

#ilmegliodellanimamia



Cara Giulia,
Grazie per la lettera che mi hai mandato!

Da quando l'ho ricevuta, ti confesso che più volte ho pensato e ripensato alle tue parole. Così, tra una partita a carte con i miei buoni figli, il colloquio con l'ingegnere per la nuova chiesa della nostra "Piccola Casa" e una ramanzina ai fanciulli della scuola di sartoria, la mia mente è andata a quando ero ragazzo.

Ma anche adesso, mentre ti scrivo e il silenzio della notte sembra essere calato sulla nostra Casa, molti ricordi affiorano alla mia mente. Certo i tempi che tu ora vivi non sono come quelli in cui io ero ragazzo e molte cose sono cambiate, ma fidati: il cuore di un ragazzo o di una ragazza è sempre lo stesso, perché ha un immenso desiderio di felicità! Certo, la felicità, come spesso mi hai sentito dire, è come un monte che richiede un grande allenamento per essere scalato, ma poi dalla sua vetta intravedi un panorama bellissimo che ti riempie gli occhi ed il cuore.

Sai anche io da ragazzo ho dovuto un po' faticare per accettare il mio carattere un po' irruente. Allora quando mi capitava (e mi capita tutt'ora) di riscoprirmi un po' più "ardente" del solito, quasi a giustificarmi dicevo: "Ricordate che sono nato vicino alla Rabbiosa!" e facevo un atto di profonda umiltà! Eppure, pian piano scoprii grazie ai miei familiari e alle persone che mi stavano accanto che anche il mio carattere era un dono di Dio da far fruttare e orientare per il bene mio e di quelli che incontravo. Senza quella forza, quella carica, quella passione per il bene che mi bruciava dentro non sarei riuscito a superare le difficoltà che ho incontrato nel mio cammino. Anche tu allora, cara Giulia, adesso che stai imparando a conoscerti e a scoprire qualcosa di te che prima non conoscevi, non avere paura. Dio, nostro padre Provvidente, ha messo dentro di te una scintilla della sua carità, della sua bellezza! Tu sei stata creata per mettere il fuoco dell'amore in tutto il mondo! Di certo il primo passo è volersi bene: scoprire il valore immenso che ti porti dentro. Da solo sarà difficile farlo.

Fatti aiutare dai tuoi genitori, dai sacerdoti, dalle nostre martorelle (così mi piace chiamare ogni tanto le mie suore!)

Dalla finestrella della mia camera, sai, i miei occhi possono contemplare Gesù presente nel tabernacolo. Lui è il mio e spero diventi presto anche il tuo modello di amore. Un amore immenso, un amore che sa rinunciare a se stesso perché l'altro viva. Che bello se le vostre amicizie potessero essere così. Voler bene all'altro per quello che è! La vita senza l'amore non è vita, ma quella dell'amore è come una palestra, nella quale devi metterti sempre in gioco. Non abbatterti mai! Vogliatevi bene e non escludete mai nessuno dai vostri gruppi!

E adesso prima di lasciarti vorrei confidarti un piccolo segreto. Se vorrai essere felice ed amare in pienezza dovrai dare spazio a Dio nella preghiera. È Lui che trasformerà il tuo cuore e lo farà battere più forte. Affida a Lui tutti i sentimenti che albergano nel tuo cuore, consegnagli a Lui senza paura. In Lui troverai la forza per amare, nonostante le fatiche e le delusioni che potresti incontrare sul tuo cammino. E ricorda che noi possiamo pregare in chiesa ed anche in casa, in camera nostra e fuori, stando in ginocchio oppure in piedi. Si può pregare mentre si lavora e mentre si riposa, di giorno e di notte. Con affetto Dio accoglierà i sobbalzi del tuo cuore, metterà nella tua bocca parole infuocate di amore e ti farà camminare sulla via del bene!

Ti saluto con affetto e mi ricordo di te e del tuo gruppo di amici nelle mie preghiere. Vi aspetto qui nella nostra Casa, dove proviamo a fare del bene proprio passando per le vie del Cuore.

E ricorda...In omnibus Charitas ovvero metti Amore in tutte le cose!

