



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 - ★ 17 - 24 Luglio 2022 - ★ - il Collebeatino, Sussidio liturgico-pastorale - n. 29/2022

Gioia piena alla tua presenza (Salmo 16,11) - Le Emozioni, in margine al Grest dei ragazzi BATTICUORE

Carissimi, continuiamo con alcune brevi note su altre due emozioni.

Come tutte le emozioni, anche la **tristezza** può avere gradazioni diverse: lieve e momentanea per piccole cose, inaspettata e dirompente in altri casi. Quando il suo volume ci infastidisce, il metodo più gettonato per abbassarlo è la distrazione. Lo consigliamo agli amici per cose da poco: «*Dai, non ci pensare più, pensa a divertirti!*» Lo diciamo a noi stessi quando la tristezza è più intensa per la perdita di qualcosa o qualcuno di importante. «*Ho bisogno di distrarmi per ritrovare un po' di serenità*».

Certo, non ci diciamo che quando siamo giù di corda dovremmo ritirarci tutti soli in cima a un monte a piangere fino a non avere più lacrime. Ma come ogni emozione, per essere superata anche la tristezza va ascoltata. Finché non l'avremo attraversata consapevolmente, le distrazioni potranno darci un sollievo momentaneo, ma, passato il momento, la tristezza messa all'angolo busserà nuovamente alla nostra porta. In qualche misura dobbiamo lasciarla scorrere, e ascoltare ciò che ha da dirci: «*Fermati. Ritirati in te stesso. Pensa a ciò che hai perso e al valore che aveva per te. Celebra quel valore. Piangi per ciò che è stato, e nel contempo ringrazia per ciò che la vita ti ha donato. E se riesci, e come riesci, cerca di far capire come ti senti alle persone più vicine a te, perché possano sostenerti e starti vicino. E permetti loro di farlo*».

È importante accogliere la tristezza senza negarla, né reprimerla, né minimizzarla, ascoltandola e comunicandola in qualche modo alle persone più care. Soltanto allora potrà allontanarsi da noi, felice di aver finalmente assolto la sua funzione. A quel punto le distrazioni saranno un valido aiuto a riprendere in mano la nostra vita con serenità.

Un'altra emozione riguarda la **paura**. Prendere l'aereo, parlare in pubblico, affrontare quella situazione o quella persona: tutti noi abbiamo paura di qualcosa. E tutti abbiamo pensato: «*Non ha senso che io abbia questa paura*».

Oppure sono gli altri a dircelo: «*Dai, non temere, non c'è nulla di cui preoccuparsi*». Diciamoci la verità: ogni volta che ci siamo detto - o che qualcuno ci ha detto così - per caso la paura è svanita nel nulla? Forse a mente fredda sì; ma quando ci si è trovati davanti, ecco che si è di nuovo ripresentata.

Facciamo un passo indietro. Quando vivevamo nella savana, il terrore degli animali feroci ci salvava la vita. Idem la vigilanza mentre attraversiamo una strada trafficata.

Il fatto è che oggi giorno la maggior parte delle nostre apprensioni non riguarda pericoli reali, ma soltanto **immaginati e sovra dimensionati**, come quando siamo davanti a una platea: cosa potrà mai succederci di così terribile se prendiamo in mano quel microfono davanti a quelle persone? Eppure la paura non sparirà semplicemente dicendoci che non dobbiamo preoccuparci. Così come non serve a nulla negarla. E neppure ridicolizzarla.

Ragionare su pro e contro di ciò che potrà accadere a motivo di quella situazione sarebbe già un buon inizio, ma ancora non basta. Come tutte le emozioni, anche la paura va accolta, accettata e abbracciata con serenità.

Dopodiché, a noi la scelta: possiamo rimanere paralizzati oppure scappare: in tal caso la paura avrà la meglio e confermeremo a noi stessi di essere incapaci a superarla; oppure possiamo fare **un piccolo passo per affrontarla** e, a ogni passo, seppur piccolo, le toglieremo forza e faremo crescere il coraggio. Perché la paura evitata, è paura che si mantiene e cresce.

La paura affrontata fa nascere il coraggio.

Le persone coraggiose non sono immuni alle paure, ma sono coloro che giorno dopo giorno hanno accolto, affrontato e superato le loro angosce.

Aver paura **è un diritto** sacrosanto.

Fare qualcosa per affrontarla **è una possibilità** che tutti abbiamo.

La crescita del coraggio **sarà la conseguenza**.

