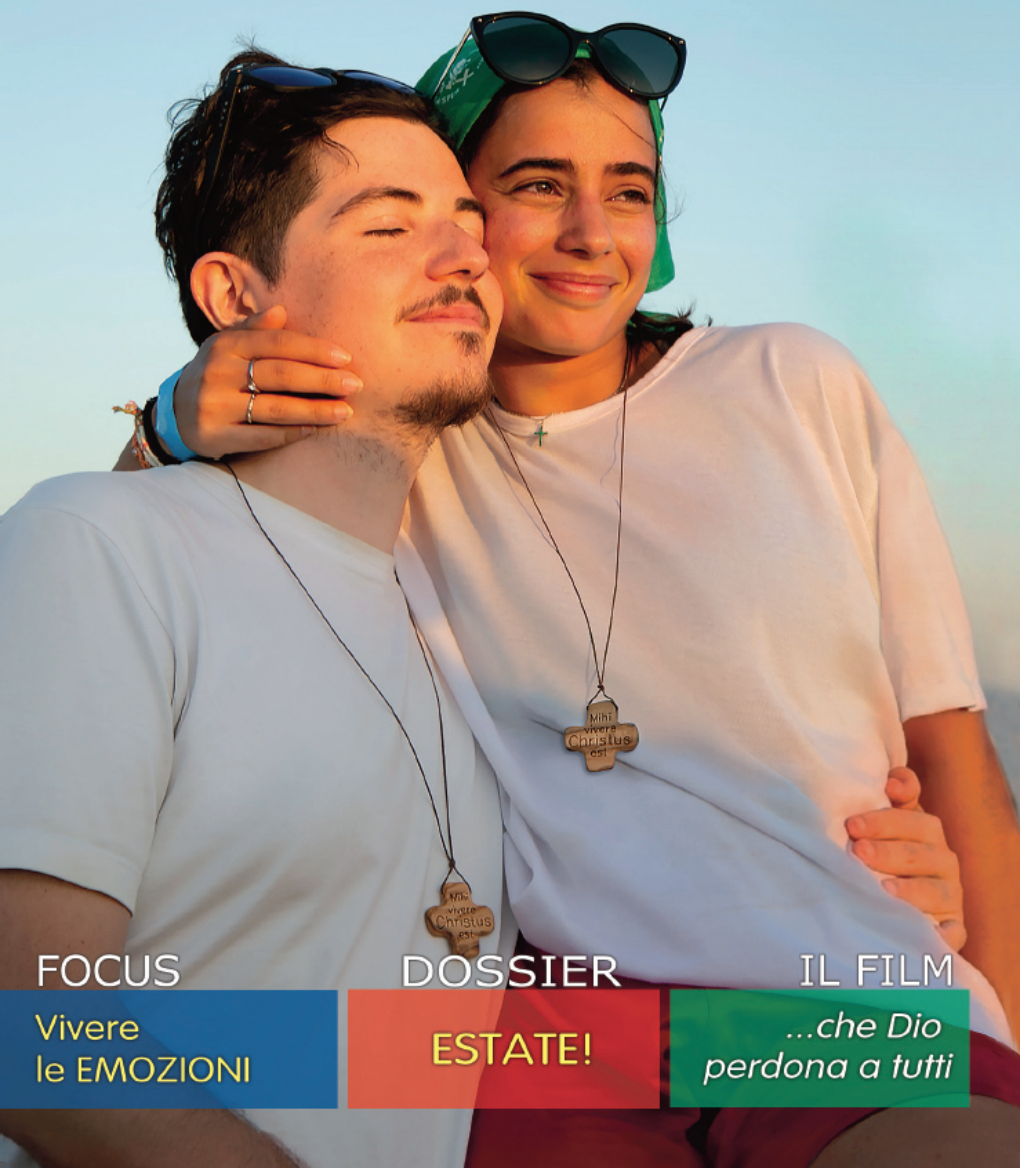


rivista di orientamento per giovani anno 67 - n. 4/2026

SE VUOI



FOCUS

Vivere
le EMOZIONI

DOSSIER

ESTATE!

IL FILM

...che Dio
perdona a tutti

SE VUOI
è la rivista
dei giovani

da far conoscere
ai giovani



Aiutaci a far conoscere **SE VUOI** ai tuoi amici
chiedendoci una copia in PDF
o una copia cartacea, noi provvederemo a inviarla

SCRIVERE A: abbonamenti@apostoline.it

per altre info: www.apostoline.it/sevuoi/abbonamenti

Gesù disse al giovane: « **SE VUOI** essere perfetto
(se vuoi il Meglio, il di più)... vieni! Seguimi! ».

(Vangelo secondo Matteo 19,16-30)



Voglio pensare che qualcuno, e soprattutto i giovani, proprio **in questa estate** vogliano dare vita a “un’altra storia” rispetto alla narrazione che viene imposta dai potenti di questo mondo. E ne troviamo traccia in tutti i sistemi di informazione che ci fanno **cadere nel vuoto**. Immagino allora **i giovani come dei funamboli ad alta quota**, con un’asta di bilanciamento in mano per non perdere l’equilibrio, rimanendo lucidi con lo sguardo rivolto alla meta e i piedi ben in asse sulla fune. Per loro essere sospesi nel vuoto non è un blocco, ma una sfida coraggiosa. La sfida è credere che questo tempo voglia restituirci davvero a noi stessi, alla nostra umanità più vera e bella. **Un tempo dove il disincanto che ci avvolge cede il passo all’incanto**. Non c’è niente di più significativo che rimanere incantati, stupiti, meravigliati di fronte ai sentimenti, alle emozioni, alla natura, al mare, alle relazioni vere e belle, a Dio che nel silenzio della sera parla al nostro cuore per dare senso e direzione ai desideri e sogni che affiorano in noi... contemplando un cielo stellato. Come funamboli lasciamo alle spalle il non senso e passo dopo passo, in equilibrio e con coraggio, guardiamo avanti, verso la meta che ci attende.

Ho letto da qualche parte che le parole, il lavoro, i progetti, il successo, le attese... non bastano a dare equilibrio, né serve andare di fretta. I bravi funamboli hanno la loro asta di bilanciamento, questa dà loro stabilità, sicurezza. E, nell’avanzare, non poggiano il piede di colpo, ma prima la punta, poi la pianta e infine il tallone. **Con la lentezza scoprono ciò che serve davvero**. Il passo allora diventa leggero, la camminata una danza, la meta una conquista.

Buona estate a tutti coloro che, nell’attraversare questo tempo, sfidando il vuoto, si sentono e vogliono essere funamboli!

Laura Cenci

SE VUOI

INDICE

rivista di orientamento

bimestrale - anno 67 n. 4/2026

Luglio/Agosto

sped. in abbon. postale

direzione, redazione, amministrazione

via Mole 3 - 00073 CASTEL GANDOLFO/RM
tel. 06.932.03.56

e-mail: sevuoi@apostoline.it

sito: www.apostoline.it/sevuoi/

direttore responsabile: Laura Cenci

gruppo editoriale:

G. Antonazzo, F. Bellucci, M. De Luca, L. Favetta,

D. Frascchetti, R. La Daga, M. Peviani,

G. Tramontin, G. Verani

autori e collaboratori:

A. Angelozzi, D. Avolio, F. Bellucci, A. Bourlot,

L. Candlini, C. N. Cappiello, T. Drazza, C. Freni,

R. La Daga, A. Omizzolo, F. Pedrini, G. Punto,

M. Romagna, E. Romano, G. Tramontin, L. Vari

progetto grafico e realizzazione: L. Cenci

ufficio diffusione: Elena Ferrario ap

editore: Istituto Regina degli Apostoli

per le vocazioni (Suore Apostoline)

autorizzazione del Tribunale

di Velletri/RM n. 08 del 28/04/99

con approvazione ecclesiastica

stampa: Grafica Animobono

via dell'Imbrecciato, Roma

foto di copertina: Lucia Notarantonio

ABBONAMENTI

annuale (6 numeri): € 22,00

una copia: € 3,50

cumulativo: *minimo 3 abbonamenti*

anche a indirizzi diversi: € 20,00 l'uno

di amicizia: € 50,00

estero (via aerea): € 30,00

versamento su CCP. 16566044

oppure a mezzo bonifico bancario

IBAN: IT09K0760103200000016566044

BIC/SWIFT: BPPIITRRXXX (per l'estero)

intestato a: "SE VUOI periodico bimestrale"

per il cambio di indirizzo

o altre comunicazioni:

ufficio abbonamenti: Letizia Codazzi

ed Elena Ferrario ap

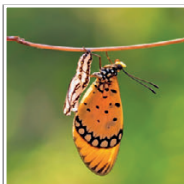
abbonamenti@apostoline.it

Associato all'Unione Stampa

Periodica Italiana ISSN 0036-9950

ISSN 0036-9950

Dentro la vita



6 **QUANDO
SPERIMENTIAMO
UN RIFIUTO
NO. E ADESSO?**

GIUSEPPE PUNTO

10 **SEMI DI PACE**
*La rivoluzione
del SENTIRE*

CLAUDIA

NICOLE CAPPIELLO

13 **SPIRITUALITÀ
E QUOTIDIANO**
Natura

FRANCESCA BELLUCCI, AP



16 **FOCUS**
EMOZIONI FORTI
Vivere le emozioni...