Tuo affezionatissimo

Guarrella

“Se non ami te stesso non potrai mai amare nessun altro. Se non puoi trattarti con amore non puoi trattare gli altri con amore. È psicologicamente impossibile. Qualsiasi sia la maniera in cui stai con te, così stai anche con gli altri. Questa è un'idea fondamentale, accettala. Nessuno ti ha mai detto “Ama te stesso!”. L'idea stessa sembra assurda: amare se stessi? Pensiamo sempre che per amare ci voglia qualcun'altro. Ma se non impari con te non potrai praticarlo con altri. (...) Esistono solo due cammini. Uno è quello del rifiuto di te, ma continuerai ad essere lo stesso. L'altro è quello di accettarti, donandoti, provando gusto, apprezzandoti, ma anche in questo caso continuerai ad essere lo stesso. La tua attitudine può essere differente, ma tu sarai sempre la persona che sei. Ma una volta che ti accetti sorge la pienezza.”

(Osho, dal discorso L'importanza di amare se stessi)



A cosa ci si riferisce quando si parla di “cuore”?

Nel linguaggio comune il termine “cuore” coincide con la vita affettiva della persona, con la sua capacità di provare delle emozioni e sentimenti. Invece, nell'ebraico e nel greco il cuore è visto come “ciò che sta dentro” la persona, nel suo significato più ampio. Esso è il luogo da cui partono e a cui convergono tutte le dimensioni dell'esistenza umana: fisica, emotiva, affettiva, volitiva. Sentimenti, affetti, passioni slanci, motivazioni. Il cuore rappresenta l'interiorità della persona ed insieme la sua capacità di intimità; eleva a livello di conoscenza, saggezza, coscienza.

Cosa si intende per amare se stessi?

Amare se stessi significa conoscersi, imparare a capire chi siamo e cosa vogliamo per essere felici. Volersi bene è fondamentale per rispettarci, per accogliere e apprezzare il nostro essere. Amarsi è la strada giusta per costruire rapporti solidi e autentici con l'altro.

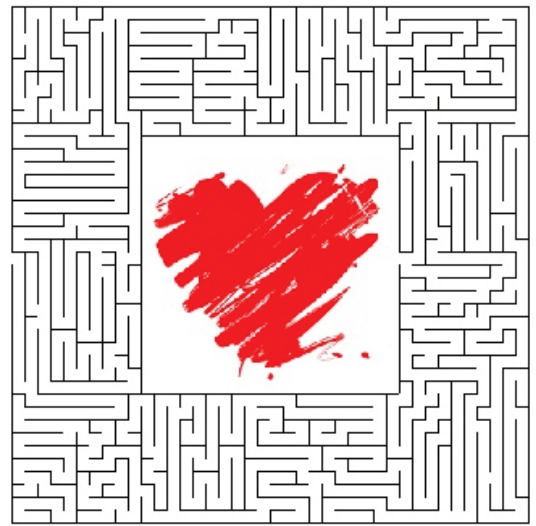
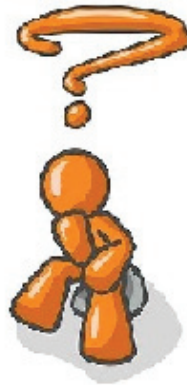
Qual è la prima esperienza fondamentale dell'amore per se stessi?

La prima esperienza fondamentale consiste nel riconoscere e difendere la nostra **dignità personale**, per essere, in qualsiasi relazione, d'amore o di amicizia, rispettati e amati nel modo più giusto. Solo amando e rispettando se stessi, il proprio corpo e la propria persona, potremo rivolgerci agli altri, non come “mendicanti” di affetto e attenzioni, ma come costruttori di relazioni autentiche.

Che rapporto devo avere con il mio corpo?

Il nostro corpo, come la nostra stessa vita, è dono di Dio e in quanto tale dobbiamo averne cura. “Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo, che è in voi? Lo avete ricevuto da Dio e voi non appartenete a voi stessi!” (1 Cor 6, 19). Cura inteso sia nel senso di non arrearci volontariamente danno- attraverso azioni autolesioniste o l'assunzione di sostanze nocive-, ma anche nel senso di non considerarlo un semplice strumento di piacere fine a se stesso.

Labirinto



QUANTO TI VUOI BENE? UN TEST PER MISURARE LA TUA AUTOSTIMA

Istruzioni per un corretto svolgimento del test:

Rispondete alle domande riportate di seguito e attribuite per ogni risposta il punteggio corrispondente.

