [ def ad m. off. ] <b>10.00</b> (parr) <b>18.30</b> (parr) <b>BENEDIZIONE del CESTO di PESCHE</b> [ def MONTINI-BERTONI ]</p>

I lavori alle **campane** sono terminati.

Da giovedì è iniziato il rimontaggio dell'**organo** nella sua sede.

Siamo in attesa di dar corso alla sostituzione della **caldaia** per l'oratorio, il bar, il cinema, la chiesa. *Speriamo che tutti noi, quest'inverno ripetiamo: ma che caldo!*

**Tutte queste opere attendono "solamente" di essere soddisfatte nei pagamenti.**

*Confido nella generosità di tutta la comunità di Collebeato*

**Estate, in compagnia con 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.*

Abba Pietro disse: "Lo interrogai dicendo: 'Che cos'è il timore di Dio?'

Ed egli mi rispose: 'Un uomo che confida in qualcuno che non è Dio, costui non ha in sé il timore di Dio'".

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