AMEDEO ANGELOZZI

Bibbia & Percorsi Vocazionali

20 **BIBBIA**
*Dentro la genealogia
di Gesù (Matteo 1,1-16)*

Giacobbe

MONS. LUIGI VARI



24 **VOCAZIONE...
IN CHE SENSO?**
Olfatto

ROBERTA LA DAGA, AP

Questa testata è associata a

USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

Dossier: ESTATE



BRAINSTORMING: *Se dico... Estate?*

(LAURA CENCI, AP)

ESTATE: *L'estate trabocca* (DAVIDE AVOLIO)

ESTATE: *...Un laboratorio a cielo aperto*
(DON TONY DRAZZA)

RE-PLAY: *Rileggere la vita* **GIOCANDO**

Media e vocazione



40 GIOVANI E ARTE
Il pergolato
di Silvestro Lega
ERICA ROMANO

43 TI PRESENTO UN LIBRO
Corto viaggio sentimentale
di Italo Svevo
CRISTIANA FRENI

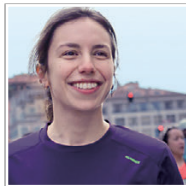
46 DENTRO LA MUSICA
Alla scoperta
dei *generi musicali*
La musica classica/1
Ma è musica seria?
FRANCO PEDRINI

48 IL FILM
...che Dio perdona a tutti
ALBERTO
BOURLOT



Testimonianze

52 SPORT4LIFE
Correre per gli altri
GIUSEPPE TRAMONTIN



56 VOCI PROFETICHE
"Le suore di Ebola"
La forza dell'amore
SUOR LINADELE CANCLINI

60 VOCI DAL MONDO
padre Stefano Tasca (Missionario Oblato di Maria
Immacolata - SENEGAL e GUINEA BISSAU)
Greta Peruffo
(Esperienza di fraternità e vita comune)

INFORMATIVA

Nel rispetto dell'art. 13 del D.Lgs 196/03, La informiamo che la raccolta dei dati personali viene effettuata allo scopo di attivare gli abbonamenti richiesti e la diffusione della rivista; tali dati verranno custoditi in archivi informatici e cartacei, secondo principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della sua riservatezza e dei suoi diritti; oltre che per l'adempimento di obblighi di legge, li utilizzeremo per aggiornarLa sulle nostre iniziative promozionali e commerciali. Solo se Lei desiderasse opporsi al trattamento dei dati che la riguardano, ai sensi dell'art. 7 del D.Lgs 196/03, La preghiamo di barrare la casella ☐ e di rispedirci il tagliando debitamente sottoscritto. Inoltre Lei ha il diritto di opporsi all'invio di informazioni commerciali e materiale pubblicitario qualora sia inviato separatamente dal periodico. Lei potrà chiedere l'aggiornamento, la verifica o la cancellazione dei Suoi dati in ogni momento, scrivendo all'Istituto Regina degli Apostoli per le vocazioni - via Mole, 3 - 00073 Castel Gandolfo /RM. Ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/03, Le comunichiamo che titolare del trattamento dati è l'Istituto Regina degli Apostoli per le vocazioni nella persona della legale rappresentante.

NO. E adesso?

COME TRASFORMARE IL RIFIUTO CHE RICEVIAMO IN “CARBURANTE”

di **Giuseppe Punto**

È pastore evangelico e lavora nel mondo della comunicazione e della formazione

Prima o poi succede a tutti: qualcuno ti dirà “no”. A volte il rifiuto arriva in cose grandi, altre volte in dettagli apparentemente piccoli: un messaggio lasciato visualizzato, un colloquio andato male, una relazione che finisce, un’università che non ti prende, un gruppo dove ti senti fuori posto o una comunità in cui speravi finalmente di sentirti accolto.

Il problema è che il ri-

fiuto raramente si ferma all’evento. Ti entra dentro e lentamente cambia il modo in cui guardi te stesso. Dopo un po’ la domanda non è più soltanto: “*Perché è successo?*”, ma diventa: “*E se il problema fossi io?*”.

Credo che tanti ragazzi oggi vivano proprio qui, in questa tensione continua tra **il desiderio di sentirsi abbastanza e la paura di non esserlo davvero**. Cresciamo in un tempo in cui tutto sembra misurabile: follower, risultati, approvazione, performance. E così un “*non ti voglio*”, un “*non sei stato scelto*” o perfino un semplice

La difficoltà non sta nel cominciare, ma nel ricominciare. Però solo quelli che ricominciano portano a termine.

(Octave Pirmez)



silenzio rischiano di trasformarsi rapidamente in qualcosa di molto più profondo: “non vali abbastanza”, “non ce la farai”, “forse non sei fatto per questo”.

Per questo il rifiuto fa così male: non colpisce solo quello che volevi ottenere, ma la tua identità.

E il rischio è che, per paura di soffrire ancora, iniziamo lentamente a vivere a metà. Non ci esponiamo più davvero. Non rischiamo. Non diciamo quello che proviamo. Molti ragazzi hanno smesso di sognare non perché non hanno talento, ma perché han-

no paura del rifiuto.

Eppure la Bibbia è piena di persone che hanno vissuto il rifiuto. Giuseppe (*libro della Genesi capp. 37-50*) viene tradito dai fratelli e venduto come uno schiavo. Davide (*primo libro di Samuele cap. 16*) viene perfino dimenticato dal padre quando il profeta Samuele cerca il futuro re d'Israele. Pietro fallisce nel momento più importante della sua vita rinnegando Gesù (*Vangelo di Luca cap. 22, 54-62*). E Gesù stesso viene tradito, abbandonato e rifiutato proprio da molte delle persone che aveva amato.

Questo cambia la prospettiva. Perché significa che **il rifiuto non è sempre il segno che stai sbagliando strada**. A volte è semplicemente parte del percorso.

C'è una storia che mi ha sempre colpito. Un uomo vede una farfalla che fa fatica a uscire dal bozzolo e decide di aiutarla, allargando il foro. La farfalla esce facilmente... ma non riuscirà mai a volare. Quella resistenza che sembrava inutile serviva in realtà a rafforzarle le ali.

Anche nella nostra vita alcune cose funzionano così. Non perché il do-



A 30 anni io ero
fuori, licenziato.
Quello che era stato
il principale scopo
della mia vita adulta
era perso
e io ero devastato.
...Ancora amavo quello
che avevo fatto.
...Ero stato respinto,
ma ero sempre
innamorato.
E per questo decisi
di ricominciare da capo.

(Steve Jobs,
fondatore di Apple)

lore sia bello o perché Dio si diverta a vederci soffrire, ma perché certe parti di noi maturano solo attraversando fatica, delusione e attesa.

Alcune delle persone più profonde e autentiche che conosco non sono quelle che hanno evitato ogni ferita, ma quelle che non hanno permesso alle ferite di renderle amare.

Questo naturalmente non significa fingere che il rifiuto non faccia male. Fa male davvero. Però c'è una differenza enorme tra attraversare un rifiuto e costruire la propria identità sopra quel rifiuto. Quello che

è stato rifiutato può essere un progetto, una relazione o una situazione. Non il tuo valore. Per questo è importante non isolarsi. Quando stiamo male, la voce nella nostra testa raramente è obiettiva. Abbiamo bisogno di qualcuno con cui parlare davvero: un amico sincero, una guida spirituale, qualcuno che ci aiuti a vedere oltre quel momento.

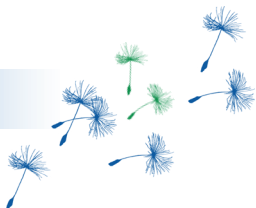
Nella Bibbia c'è scritto che *"la pietra che i costruttori hanno scartato è diventata testata d'angolo"* (Sal. 118,22). È una immagine potente: ciò che qualcuno considera insufficiente o inutile può avere ancora un grande valore.

E forse oggi qualcuno di voi ha bisogno soprattutto di ricordare questo: **gli altri possono rifiutarti, deluderti o non riconoscere ciò che vali, ma Dio no.** Il suo amore non dipende dai tuoi risultati, dalle tue performance o da quante volte vieni scelto dagli altri. Forse alcune porte si chiuderanno. Forse alcune persone non capiranno chi sei davvero. Ma il rifiuto degli uomini non ha il potere di cancellare il progetto di Dio sulla tua vita. ♦

Chi ama dà quanto può,
anche ciò che gli è più caro,
persino se stesso.

(Beato Giacomo Alberione)

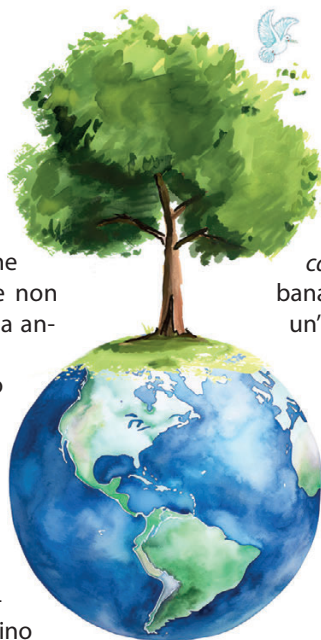
* Se vuoi continuare ad approfondire temi come fede, identità, sogni, paure e scelte che cambiano la vita, puoi ascoltare i podcast di Giuseppe Punto "L'Officina dei Sogni" su Spotify e YouTube.



NON SERVONO GRANDI GESTI PER COSTRUIRE LA PACE. A VOLTE BASTA UN SORRISO, UN ASCOLTO VERO, UN ATTO DI GENTILEZZA. **“SEMI DI PACE” NASCE PER RACCONTARE QUESTE RIVOLUZIONI SILENZIOSE, QUELLE CHE GERMOGLIANO NEL QUOTIDIANO E RENDONO IL MONDO UN PO' PIÙ UMANO.** IN OGNI NUMERO, UN SEME DIVERSO: LA GENTILEZZA, IL PERDONO, L'ASCOLTO... SEGNI SEMPLICI, MA CAPACI DI TRASFORMARE IL CUORE E LA REALTÀ. PERCHÉ LA PACE INIZIA DA QUI: DA CHI SCEGLIE DI ESSERCI, OGNI GIORNO, CON AMORE.