Alla risposta “sempre” attribuite 3 punti, “spesso” attribuite 2 punti, “Qualche volta” attribuite 1 punto, “Mai” attribuite 0 punti

Sommate il risultato finale e leggete il risultato. Poi confrontate i punteggi che avete ottenuto con i vostri amici e gli animatori del gruppo

1. Mi accetto come persona:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

2. Ho fiducia in me stesso:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

3. So distinguere ciò che è giusto fare, per il mio bene e per quello degli altri, da ciò che non lo è:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

4. Sono benvenuto praticamente da tutti:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

5. Mi esprimo senza fatica all'interno di un gruppo:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

6. Merito di essere felice:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

7. Ritengo che la mia opinione sia importante quanto quella degli altri:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

8. Mi dico “Errare humanum est” quando mi capita di commettere un errore:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

9. Mi riesce facile accettare una critica giustificata che mi viene mossa:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

10. Sono capace di dire ad una persona che trovo inaccettabile il suo comportamento nei miei confronti:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

11. Quando una relazione si fa insostenibile sono capace di interromperla:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

12. Sono capace di dire no quando serve:

Mai (0) A volte (1) Spesso (2) Sempre (3)

Riferimenti bibliografici:

Il test è tratto dal testo:

“Quaderno d'esercizi per l'Autostima”. A cura di Rosette Poletti e Barbara Dobbs, Antonio Vallardi Editore, 2010, Milano

Risultati

Da 0 a 15 punti: È necessario superare alcuni ostacoli. È molto importante che lavoriate sulla vostra autostima per imparare a vivere meglio le vostre relazioni

Da 16 a 25 Punti: Siete sulla buona strada ma dovete ancora perfezionare alcuni aspetti relativi alla vostra autostima. Potrebbe essere interessante per voi approfondire quegli aspetti su cui è importante lavorare ancora

Da 26 a 36 punti: La vostra autostima è già più che rispettabile! Imparando a identificare quegli aspetti che sono da migliorare, troverete sempre più piacevole relazionarvi con gli altri.

“Da questa corrispondenza si accende l'amore e l'amicizia, dite come vi piace meglio, perchè l'uno e l'altro hanno avuto il nome da “amare”; e amore altro non è che la scelta, fatta di propria elezione, della persona che si possa amare di per sé, senza la spinta del bisogno e senza lo scopo dell'utile; utile che per altro è come un fiore che sboccia da sé nell'amicizia, per quanto non l'abbia cercato. [...] giacchè le cose di questo mondo sono fragili, caduche, bisogna cercar sempre qualcuno che possiamo amare e da cui possiamo essere riamati, perchè, se si toglie l'amore e la benevolenza, si viene a togliere ogni giocondità della vita.”

(Cicerone, Sull'amicizia, Rizzoli, Milano 1980)

L'AMICO PERFETTO



QUESTO È AMORE?

Leggi le frasi riportate qui sotto e segna con una crocetta quelle che ritieni giuste.

- Amare una persona vuol dire non voler che lei/lui cambi
- Ci si può innamorare di qualcuno anche se lo si conosce solo su Facebook
- L'amore è l'unica cosa che occorre in un rapporto a due
- Innamoramento e amore sono la stessa cosa
- Vale di più un po' di silenzio che mille parole
- Chi non ama se stesso, non può amare gli altri
- Nell'innamoramento le parole non contano
- La sessualità è l'aspetto centrale di un rapporto d'amore
- Amare vuol dire mettere da parte i miei bisogni per dare spazio ai bisogni dell'altro\altra
- In un rapporto bisogna avere gli stessi interessi del proprio partner, se si vuole che l'amore duri
- Chi riesce a stare da solo riesce anche ad amare
- La gelosia è una prova di grande amore
- Il coraggio aiuta l'amore
- Per amare bisogna conoscere pregi e difetti dell'altro\altra
- Chi ama è disposto a dare tutto per l'altra persona
- Alla persona che si ama si fa sempre del male
- Nel rapporto a due bisogna sapersi adattare
- Sessualità e sensualità sono la stessa cosa
- L'amore cambia con il tempo

Rifletti sulle frasi che hai indicato e argomentale in base alla tua esperienza. Poi confrontati con i tuo amici e gli educatori del tuo gruppo.

Che cos'è l'amore?

Amare significa uscire fuori da sé per dedicarsi a qualcosa da cui si è attratti. L'amore è presente in ogni relazione, ma sicuramente la forma più bella d'amore è quella tra uomo e donna attraverso cui i due si donano per sempre l'uno all'altro. Ogni amore umano è immagine dell'amore di Dio. Quanto più si ama tanto più si diviene simili a Dio.