<p>16^a T.O. Gn 18,1-10a; Sal 14; Col 1,24-28; Lc 10,38-42 R Chi teme il Signore, abiterà nella sua tenda.</p>	<p>17 DOMENICA Luglio</p>	<p>08.00 (parr) S. Messa [def BONO MARIA.] 10.00 (parr) S. Messa [] 18.30 (parr) S. Messa [def EVELINA PEDRINI]</p>
<p>Mic 6,1-4.6-8; Sal 49; Mt 12,38-42 R A chi cammina per la retta via, mostrerò la salvezza di Dio.</p>	<p>18 LUNEDÌ</p>	<p>Ripresa del GR. EST: 5a settimana 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def BRUNO-VITTORIO def ad m. off.]</p>
<p>Mic 7,14-15.18-20; Sal 84; Mt 12,46-50 R Mostraci, Signore, la tua misericordia.</p>	<p>19 MARTEDÌ</p>	<p>18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def LUSSIGNOLI LUISA-BORTOLO-EMILIA]</p>
<p>S. Apollinare (mf) Ger 1,1.4-10; Sal 70; Mt 13,1-9 R La mia bocca, Signore, racconterà la tua giustizia.</p>	<p>20 MERCOLEDÌ</p>	<p>17.00 (santuario) S. Messa [ad m. off.] 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def FAM. MONETA]</p>
<p>S. Lorenzo da Brindisi Ger 2,1-3.7-8.12-13; Sal 35; Mt 13,10-17 R È in te, Signore, la sorgente della vita.</p>	<p>21 GIOVEDÌ</p>	<p>16.30 S. Messa in Casa di Riposo [] <i>Indispensabile green pass e mascherina ffp2</i> 18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def CONFRATERNITA Ss. Tridui def PIERINO-GIULIANO def don FRANCO FRASSINE E FAM.]</p>
<p>S. Maria Maddalena Ct 3,1-4a <i>opp.</i> 2 Cor 5,14-17; Sal 62 Gv 20,1-2.11-18. R Ha sete di te, Signore, l'anima mia.</p>	<p>22 VENERDÌ</p>	<p>18.10 S Rosario per la Pace, trasmesso via radio 18.30 (parr) S. Messa [def ELDA-GINO PEDRINI def PADERNO RENATO def EVE MONETA]</p>
<p>S. Brigida, patrona d'Europa (f) Gal 2,19-20; Sal 33; Gv 15,1-8 R Benedirò il Signore in ogni tempo.</p>	<p>23 SABATO</p>	<p>18.30 (parr) S. Messa [def LUSSIGNOLI LUISA-BORTOLO-EMILIA def. GIOVANNI-MAURO]</p>
<p>17^a TO Domenica 7 agosto le offerte sono per le opere parrocchiali</p>	<p>24 DOMENICA</p>	<p>08.00 (parr) S. Messa [def ROSA-GINO] 10.00 (parr) S. Messa [] 18.30 (parr) S. Messa [def ALDO-IOLANDA]</p>

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.

Un anziano disse: "Chi non accoglie tutti come fratelli ma fa distinzioni, costui non è perfetto".

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

L'anziano padre del deserto, questa volta anonimo, esorta ad accogliere tutti come fratelli. In che senso possiamo intendere l'espressione "accogliere tutti come fratelli" e "fare distinzioni"? E come possiamo noi, oggi, accogliere tutti come fratelli, senza distinzioni?

Ad esempio possiamo non "inquadrare" chi ci sta di fronte dentro a nostre categorie mentali, ma ascoltarlo per quello che è, accoglierlo per com'è. "Fare distinzioni", invece, vuol dire limitare la nostra parola, la nostra presenza solo a una cerchia ristretta di persone, può tradursi nel fare domande ed esprimere pareri solo quando abbiamo di fronte qualcuno che ci fa sentire "al sicuro". Fare distinzioni può avere come causa il sentirsi superiori agli altri, pensare che l'altro non abbia da dire o trasmettere niente che ci riguarda. Accogliere tutti come fratelli, invece, è frutto di umiltà e semplicità di cuore. Quell'umiltà e quella semplicità che è naturale nei bambini ("A chi è come loro, infatti, appartiene il regno dei cieli", Mt 19,14), e che chi vuole seguire Gesù è chiamato a coltivare ("Se non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli", Mt 18,3). Chi le coltiva e le custodisce nel proprio cuore saprà discernere, nelle varie situazioni della vita, le parole da dire al fratello e alla sorella, i gesti da compiere, gli atteggiamenti da adottare, perché l'altro si senta accolto, perché l'altra si senta accolta, come da Cristo stesso.