DI **CLAUDIA NICOLE CAPIELLO** (GIOVANE STUDENTESSA DI TEOLOGIA)

Utilizziamo spesso il termine *sentire* come qualcosa di banale, come un'azione distratta non paragonabile all'ascoltare, che risulta essere sempre non solo più profondo, ma anche più importante. Ma forse, rileggendo nella profondità dei significati il termine *sentire*, possiamo ricavarne qualcosa di ancor più importante. *Sentire*, nella sua etimologia, deriva dal latino



e significa *percepire attraverso i sensi*, ma anche *essere consapevoli, avere una sensazione interiore, giudicare*. Non è quindi così banale, quasi come se fosse un'azione distratta, anzi, è qualcosa che richiede un'attenzione ancora più importante, ovvero il mettersi in moto della **coscienza**, di quella parte di noi che spesso ignoriamo o consideriamo solo come giudice morale e che è, invece,

La rivoluzione del *sentire*



il **luogo della scelta**, della consapevolezza, della riflessione e dell'assorbimento empatico di ciò che accade nella nostra vita. San John Henry Newman definiva la coscienza come un grande maestro, una guida personale che ci insegna non solo che Dio c'è, ma anche quello che è, la voce di Dio che connette la creatura al creatore, in quanto è il luogo dell'intimità dell'uomo, il sacrario in cui egli davvero può fare esperienza di Dio. Potremmo quindi intendere la coscienza come il luogo in cui le nostre emozioni possono sen-

tirsi a casa, comprese, accolte, e in cui possiamo riscoprire davvero il *di più* che è presente nella nostra vita e ci abita.

È a partire dalla riscoperta della coscienza come luogo dell'intimità dell'uomo che possiamo comprendere il significato di questa **rivoluzione del sentire** che possiamo intendere come «*una via per ritrovare la propria profondità*» (E. Iula, *L'approccio riparativo. Un confronto tra scienze umane ed ermeneutica biblica*, Castelveccchi, Roma 2026, 111) e fare in modo che essa entri in

rapporto con la profondità dell'altro, come un vero incontro di reciprocità. Non è sicuramente un atto semplice, ma è anche un atto necessario, se si vuole **collaborare alla pace**.

È vero, la prospettiva che deve cambiare è sempre la nostra, ma se non parte da noi e da chi davvero vuole fare la pace, come potrà questa arrivare? Essere *artigiani di pace* non è per nulla un atto semplice né scontato, lo sappiamo. Ma in fondo, se pensiamo a tutte le volte in cui nelle nostre piccole guerre è stata messa in mezzo la co-



scienza e l'intimità, capiamo anche quanto questa rivoluzione sia fondamentale. Si dice spesso che il male si combatte con il bene, ma forse **per fare il bene bisogna prima accogliere quel male, che sia subito o compiuto, sentirlo davvero e fare pace prima con se stessi, così da poter sentire l'altro ed essere strumento di pace per lui.** La vera rivoluzione può quindi essere questa:

abbandonare le armi, riscoprire ciò che davvero si è dentro e ascoltare quel *di più* che è in ognuno, che fa parte della nostra umanità e che ci conduce sulla via del vero Bene.

“

*I popoli
hanno bisogno
del Vangelo
e sono in attesa
di chi lo comunichi.
C'è bisogno di una
nuova audacia.*

(Vincenzo Paglia)

”

“La PACE COME PRINCIPIO” nel senso che la pace fa da guida per tutte le scelte che dobbiamo compiere, senza che si possano impiegare MEZZI che non siano con essa COERENTI. (Tommaso Greco)



foto magnific

Natura

di Francesca Bellucci

suora Apostolina



**I piedi di coloro
che portano
il lieto annuncio
dell'amore di Dio
per la vita
di ciascuno
e di tutti coloro
che abitano
la terra,
sono bellissimi**
(cfr Is 52,7; Rm 10,15).

Papa Francesco

Da piccola mi sono sempre chiesta come mai ci fossero persone che da tutto il mondo, in particolare dalle grandi città, venissero in Toscana a “chiudersi” in agriturismo letteralmente sperduti: o su qualche collina o in mezzo a qualche valle, ma tutti difficilmente raggiungibili, se non attraversando km e km di stradine sterrate e piene di buche. Crescendo e iniziando a frequentare paesi e città,

ho iniziato a intuire il perché.

È bello vivere in una grande metropoli come Londra, ma basta pensare anche a qualche città italiana: negozi, intrattenimento, efficienti mezzi di trasporto, persone “di tutti i tipi”, qualche possibilità in più di lavoro e tanto altro... Ma è tutta opera dell'uomo: ovunque vai è una continua possibilità di ammirare le enormi capacità dell'essere umano, tutte le sue potenzialità, la sua creatività, la sua intelligenza applicata alla tecnologia. Insieme respiri anche tutta la sua affannosa ricerca di un di più rispetto a quello che già ha; basta osservare il ritmo a cui camminano le persone (*se tu rallenti e non ti sposti, rischi di essere travolto!*). E saltano all'occhio i numerosi parchi che nel weekend sono affollati di persone che, piuttosto che giocare, mangiare e cantare, semplicemente “stanno”.

Fermarsi in un parco, tra le colline, tra la natura, ti permette di osservare qualcosa che non dipende da te (*quelle nuvole candide in mezzo al cielo limpido, striato di venature bian-*

che, sono opera mia? È merito di qualcuno? Eppure quanto sono belle!), di ascoltare suoni che non sono frutto del lavoro umano, di mangiare cibo poco conosciuto che cresce spontaneamente e puoi raccogliere facendo una passeggiata, di annusare profumi di piante e fiori (*e anche di animali!*), di toccare con mano una vita che non è il prodotto della fatica del tuo studio e delle tante ore di lavoro. La natura ha la capacità di riportare la persona al suo ritmo... naturale! E questo la aiuta a sentirsi bene con se stessa, con la parte più profonda di sé. C'è un mondo che ha una sua legge, non scritta da mano d'uomo, che però funziona con una perfetta armonia (*finché non ci mettiamo noi lo zampino*). La stessa armonia che abbiamo dentro di noi e che, con le nostre abitudini di vita, ci ostiniamo a far andare fuori tempo.

“Non so chi ha creato il mondo, ma so che era innamorato”, canta Alfa. Anch'io “non so bene” chi abbia creato il mondo e la natura, ma so che ogni volta che mi metto di fronte al mio angolo

di colline preferito, anche nei momenti più difficili, riesco a mettermi in ascolto di quella pace di fondo che ognuno ha, ritrovo la mia vera “me” e **la meraviglia per la vita, che rischio di perdere** nella frenesia del quotidiano. È lì, di fronte ai cipressi, alle sfumature di verde, agli olivi, a un cielo stellato che mi ricordo che la vita è anche altro, rispetto a quello che vivo, e **c'è un Altro** che l'ha creata e non vede l'ora che io la possa gustare e sentire con tutta me stessa. ♦

“ESERCIZIO CONCRETO

Non è una cosa da tutti i giorni, ma può essere un incentivo a *sperimentare* questo esercizio, soprattutto se sei in vacanza o in un luogo che lo permetta.

Alzati all'alba, quando il sole comincia a sorgere e il cielo si vela di azzurro.

Prova ad “ascoltare” la sensazione che avverti nel poter respirare aria fresca fin dal risveglio, gli uccelli che cominciano a cantare, i colori che via via diventano più intensi...

Scrivi le tue sensazioni e vedi in esse quanta vita c'è...

...E ringrazia “l'innamorato” che ha creato tutto questo.





di Amedeo Angelozzi

Pedagogista

Vivere le EMOZIONI

UN GIUSTO EQUILIBRIO EMOTIVO
PER ASCOLTARSI E SCEGLIERE

Ricevere una carezza, restare dentro lo sguardo accogliente di una persona, provare a tendere la mano e raggiungere chi è di fronte a noi con un abbraccio, sono esperienze che lasciano un segno profondo nei nostri vissuti, anche il sentirsi invasi da

un fuoco improvviso di rabbia per un torto subito, o una sconfitta non prevista, un rifiuto, lascia un segno profondo in noi, come un graffio; queste sono **esperienze e sensazioni che quotidianamente muovono vita nel nostro corpo e innescano imma-**

gini e pensieri nella nostra mente, che poi diventano memoria per affrontare il futuro. In una sola parola le definiamo: emozioni. Molto spesso sembrano avere una loro vita autonoma, non le controlli perché possono arrivare improvise come un temporale

estivo, altre volte le senti emergere dal profondo e a passi lenti si palesano, possono arrivare come messaggeri di belle notizie, o conferma di una scelta giusta, spinta energica e convincente che quel desiderio, quel progetto o quella direzione che vuoi intraprendere è quello che più desideri in assoluto e puoi assumerne il rischio, sono delle **“voci” alleate**. In altre occasioni possono invece diventare **“freni”**, alimentare dubbi, creare incertezze, lasciandoti in uno stato di costante stand-

by, così ogni progetto è ciclicamente rimandato, ogni desiderio disinnescato, e l'idea di futuro è colorata di incertezza cronica. Sono sempre loro, le emozioni, a muoverci nell'una o nell'altra direzione. Nascono da dentro ma si alimentano di tutto ciò che ci circonda, ambiente e relazioni, ma anche di storie da noi vissute, più o meno integrate, e hanno il volto, la voce e lo sguardo di tutti quelli e quelle che abbiamo incontrato e che ci sono rimasti dentro.

Come non rimanere un

po' meravigliati e un po' disorientati da questo flusso complesso che mescola sensazioni corporee e significati assegnanti dalla nostra mente? Sono esperienze e capacità che abbiamo avuto come in dote, sin dai primi momenti di vita, e sono segnate, tracciate nella nostra mappa esistenziale senza necessariamente determinare il tutto della vita, che ha bisogno di essere scritta con creatività.

Le emozioni hanno la capacità di esserci alleate nel plasmare e costruire la nostra storia personale, fuori da ogni predeterminazione. Esse ci prendono per mano e ci sussurrano che, se sono **in misura eccessiva, possono annebbiare lo sguardo** sulla nostra realtà, invadendo e contaminando la nostra interiorità; sconfinando nell'eccesso, tutto diventa sproporzionato, fuori controllo.



foto magnific



La fragilità
è un valore umano.
Non sono affatto
le dimostrazioni
di forza
a farci crescere,
ma le nostre
mille fragilità,
tracce sincere
della nostra
umanità.

(Vittorino Andreoli)

Se invece sono disinnescate, controllate rigidamente, non accolte, negate, generano una sorta di deserto interiore, di freddezza e congelamento.