Cos'è l'amore per il prossimo?

“Carissimi se Dio ci ha amato anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri” (1Gv 4,11). L'amore di Dio si riflette nei credenti come amore nel prossimo. Dio infatti coinvolge tutta l'umanità nell'amore reciproco. In poche parole amare il prossimo significa fare agli altri ciò che vorremmo fosse fatto a noi. Avere dunque rispetto per coloro che sono diversi da noi.

Qual è la differenza tra agape, eros e philia?

L'eros corrisponde all'amore carnale, all'istinto sessuale puro e semplice. Con il termine philia si è soliti indicare l'amore fraterno. L'agape è la forma d'amore che viene maggiormente compresa in ambito cristiano e rappresenta l'amore che pone le sue basi in Cristo e trova, nel suo modo di amare l'uomo, il riferimento per orientare al meglio il proprio amore.

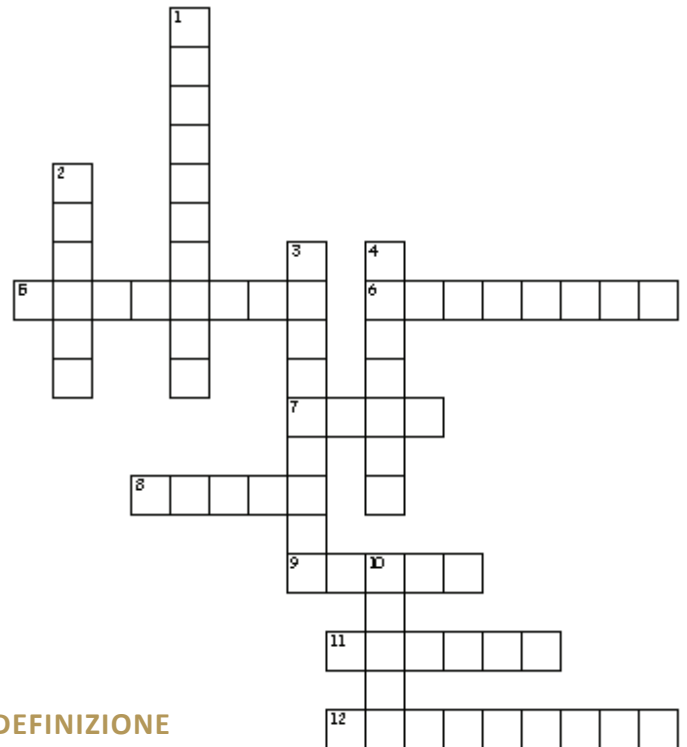
Che relazione deve esistere tra eros e agape?

Eros e agape esigono di non essere mai separati completamente l'uno dall'altra, anzi quanto più ambedue, pur in dimensioni diverse, trovano il loro giusto equilibrio, tanto più si realizza la vera natura dell'amore.

Cosa si intende per amore casto?

La castità è l'affermazione gioiosa di chi sa vivere il dono di sé restando libero da ogni egoismo. Questa purezza di mente e corpo aiuta la persona a sviluppare il vero rispetto per se stessi, divenendo anche capaci di rispettare gli altri visti come creature ad immagine di Dio.

Crisscross



DEFINIZIONE

Orizzontali

- 5. Quello che ci passa per la testa
- 6. Il contrario di "scontro"
- 7. Amore di coppia (in greco)
- 8. Senza non potremmo guardarci
- 9. Volersi un bene profondo
- 11. Un "must" di Don Guanella
- 12. Rapporto costante nel tempo

Verticali

- 1. Dosare a "step" nel tempo
- 2. Lo sono la gravidanza e l'Avvento
- 3. Dirsi sempre la verità
- 4. Scambio di parole tra più persone
- 10. Amore di Dio (in greco)

“Ora, si dà il fatto che io conosca, per un caso straordinario, la verità sulla più dibattuta delle cause e sul più antico dei problemi: Dio esiste. E io l’ho incontrato!

[...] L’ho incontrato per combinazione – dovrei proprio dire: per caso, se il caso avesse qualcosa a che fare in questa sorta di avventura –; l’ho incontrato con lo sbalordimento di chi, girato il solito angolo della solita strada di Parigi, si vedesse davanti agli occhi, invece della piazza e dell’incrocio di tutti i giorni, un mare inaspettato che si estende all’infinito, lambendo con le onde i muri delle case. Un momento di stupore che dura ancora. Non mi sono mai abituato all’esistenza di Dio”.