Le emozioni hanno bisogno di ascolto, accoglienza e spazio abitato. **Accolte e riconosciute, chiamate con il proprio nome, chiedono “dialogo”** sia interiore che con l'ambiente esterno a noi; si nutrono di relazioni, parlano di desideri e paure, con “parole e sensazioni” narrano che il nostro vissuto ha una ricchezza di esperienza

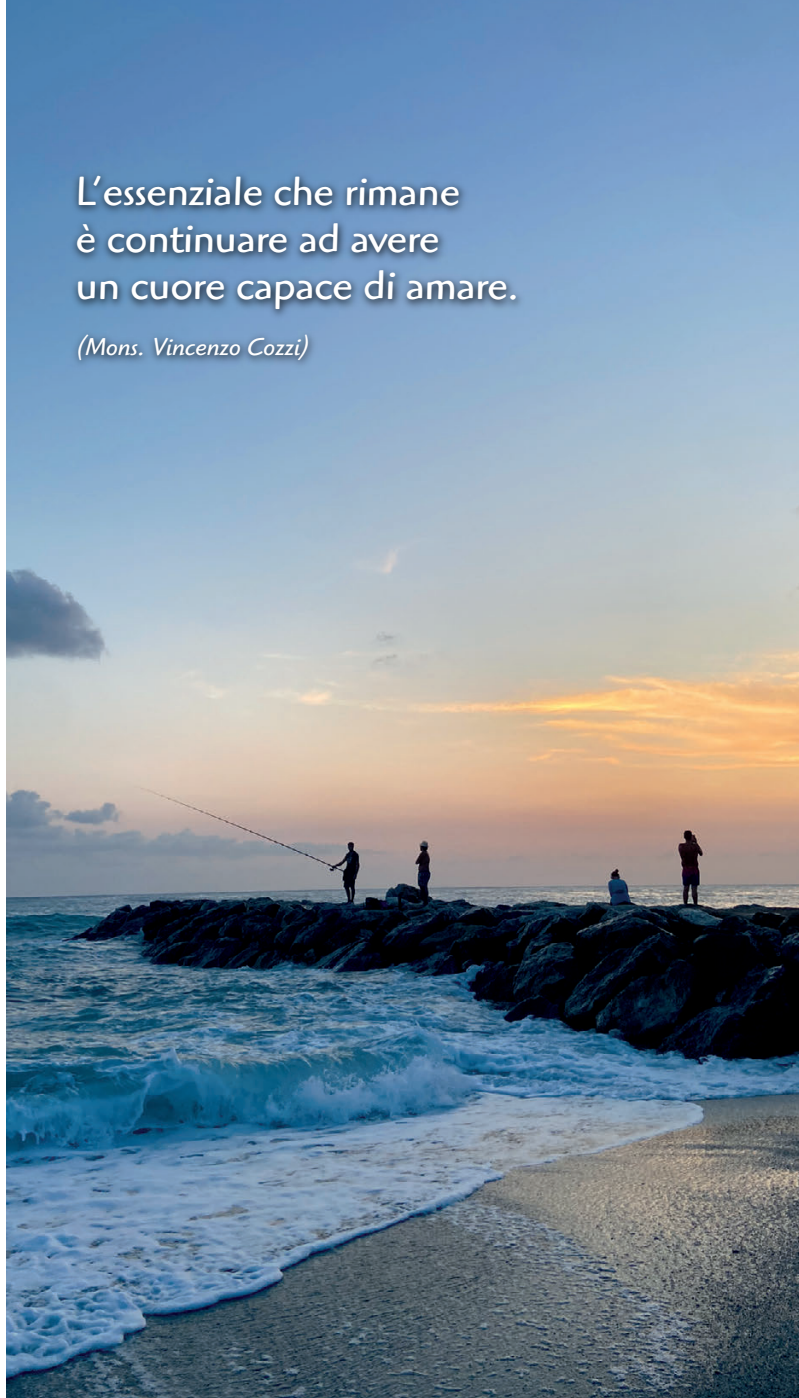
e una saggezza propria, che può tracciare e definire il futuro che vorremmo realizzare. Le emozioni aprono in tal modo orizzonti e ci possono consegnare fiducia e... un po' di follia.

C'è un particolare che non andrebbe trascurato, una sfumatura sottile da non sottovalutare o bypassare, che è possibile cogliere nel momento in cui si acquista l'abitudine di “fermarsi per ascoltarsi”, ed è il prendersi cura di sé nel “concedersi tempo”, anche inattivo. È in questo spazio e tempo di attesa inoperosa, di silenzio accogliente, di meraviglia liberata dalla pretesa, che le emozioni si manifestano non come assolute, come verità granitiche, come ineccepibili, come segno di autenticità e valore (*se una esperienza è emozionante, allora vale*), ma diventano linguaggi e canali che ci aprono a un oltre. Ci accompagnano dentro le relazioni, dove si può apprendere a stare nello sguardo della reciprocità, non bastando più a noi stessi. ♦

L'essenziale che rimane
è continuare ad avere
un cuore capace di amare.

(Mons. Vincenzo Cozzi)

foto Lucia Notarantonio





Dentro la genealogia di Gesù

OGNI NOME NELLA GENEALOGIA DI GESÙ RACCONTA UNA STORIA. NON UNA LISTA DI ANTENATI LONTANI, MA UN INTRECCIO DI VITE, PROMESSE, ERRORI E SOGNI IN CUI DIO HA SCELTO DI FARSI STRADA.

LA "GENEALOGIA DI GESÙ" È UN VIAGGIO NELLE ORIGINI DEL VANGELO, DOVE IL DIVINO SI INTRECCIA CON LA FRAGILITÀ UMANA, E LA STORIA DIVENTA LUOGO D'INCONTRO TRA CIELO E TERRA.

IN OGNI PUNTATA SCOPRIREMO UN VOLTO, UN NOME, UN FRAMMENTO DI STORIA

ATTRAVERSO I QUALI **DIO PARLA DI NOI, DELLA NOSTRA VOCAZIONE**

E DEL SUO DESIDERIO DI FARSI PARTE DELLA NOSTRA FAMIGLIA.

LA STORIA DI UN DIO CHE SI FA VICINO

“

¹Genealogia di Gesù Cristo figlio di Davide, figlio di Abramo.

²Abramo generò Isacco, Isacco generò **Giacobbe**, Giacobbe generò Giuda e i suoi fratelli, ³Giuda generò Fares e Zara da Tamar, Fares generò Esrom, Esrom generò Aram, ⁴Aram generò Aminadàb, Aminadàb generò Naassòn, Naassòn generò Salmon, ⁵Salmon generò Booz da Racab, Booz generò Obed da Rut, Obed generò Iesse, ⁶Iesse generò il re Davide.

Davide generò Salomone da quella che era stata la moglie di Uria, ⁷Salomone generò Roboamo, Roboamo generò Abia, Abia generò Asaf, ⁸Asaf generò Giosafat, Giosafat generò Ioram, Ioram generò Ozia, ⁹Ozia generò Ioatàm, Ioatàm generò Acaz, Acaz generò Ezechia, ¹⁰Ezechia generò Manasse, Manasse generò Amos, Amos generò Giosia, ¹¹Giosia generò Ieconia e i suoi fratelli, al tempo della deportazione in Babilonia.

¹²Dopo la deportazione in Babilonia, Ieconia generò Salatièl, Salatièl generò Zorobabele, ¹³Zorobabele generò Abiùd, Abiùd generò Eliachim, Eliachim generò Azor, ¹⁴Azor generò Sadoc, Sadoc generò Achim, Achim generò Eliùd,

¹⁵Eliùd generò Eleazar, Eleazar generò Mattan, Mattan generò Giacobbe,

¹⁶Giacobbe generò Giuseppe, lo sposo di Maria, dalla quale è nato Gesù, chiamato Cristo. (*Vangelo secondo Matteo 1,1-16*)

”

Giacobbe

di mons. Luigi Vari, biblista

Arcivescovo di Gaeta



I

sacco generò Giacobbe.

Giacobbe è una figura centrale nella storia del popolo di Israele, che si chiama così in seguito a queste parole di Genesi 32,29: Riprese: *“Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele, perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto!”*

Hai combattuto con Dio!

Giacobbe è personaggio di primo piano. Solo per fare un esempio, è Lui che invierà i figli in Egitto per comprare grano, lì incontreranno il loro fratello Giuseppe che avevano venduto come schiavo, e poi si

stabiliranno in Egitto, con tutto quello che l'Egitto significherà nella storia di Israele.

Giacobbe lo vediamo nascere gemello di Esaù. La Bibbia ci racconta che nascendo teneva afferrato per il tallone suo fratello Esaù: tenace da subito. Poi sarà protagonista di un inganno nei confronti del fratello al quale ruberà la primogenitura, e molta parte della sua vita sarà una fuga per salvarsi dalla sua vendetta.

A un certo punto della sua fuga lo troviamo (Genesi 28,11-17) che si prepara un giaciglio all'aria aperta mettendosi come cuscino una pietra, e sogna una scala posta in terra, la cui cima arrivava al cielo e, su di essa, gli angeli salivano e scendevano. In cima a essa stava il Signore. «Giacobbe si sve-



gliò dal sonno e disse: *“Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo”*. Ebbe timore e disse: *“Quanto è terribile questo luogo! Questa è proprio la casa di Dio, questa è la porta del cielo”*. La mattina Giacobbe si alzò, prese la pietra che si era posta come guancia, la eresse come una stele e versò olio sulla sua sommità». C'è, in questo racconto, l'incontro fra cielo e terra. I rabbini commentano questo evento straordinario con un'immagine, quella delle pietre che litigano fra di loro

per poter accogliere la testa di Giacobbe, finché Dio le rende una sola pietra. Lo fanno perché la testa di Giacobbe è la testa di un giusto che cerca.

Questo sogno è la consapevolezza della fede di Giacobbe che, viandante in fuga, crede che Dio non lo lascia solo. Gli angeli che salgono e scendono da quella scala danno come l'impressione dell'affannarsi di Dio per non lasciare solo Giacobbe.

Sono proprio le parole di Giacobbe a commentare quel sogno: *il Si-*

gnore è in questo luogo e io non lo sapevo. Questa è la porta del cielo. Solo e senza meta, scopre che in quel tempo e in quel luogo Dio è presente.

Quel luogo è porta del cielo non per una qualche misteriosa magia, ma lo è perché lì Giacobbe pregò, supplicò.

Nel racconto si dice che si trovò “per caso” in quel luogo, ma il verbo che noi traduciamo con “imbattersi”, “trovarsi per caso”, significa anche “supplicare”.

Giacobbe – commenta un rabbino –, *è la notte.*

Di notte ha la grande visione della scala e degli angeli. Di notte lotta contro un avversario sconosciuto. Termina i propri giorni in esilio, all'inizio della lunga nera notte della schiavitù. La grande forza di Giacobbe è che non lascia mai la presa. (...) Giacobbe rappresenta la tenacia.

Non è l'atteggiamento di uno che si rifugia in un mondo immaginario, ma di un combattente che nella sua lotta, che intraprenderà anche con Dio, scopre che in ogni situazione e circostanza Dio è presente. È in Genesi 32,25-31 che si narra la lotta di Giacobbe con Dio, una lotta che dura una notte intera e si conclude con la benedizione che Dio all'alba gli dà con quelle parole: «Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele, perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto!». Giacobbe allora gli chiese: «Svelami il tuo nome». Gli rispose: «Perché mi chiedi il nome?». E qui lo benedisse».

L'incontro di Giacobbe con Dio non ha niente di programmato, è come se fosse per caso, una meravigliosa sor-

presa. È l'esperienza religiosa che più parla al nostro tempo, che somiglia molto a una notte dalla quale siamo sorpresi, perché scende improvvisa. Sono tante le letture del tempo che viviamo che non incoraggiano la speranza e che anzi la descrivono negativamente. **In Giacobbe impariamo che speranza è accorgersi di Dio, forzarlo a essere presente, lottare con Lui finché non ci benedice dandoci il coraggio di cui abbiamo bisogno per affrontare il viaggio e le nostre paura.** Giacobbe quasi inciampa su Dio. Questa è l'esperienza di Dio più bella che possiamo fare. *Ora so che tu Dio, eri con me fin dall'inizio, ma io non lo sapevo.*

Quante persone nel Vangelo si imbattono in Gesù, persone prigioniere di molte notti, che sono descritte in molti modi. Lo incontrano e, come Giacobbe, lo costringono con le loro suppliche, e le loro notti si trasformano.

Un cieco soprattutto somiglia molto a Giacobbe, quello che sentendo che Gesù stava attraversando le strade di Ge-

rico, si mette a gridare verso di Lui, chiedendo che avesse pietà. Mentre grida lo chiama «Signore», cioè fa più o meno consapevolmente un atto di fede nei confronti di Gesù, figlio di Davide. La gente attorno a Gesù non vorrebbe che quel grido di aiuto lo raggiungesse, ma Gesù ascolta e dona la vista al cieco... che trova Dio mentre sta chiedendo l'elemosina.

In questa *Genealogia*, di generazione in generazione, anche noi siamo un po' Giacobbe, un po' questo cieco che dalla notte e dal buio incontrano e vedono la Luce. ◆





Olfatto



di **Roberta La Daga**, suora Apostolina

 **sr_Roby**; SE VUOI rivista

I NOSTRI SENSI CI RICORDANO CHE SIAMO VIVI! SONO LE PRIME FINESTRE CHE SI APRONO ALLA VITA QUANDO INIZIA UN NUOVO GIORNO. SARANNO LORO I NOSTRI COMPAGNI DI VIAGGIO IN QUESTE PAGINE PER ARRIVARE INSIEME A TOCCARE, VEDERE, ASCOLTARE, ANNUSARE E GUSTARE IL SENSO PIÙ IMPORTANTE DI TUTTI, QUELLO DELLA VITA.

e ti domandassi «di cosa profuma la tua casa?», forse non riusciresti a rispondere subito, ma sono convinta che quel mix di profumi è scritto nel tuo cuore e tu non sai descriverlo, ma certamente riconoscerlo sì. Mi ha sempre affascinato il modo in cui l'olfatto non solo ci permetta di

S identificare oggetti, cibi, piante, luoghi, ma di come abbia un filo diretto con la memoria talmente forte da rigenerare in noi anche emozioni affini. Ma cosa accade? In pratica: odori e sapori evocano subito ricordi ed emozioni perché condividono le stesse aree ce-

rebrali del *sistema limbico*. I segnali nasali raggiungono direttamente queste strutture profonde, deputate alla memoria e alla sfera emotiva. Ciò garantisce all'olfatto una via d'accesso preferenziale al cervello rispetto agli altri sensi.

Ecco perché, ad esempio, il profumo del ragù mi riporta tra le strade del mio paese (Napoli!), in una qualunque domenica mattina, riattivando in me, per qualche istante, un profondo senso di sicurezza. Ma anche stavolta la do-

manda che ci accompagna è: **“cosa c'entra questo senso con la voce?”**. Partiamo da una constatazione. L'olfatto è un senso che fino in fondo non puoi controllare. Gli odori arrivano e per quanto tu possa scegliere di tapparti il naso, puoi farlo, quasi sempre, in seconda battuta. Questo ci regala una prima constatazione: **nella vita alcune cose possiamo scegliere, altre arrivano e ci portano da qualche parte eppure ci insegnano sempre qualcosa**, fosse anche solo a

riconoscere ciò che “profuma” o ciò che “puzza”. Quali “odori” hanno le scelte che hai fatto fino ad ora? Forse non potrai rispondere subito, ma con un po' di concentrazione potresti farcela, magari è un esercizio utile per te. Per dirti dove hai ricevuto profumo e, ancor di più, dove sei capace di esserlo per qualcun altro.

L'olfatto, inoltre, è il senso che più di tutti collabora con altri. Un esempio pratico? Se penso all'autunno, il primo odore che riaccende le



foto magnific



luci sullo scenario che mi porto dentro è quello delle caldarroste, accompagnato dai colori tenui di quella stagione. Se penso alla primavera, profuma di gelsomino (con buona pace di tutti gli allergici) e tutto prende vita, germogli, nasce sì colora. E, mentre scrivo, la vista, la memoria e l'olfatto vanno tutti e tre a braccetto e tornano al cuore. Ogni stagione è fatta di odori, di colori, di volti, di abbracci, di canzoni. E anche i ricordi più dolorosi, rievocati

dai nostri sensi, col tempo si rivelano indizi preziosi per il nostro cammino.

Quale "stagione" stai attraversando oggi e perché? Cosa hai tra le mani? Cosa vedi? Quali parole dice al tuo cuore? Che profumo ha la tua vita fin qui?

L'olfatto, però, non è ancorato solo al passato, anzi, è super radicato nel presente.

Basti pensare a quando mentre cuciniamo sentiamo puzza di bruciato e dobbiamo correre ai ripari.

Succede anche molto concretamente per noi di dover fare attenzione al "sugo delle nostre abitudini", se si è "attaccato" forse serve una novità che sia in grado di girarlo.

E girandolo ti accorgi che nella vita c'è molto di più di quelle quattro sicurezze alle quali hai attaccato il cuore. Va bene avere un porto sicuro, ma va ancora meglio avere un nuovo slancio del cuore che permetta di andare per poi, certamente, ritornare.

Per scegliere serve rischiare, mischiare gli ingredienti e sentire che profumo viene fuori.

Dice Gio Evan, mio personale *guru* musicale, *"la pasta è come la vita, se non la giri, sicuro si attacca"*.

Lasciamoci allora attrarre il cuore da quei *profumi* che ci portano a scegliere gli ingredienti giusti per fare della nostra vita qualcosa che attrae e porta a ringraziare, a fare i complimenti al vero *Chef*, quello con la "C" maiuscola. ♦

Dossier

ESTATE

...un tempo per guardarsi dentro,
per "leggersi" un po'
e vedere qualcosa in più di noi stessi



se dico...

ESTATE?

PARTIRE

Ho la coscienza piena di scogli
e un abisso dentro al mio cuore.

Ma oltre le nuvole minacciose
ho un'estate eterna e il mio amico sole.

Buon vento a chi oggi partirà
e sa per certo che il maltempo passerà...

(Jovanotti e Alfa, "Buon vento")

SOLIDARIETÀ

Nella Chiesa, ma anche nella società,
una parola chiave di cui non dobbiamo

avere paura è "solidarietà",

saper mettere, cioè, a disposizione

di Dio quello che abbiamo,

le nostre umili capacità, perché solo

nella condivisione,

nel dono, la nostra vita

sarà feconda, porterà frutto.

(Papa Francesco)

CICALE

Cicale, sorelle, nel sole
con voi mi nascondo
nel folto dei pioppi
e aspetto le stelle.

("Estate",

S. Quasimodo, poeta)





Nel cerchio di un pensiero a volte
mi **riposo** sognando... (Alda Merini)

BRICIOLE...

Niente mi accolse,
se non la misericordia
di Dio... Mi sussurrò:
lo **sono Colui**
che ti cerca,
e ritornai alla vita.

(Al-Niffari, mistico errante
musulmano, X sec.)

L'**amicizia** è il cuore
dell'esistenza,
e ha un calore politico,
un potenziale
rivoluzionario.

(Hélène Giannecchini)

VACANZA

Vacanza è il piacere di poter finalmente
pensare un po' a noi stessi,
alle nostre scelte e al nostro futuro.