(André Frossard, Dio esiste, io l’ho incontrato, Torino 2012)



COME TI AMA DIO

Canto AGESCI

<https://www.youtube.com/watch?v=tBsxniQvL5M>

Io vorrei saperti amare come Dio
che ti prende per mano ma ti lascia anche andare.
Vorrei saperti amare senza farti mai domande,
felice perché esisti e così io posso darti il meglio di me.

RIT.

Con la forza del mare,
l’eternità dei giorni,
la gioia dei voli,
la pace della sera,
l’immensità del cielo:
come ti ama Dio.

Io vorrei saperti amare come ti ama Dio
che ti conosce e ti accetta come sei.
Tenerti fra le mani come voli nell’azzurro,
felice perché esisti e così io posso darti il meglio di me.

RIT.

Io vorrei saperti amare come Dio
che ti fa migliore con l’amore che ti dona.
Seguirti fra la gente con la gioia che hai dentro,
felice perché esisti e così io posso darti il meglio di me.

RIT.

RIFLESSIONI SUL BRANO

- Sottolinea le parti del brano che ti piacciono di più.
- Avverti l’amore di Dio nella tua vita, come viene espresso da questo canto?

- Riesci ad aprire il tuo cuore a Dio, come faresti con la persona che ami?

Come è possibile amare il prossimo attraverso l’amore per Dio?

L’amore per il prossimo e l’amore per Dio sono due facce della stessa medaglia, come ci ricorda papa Francesco. La novità di Gesù è proprio questa, mettere insieme due comandamenti rivelandoli in realtà inseparabili e complementari. E’ attraverso l’amore per il prossimo che il cristiano può esprimere l’amore per Dio.

Cos’è l’amore per Dio e come va vissuto?

L’amore verso Dio non significa solo partecipare a riti e preghiere. L’amore verso Dio è voglia di conoscerlo, sentire nostalgia quando ci si allontana. Amarlo come un giovane ama la sua sposa. Amarlo ricercandolo nel volto del mio fratello, quello più piccolo, più povero e bisognoso.

Cosa è la preghiera del cuore?

La preghiera del cuore è un parlare cuore a Cuore con Dio, nella consapevolezza, che, in un certo senso, il cuore di Dio e il cuore dell’uomo sono specchio reciproco, perché l’uno è compreso nell’altro e viceversa. Attraverso la preghiera abbiamo la possibilità di aprirci con una persona che sappiamo non ci giudicherà mai, sul cui amore possiamo contare sempre. Con lui possiamo parlare di tutto, anche delle cose più scomode, anche di quelle di cui ci vergogniamo.

Quando si può recitare la preghiera del cuore?

Sempre e in ogni luogo. Il nostro cuore diviene santuario dove poter incontrare Dio. Ciò che serve è solo una buona predisposizione ad aprirsi completamente e in tutta sincerità a Dio ed essere, al tempo stesso, pronti ad ascoltare la sua risposta.

CRUCIPUZZLE

D	C	A	S	I	S	R	I	R	P	A	K	A
Q	D	E	I	M	L	O	O	E	C	G	E	I
U	A	N	L	I	T	T	X	N	O	A	N	Z
O	R	A	E	S	O	N	B	O	O	Z	O	A
T	E	T	N	E	M	A	M	I	T	N	I	R
I	I	N	Z	R	D	C	R	S	L	E	Z	G
D	H	O	I	I	O	A	E	S	O	D	A	W
I	G	P	O	C	S	C	R	E	C	I	R	U
A	E	S	X	O	Q	U	D	F	S	V	O	C
N	R	A	R	R	Y	O	A	N	A	V	D	R
I	P	Z	W	D	L	R	P	O	C	O	A	L
T	H	D	R	I	C	E	R	C	A	R	K	D
A	T	I	L	A	U	T	I	R	I	P	S	R

ADORAZIONE

APRIRSI

ASCOLTO

CANTO

CONFESSIONE

CUORE

DIO

GRAZIA

INTIMAMENTE

LODE

MISERICORDIA

PADRE

PREGHIERA

PROVVIDENZA

QUOTIDIANITA

RICERCA

ROSARIO

SILENZIO

SPIRITUALITA

SPONTANEA