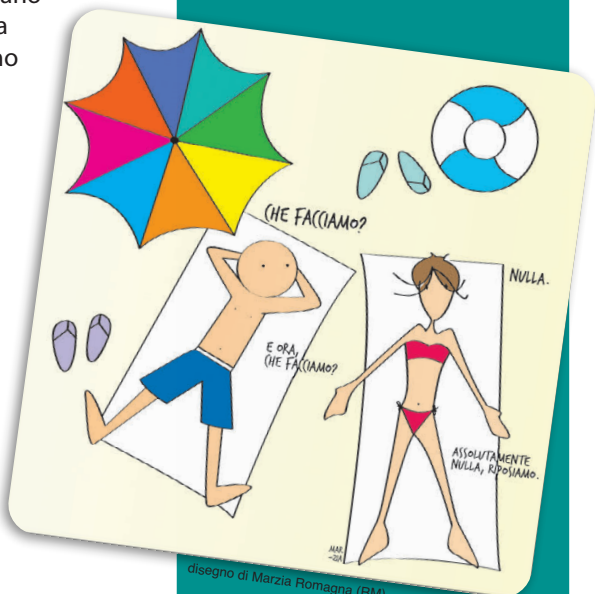
Vacanza è prendersi una pausa
da tutta la frenesia del quotidiano
per riscoprire la nostra essenza
più vera, per decidere chi siamo
e dove vogliamo andare.

(Claudio Castaldello)

STELLE CADENTI

Se esprimi un desiderio è
perché vedi cadere una stella,
se vedi cadere una stella è
perché stai guardando il cielo,
se stai guardando
il cielo è perché
credi ancora in qualcosa.

(Bob Marley)



disegno di Marzia Romagna (RM)

L'estate trabocca

di DAVIDE AVOLIO

*26 anni, poeta e divulgatore digitale.
"I ragazzi che si amano non ci sono per nessuno"
è il suo primo romanzo.*

S

ono nato il ventitré agosto del 1999, negli ultimi mesi di un millennio che stava finendo, dentro una delle e-

stati più dense e immobili che si possano ricordare. Da allora, ogni anno, quel tempo ritorna come una soglia, come un punto in cui qualcosa si consuma e, al contempo, si prepara a ricominciare.

L'estate è la cenere in cui torno a bruciare, per

trovare una forma che regga l'anno che verrà. Tutto comincia molto prima, in primavera. Mentre intorno tutto si apre e fiorisce, in me prende forma un movimento contrario, una specie di ritrazione. L'allergia diventa il segno fisico di questa disso-



nanza: il corpo rifiuta ciò che per gli altri è espansione. Come se mi fosse ricordato, ogni volta, che non appartengo del tutto a questa luce immediata.

Sono nato alla fine dell'estate, quando il culmine è già passato e resta una tensione verso il declino. È lì che riconosco *qualcosa di mio*, in quel punto in cui ciò che è stato pieno comincia a svuotarsi senza ancora scomparire. Questa percezione, con il tempo, ha smesso di riguardare soltanto me. Si è allargata, ha trovato corrispondenze, ha

iniziato a somigliare a qualcosa che forse riconosci anche tu, quando l'estate arriva. Perché **al di là delle aspettative e delle promesse di leggerezza, c'è sempre un punto in cui il tempo si apre troppo e smette di sostenerti.**

Le giornate si distendono, perdono struttura, e ciò che durante l'anno resta contenuto dentro un ordine preciso comincia ad affiorare senza più argini. L'estate trabocca. All'inizio lo attraversi senza accorgertene.

Lo riempi e lo lasci scorrere in gesti che non chiedono davvero pre-

Quando
la porta della felicità
si chiude un'altra
se ne apre,
ma tante volte
guardiamo così
a lungo quella chiusa
da non vedere quella
che si è aperta per noi.

(Paulo Coelho)



senza. Ti sembra riposo, una tregua meritata e in parte lo è.

Ma a un certo punto questa superficie si incrina. Ti accorgi che il tempo non basta a giustificarsi da solo, che l'assenza di vincoli non coincide con una forma di libertà.

È lì che qualcosa cambia di segno.

Il tempo smette di proteggerti e inizia a restituirti a te stesso.

Senza il ritmo che ti sostiene, senza le richieste che ti orientano, senza le urgenze che ti impediscono di fermarti, rimani davanti a una domanda che non puoi delegare.

Non arriva con forza. Si insinua quando il rumore si ritira e non c'è più nulla da fare se non restare.

C'è un passaggio, nella Bibbia, nel *Primo libro dei Re*, che illumina questo momento. Il profeta Elia è in fuga, convinto di aver fallito tutto. Si rifugia in una caverna, lontano da ogni clamore, e lì gli viene rivolta una domanda: **“Che fai qui?”**.

Non riceve una risposta immediata, anzi gli viene solo chiesto di uscire e di esporsi.

Passa un vento violento, poi un terremoto, poi il fuoco. Tutto ciò che sembrerebbe deci-

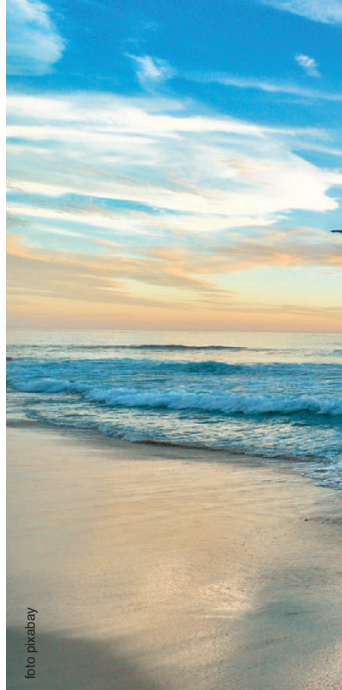


foto pixabay



foto magnific

Nessun vento
è favorevole per chi
non sa dove andare,
ma per noi
che sappiamo
anche la brezza
sarà preziosa.

(Rainer Maria Rilke)



sivo. Eppure, non è lì che si manifesta ciò che sta cercando. Solo dopo, quando tutto si placa, resta qualcosa di quasi impercettibile: *il mormorio di un vento leggero*. È lì che Elia si copre il volto e *riconosce*.

L'estate è un mormorio di vento leggero. In quel mormorio c'è Dio, e Dio porta con sé una domanda. Ti accorgi che quel vuoto è fare spazio affinché tu possa essere abitato. La tentazione è colmarlo subito, riportarlo dentro qualcosa di noto e

non lasciarlo parlare. Ma se resisti a questa fretta e non intervieni immediatamente, succede qualcosa di diverso. Inizi a distinguere.

Capisci che non tutto ciò che riempie ti corrisponde e che ciò che ti distrae, non sempre ti sostiene. **Estate è apprendere la capacità di restare a lungo dentro ciò che manca tanto da riconoscere ciò che conta.**

Quello spazio di apparente felicità, che si rivela poi segnato da una tristezza ferente, è da custodire.

Ti lascio con una citazione di Italo Calvino, tratta da *Il Visconte Dimezzato*:

**"Alle volte
uno si sente
incompleto,
ed è
soltanto
GIOVANE" ◆**

Venite in disparte, voi soli,
in un luogo deserto, e RIPOSATEVI UN PO'...

(Gesù, Vangelo secondo Marco 6,31)





Quando il silenzio cambia suono, L'ESTATE smette di essere una pausa e diventa UN LABORATORIO: lo spazio ideale per scoprire la vera LIBERTÀ e la GRATUITÀ. Di **DON TONY DRAZZA**

( Tony Drazza)

C'è

un momento preciso, tra giugno e luglio, in cui il silenzio cambia suono. Le aule si svuotano, i corridoi delle scuole e delle università perdono quell'eco di passi frettolosi e le agende smettono di essere un elenco di cose da fare "per forza".

All'improvviso, il tempo si spalanca. Tutto assume un'identità specifica, tutto prende una forma precisa e tutto è riconducibile a una sensazione di serenità che non ha confronto. Il rischio però è quello di vivere questo tempo estivo straordinario co-

me una parentesi, un tasto "pausa" azionato sulla vita, in attesa che a settembre tutto ricominci. Ma a guardarli bene, questi mesi somigliano mol-

to di più a **un laboratorio a cielo aperto**. È il tempo in cui crollano le scenografie della routine e rimaniamo noi, davanti allo specchio della nostra libertà. Sganciati dai doveri quotidiani, la prima sensazione è quella straordinaria leggerezza che percepiamo quando possiamo non impostare più la sveglia la mattina presto, quando possiamo scegliere se dormire tutto il giorno o alzarci almeno per il pranzo, quando la casa diventa un albergo in cui entrare per 15 minuti, fare



Estate: un laboratorio a cielo aperto



una doccia al volo, e da cui uscire volando poco dopo. **Ma la libertà che la stagione estiva ci prospetta è proprio o solo questa?** Mi verrebbe da pensare che in verità la vera libertà non è determinata solo da ciò che possiamo non fare, bensì si misura proprio da ciò che scegliamo di fare quando siamo totalmente padroni delle nostre ore.

Quando il timer della quotidianità si ferma, emerge una domanda rimasta a lungo in secondo piano: **cosa muove davvero i nostri desideri?**

L'estate diventa così lo spazio ideale per fare esperienza di autenticità.

Non si tratta di riempire le giornate per paura del vuoto, ma di abitarle con un'intensità diversa. Un tramonto, una strada di montagna faticosa ma bellissima, il silenzio di una notte stellata, gli accordi di una chitarra amica, lo studio fatto per piacere, la lettura di quel romanzo che hai rimandato per troppo tempo, gli incontri rimandati a domani, le mani sporche di vernice perché finalmente quell'hobby diventa realtà, il caffè in ghiaccio con i nonni, quei minuti di silenzio in una chiesetta sperduta: sono elementi che non si consumano rapidamente come un video sui social, ma che lasciano un'impronta.

Se penso alla trilogia di Pavese dal titolo *"La bella estate"* del 1949 (non me ne vogliate, so che vi può sembrare retrogrado, ma certi testi sono immortali) ricordo quanto in un suo passaggio lui inquadrasse **l'estate come un climax crescente di aspettative che poi, umanamente, si risolveva in un prevedibile disincanto**, come quando puntiamo troppo su qualcuno e poi costui delude le nostre aspettative. Perché succede? Perché per l'estate, così come per le persone, dovremmo esser capaci di accogliere e vivere quello che tempo ed esistenza ci mettono dinanzi, senza riversare su stagioni e persone le nostre attese.



La gratuità diventa così la grande scoperta di questa stagione: fare qualcosa non perché “serve” o perché dà un punteggio o rilancia sul tavolo un tornaconto, ma semplicemente perché è bello, perché è giusto, perché espande il cuore. C'è una dimensione verticale del tempo che l'inverno spesso nasconde. Se i mesi invernali sono orizzontali – una linea retta di scadenze e doveri –, l'estate ci permette di andare in profondità.

Fuori dai ruoli, gli amici diventano compagni di viaggio. Le relazioni si spogliano della fretta e si caricano di confidenze, di condivisione reale, di sguardi capaci di intercet-

tare le fragilità e i sogni dell'altro.

Il corpo e la mente rallentano, permettendo ai pensieri di depositarsi.

La natura che esplode e i ritmi più umani diventano una **via d'accesso privilegiata al mistero**.

Dio, d'estate, non si nasconde dietro i precetti, ma si mostra nella gratuità del creato e nella pace di un cuore che riposa sul serio. Il Vangelo stesso è pieno di momenti in cui Gesù dice ai suoi discepoli «*Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'*» (Marco 6,31), spronandoli non all'evasione, alla fuga, ma alla ricarica profonda, alla riscoperta della propria

sorgente. Ma ancora, persino il Signore sembra prediligere l'estate, quando nel raccontare una Parabola recita così: «*Guardate il fico e tutte le piante; quando già germogliano, guardandoli capirete da voi stessi che ormai l'estate è vicina. Così pure, quando voi vedrete accadere queste cose, sappiate che il regno di Dio è vicino*» (Luca 21,29-31).

Parole che richiamano a una maturità del cuore, non alla libertà senza freni, parole che hanno il gusto dell'inizio, non della fine, parole che ci invitano a essere migliori, a essere terreno fertile per tutti quei frutti che, a settembre, diventeranno cibo buono da condividere. ◆

Indovinello

SCALDO LA TERRA SENZA TOCCARLA. SE MI SEGUI, LA TUA OMBRA RESTA INDIETRO; SE MI CERCHI, TROVI LA FORZA PER RICOMINCIARE OGNI MATTINA. **CHI SONO?**

Puzzle con frase nascosta

RIUSCITE A TROVARE LE PAROLE CHE UNISCONO IL BLU PROFONDO ALL'ABBRACCIO DELLE VETTE? È LA SINTESI DI CHI SA CHE LA BELLEZZA SI TROVA SIA DOVE L'ONDA SI INFRANGE, SIA DOVE IL SENTIERO SI FA RIPIDO.

SOLUZIONE: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

O	I	D	E	M	O	A	I	C	V
I	M	A	L	L	T	M	O	R	I
C	R	E	O	R	M	L	T	E	C
I	G	C	E	A	O	E	T	A	I
M	I	B	G	S	A	E	A	T	N
V	I	I	A	I	V	L	G	I	O
L	N	E	D	E	F	M	O	V	O
E	O	Z	N	A	R	P	N	I	T
V	I	O	L	E	T	T	A	T	V
M	I	N	E	S	T	R	A	A	I

Parole da trovare

CREATIVITÀ

FEDE

GATTO

GEL

IMMAGINE

LIBERTÀ

MEDIO

MICIO

MINESTRA

PRANZO

SOLO

VIA

VICINO

VICOLO

VIOLA

VIOLETTA





Silvestro Lega, *Il pergolato*, 1868, olio su tela, 75 x 93.5 cm, Milano, Pinacoteca di Brera, tratta da Wikipedia (immagine di pubblico dominio)

"Il pergolato"

di Silvestro Lega

L'ESTATE NEL CUORE



Silvestro Lega (*Modigliana*, 1826 – Firenze, 1895) è considerato uno dei maggiori esponenti dei Macchiaioli, un movimento nato a Firenze tra il 1855 e il 1867 da un gruppo di artisti (tra cui Giovanni Fattori e Telemaco Signorini) che si riunivano intorno ai ta-

volini del *Caffè Michelangelo*. Quel fermento tutto giovanile, di studenti poco meno che trentenni, ha portato a esiti stilistici, poetici e teorici tali da rivoluzionare e ridefinire la tradizione pittorica a venire.

Lega, come gli altri, si concentra sulla *pittura dal vero* costruendo l'immagine senza partire dal disegno, ma da una stesura fatta a "macchie" di colore puro e denso, ottenendo così il chiaroscuro con il contrasto cromatico, capace di catturare la luce reale e l'immediatezza di scene spesso tratte dalla vita quotidiana. Infatti, *Il pergolato* (1868), chiamato anche *Un dopo pranzo*, è la fotografia di un momento ordinario nella Villa della famiglia Batelli a Piagentina, nella campagna fiorentina, dove spesso Lega era ospite. La Villa fu punto di ritrovo anche per gli altri membri del gruppo per dedicarsi allo studio del paesaggio e al dipingere all'aria aperta.

L'artista riesce a ritrarre nello spazio di un'istantanea, e con rigorosa costruzione prospettica, la luce naturale che filtra dal pergolato con diver-

se tonalità, l'ombra lunga dei pomeriggi estivi di un sole ancora caldo e la leggerezza di un attimo sospeso in cui sembra non accadere nulla.

Le cinque figure, infatti, incorniciate da un florido e semplice paesaggio campestre, **sembra-no avvolte in un silenzio pieno di pace e armonia**: l'artista osserva con sguardo gentile questo piccolo gruppo, restituendoci non solo uno squarcio prezioso della vita borghese della Toscana di allora, ma anche un modo di vedere la realtà con rispetto e senza giudizio, posando quel suo sguardo gentile senza filtri né frapponendo interpretazioni tra sé e ciò che gli sta davanti.

Noi siamo spettatori accanto al cavalletto del pittore, come ospiti del passato, liberi di guardare con animo nostalgico oppure di cogliere qualcosa che parla ancora oggi.

A volte osserviamo un'opera per immedesimarci in ciò che rappresenta oppure pretendendo che ci susciti delle emozioni (e spesso vogliamo che siano piacevoli!), ma



qui dovremmo concentrarci su ciò che non accade. In questa scena non c'è niente di straordinario, niente di eccezionale che meriti di essere raccontato, nulla, non succede proprio nulla, esattamente come quando subito dopo pranzo prendiamo un caffè per digerire e ammazzare quel tempo strano che somiglia a una terra di mezzo tra la tavola e le attività che ci aspettano. E non possiamo più immedesimarci nella scena ritratta da Lega, perché ci vedo già tutti/e spiaggiati/e sul divano, in compagnia sì, ma con il cellulare in mano a scambiarsi non

chiacchiere ma *reel*. Lo dico con ironia, per sdrammatizzare le nostre abitudini digitali e prendere le necessarie e più corrette misure di distanza. Infatti, credo che l'opera ci offra un'occasione d'altra natura, molto più significativa: imparare a **contemplare l'importanza delle piccole cose comuni, l'essenzialità di tanti momenti silenziosi** e vuoti che costruiscono uno ad uno tutti i minuti della nostra vita, da quelli che hanno il sale dentro a quelli più insipidi, noiosi o semplicemente di passaggio. All'artista sono bastati pochi elementi, come la

frescura del giardino, un bricco di caffè in arrivo e della buona compagnia, per contemplare quanto fecondo di bellezza possa essere un attimo senza segni particolari, permettendo a noi di passare dalla finzione di "*sentire l'estate addosso*" ad averla nel cuore, portando sempre con noi occhi che sanno vedere il sole che filtra attraverso un pergolato, e nulla più. Se ne avremo avuto cura, è questa la luce che ricorderemo forse un domani con affetto, che dirà della leggerezza, profonda e autentica, che avremo dato ai nostri giorni. ◆

Ti presento
un *Libro*

Corto viaggio sentimentale

Un racconto di Italo Svevo



IL VIAGGIO UMANO E IL SUO PARADOSSO

Corto viaggio sentimentale è un lungo racconto di Italo Svevo del 1928 rimasto incompleto per la morte dell'autore. Pubblicato postumo nel 1948, Svevo ne annuncia la nascita ad Anne Marie Comnène come una "lunga serpe lunghissima", stante le sinuosità della narrazione, la digressione innestata su una trama essenziale. Il

ritmo narrativo si disperde in vari deragliamenti, si segmenta in decelerazioni e riprese ben rappresentate dalla metafora del *serpe-racconto* di cui lo stesso Svevo era consapevole. La storia narra la vicenda del signor Aghios, un uomo semplice, il tipico "inetto" sveviano, che compie un viaggio in treno da Milano a Trieste. Si muove solo, senza familiari, mosso dal desiderio di ritrovare il significato di ciò che fa nella vita quotidiana. Ha bisogno di stimoli, di ripren-

Cristiana Freni

docente di letteratura
moderna e
contemporanea
presso l'Università
Pontificia Salesiana

Solo chi ama è un intenditore.

(Italo Svevo)



“

*E il vecchio non
s'accontentava
di pensare che
il mondo non fosse
più quello in cui
era nato lui,
ma s'incantava
a studiare quale
dei due mondi
avesse avuto
ragione.*

(Italo Svevo)

”

dere in mano la consapevolezza della sua esistenza che si è spenta, come accade a numerosi dei personaggi sveviani arresi dinnanzi alla loro storia, in perenne ricerca di uno sprone grazie al quale andare avanti, come lo Zeno della *Coscienza* o come il Brentani di *Senilità*. Il protagonista tenderebbe a evitare troppe parole, preferendo un profilo basso. Viceversa si prodiga nel fare conversazione per non apparire scortese con chi ha di fronte. C'è dunque una sorta di frattura tra ciò che davvero egli vor-

rebbe fare e ciò che sente di essere, tra ciò che non sopporta e ciò che poi fa concretamente. È evidente il rimando al *Viaggio sentimentale* di Sterne, e Svevo qui sottoscrive un intento programmatico, perché **non si tratta soltanto di compiere il viaggio reale, ma soprattutto quello interiore, esistenziale**. Non è tanto l'arrivo che interessa al protagonista, ma il significato dello stesso viaggio, simbolo della sua costante ricerca di sé che ogni avvio e cambiamento presuppone nella direzione della meta finale. L'approdo qui nasconde ciò che Aghios tenta di capire del suo stesso mistero, mettendosi in gioco nello spositarsi, nel volersi conoscere in modo nuovo, lontano dalla *comfort zone* di ogni giorno. Una sorta di “esperimento”, come lui stesso afferma all'inizio del racconto, consapevole dell'erranza, della sosta inattesa e della deviazione dall'itinerario previsto. Il presagio dell'ignoto, dello sconosciuto, si fa allora la bussola direzionale del viaggio. **A volte per riassaporare il senso della propria vita si deve es-**

sere disposti a lasciarla andare dove non si prevedeva, verso mete incerte e non lusinghiere. Perciò è necessario lo scossone della solitudine, rispetto al cliché della famiglia accudente e in apparenza felice. L'essere soli offre finalmente la vertigine dell'imponderabile, della mancanza di protezione.

Su questo treno viaggiano tanti sconosciuti che come Aghios si interfacciano, gli domandano consigli a cui lui risponde con sagacia e profondità. Ma come spesso accade, la relazione in Svevo è anche fonderia di tradimento. Uno dei passeggeri infatti lo deruba inaspettatamente, dopo che Aghios lo aveva aiutato. La delusione brucia, tuttavia il viaggio ha sortito il suo effetto. È tornato l'amore per la vita. Ed è qui che il racconto si interrompe per la morte dello scrittore.

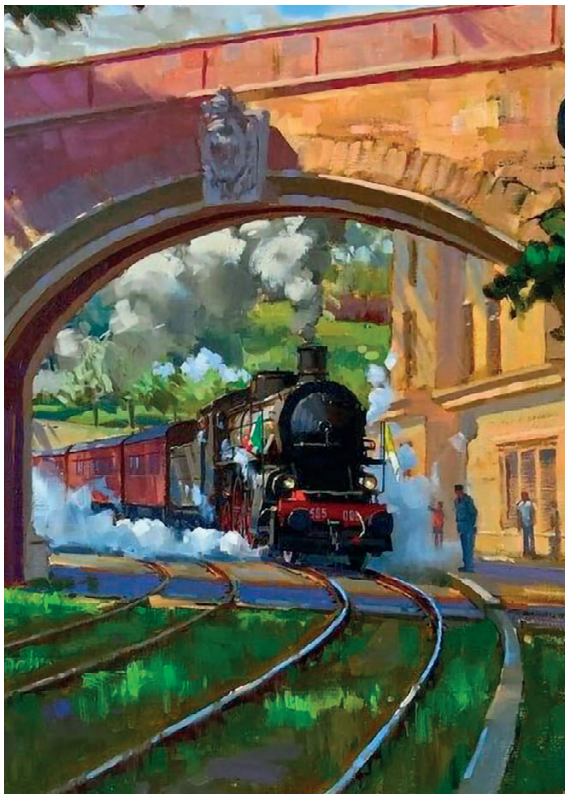
Il viaggio è una delle metafore letterarie più emblematiche della vita umana. Basti ricordare Ulisse o Enea. Segna le tante possibilità della destinazione e i modi per arrivarci, a volte anche correndo il rischio del-

l'erranza. Ognuno di noi deve accettarne i costi e la fatica, il pericolo e la gioia. Importante è mettersi in cammino. A volte scegliamo vite ferme, bloccate nel profondo, pur nell'apparente movimento del fare tante cose. **Il vero dinamismo**, invece, **parte dall'interiorità**. E Aghios ce lo indica con il coraggio umile di chi tenta la strada meno agevole, ma non per questo sbagliata. Importante è conoscersi, conoscendo il mondo e gli altri. ♦

Come di tutte le cose, anche del viaggio la parte più bella era l'inizio.

Partendo si correva via immediatamente liberi dal groviglio di affari e affarucci che gremivano la vita. Per un istante si respirava liberi.

(Italo Svevo)





di Franco Pedrini

Dentro^{la} Musica

Alla scoperta dei *generi musicali*

Ma è musica seria?

La musica classica / 1

L

a musica classica viene spesso chiamata anche "musica seria" per distinguerla dagli altri generi musicali. La definizione rimanda a un'idea di pesantezza, profondità e complessità che rappresentano il primo modo per renderla lontana. In realtà, da sempre la mu-

sica ha voluto toccare le corde dell'allegria, del comico e del divertimento.

Ecco alcuni suggerimenti di ascolto.

Nel 1608 il compositore veneziano Adriano Banchieri scrive la raccolta di madrigali *Il festino nella sera del Giovedì grasso avanti cena*, composta da pezzi carnevaleschi e spiritosi, tra i quali il *Contrappunto bestiale*: una parodia del contrappun-

to rigoroso dell'epoca, con quattro voci che imitano i versi degli animali sopra una linea di basso che canta in latino maccheronico.

Nel Settecento, sia Haydn che Mozart hanno scritto molta musica spiritosa. Prova ad ascoltare il secondo movimento della sinfonia di Haydn chiamata *Il maestro di scuola*: il suo ritmo puntato e l'andamento serio non ti ricordano

qualche noioso professore? Il primo tempo della sinfonia *La gallina* contrappone un tema serio a un secondo tema vivace e scherzoso, caratterizzato da una ritmica picchiettante che ricorda il chiocciare della gallina.

Il canone a sei voci di Mozart *Leck mich im Arsch* fu scritto per puro divertimento tra amici. Il titolo si traduce letteralmente come "Leccami il c*lo".

Gioachino Rossini è considerato il maestro assoluto dell'opera buffa. La sua musica è celebre per il crescendo rossiniano, il ritmo travolgente e l'ironia tagliente. Tra i pezzi più spassosi: l'aria di Figaro *Largo al factotum* (dal *Barbiere di Siviglia*), simbolo di vitalità e intraprendenza comica, e il *Duetto buffo di due gatti*, un divertimento

vocale in cui le uniche parole cantate sono "miao".

Nell'Ottocento la musica più allegra è spesso legata alla riscoperta delle tradizioni popolari nazionali, come le *Danze ungheresi* (ascolta la n. 5) di Brahms o le *Danze slave* (la n. 1 e la n. 7) di Dvořák. Tra i pezzi lirici per pianoforte del norvegese Grieg c'è la travolgente *Marcia dei troll* e il saltellante *Kobold*.

All'inizio del Novecento, il francese Erik Satie anticipa il *surrealismo* con brevi pezzi per pianoforte apparentemente semplici, dai titoli assurdi e con annotazioni provocatorie:

- *Embryon desséché*, con una parodia della Marcia funebre di Chopin
- *Sports et divertissements*, una serie di brevi

brani descrittivi che ironizzano su hobby e scene sportive

- *Sonatine bureaucratique*, una parodia della sonatina classica che prende in giro la routine burocratica con tono distaccato

Il brano più divertente di tutta la storia della musica è 4'33", scritto da John Cage nel 1952. È diviso in tre movimenti ed è per qualsiasi strumento; il brano prescrive all'esecutore di non suonare per 4 minuti e 33 secondi. Cerca una delle tante versioni su YouTube: ti assicuro che, in sala da concerto, mentre l'esecutore resta completamente silenzioso, il contesto, i piccoli rumori esterni o del pubblico trasmettono un'allegria che rimanda ai ricordi infantili del gioco del silenzio. ♦



Da ascoltare e da vivere

Dopo aver letto queste pagine fermati sul brano che ti incuriosisce di più, cercalo su Spotify, premi play e lascia che l'assurdità o l'energia di quel pezzo ti travolga. Che effetto fa ascoltare qualcosa di così folle o simpatico proprio da un pezzo di musica classica? Che emozioni affiorano in te?

il Film

...che Dio perdona a tutti



48

SEVUOI Luglio - Agosto 2026

*...essere cattolico
è difficilissimo.
Amare il prossimo
senza volere nulla in
cambio è difficilissimo.
Perché noi, in fondo,
vogliamo che i nostri
gesti buoni abbiano
una ricompensa.*

(Pif)

CAST TECNICO

Titolo: ...che Dio perdona a tutti

Regia: Pif

Sceneggiatura: Pif

Fotografia: Guido Michelotti

Montaggio: Giogio Franchini

Musiche: Santi Pulvirenti

Scenografia: Marcello Di Carlo

Costumi: Cristiana Ricceri

Trucco: Gaia Gaudesi,
Barbara Pellegrini

Genere: Commedia

Durata: 113'

Distribuzione: PiperFilm

Uscita in Italia: aprile 2026

CAST ARTISTICO

Arturo: Pif

Flora: Giusy Buscemi

Tommaso: Francesco Scianna

il Papa: Carlos Hipólito

Luigi Guarnieri: Maurizio Marchetti

signor Cusumano:

Domenico Centamore





di Alberto Bourlot

semiologo

...Sarà proprio così?

Ci sono film che suscitano grandi attese. Tutto lascia presagire uno spettacolo coinvolgente, capace di raccontare qualcosa di importante e di farlo con rispetto e profondità, senza rinunciare a un tocco di leggerezza: il regista sembra quello giusto, il momento anche, l'interesse collettivo c'è. È il caso di **"... che Dio perdona a tutti"** di Pierfrancesco Diliberto, in arte Pif, uscito nelle sale ad Aprile 2026. Pif è un artista poliedrico.

Come regista e attore ha dato ripetutamente prova della sua capacità di trattare temi difficili con grazia e in maniera non scontata: si pensi a titoli come *La mafia uccide solo d'estate* (2013) e *In guerra per amore* (2016), ma anche a un programma televisivo "documentario" come *Caro Marziano* (RAI, dal 2017). Nel suo percorso autoriale il nuovo film occupa un posto particolare, non solo perché è tratto dal suo primo romanzo (omo-

nimo, 2018, Feltrinelli), ma anche perché è stato presentato come un autentico «farsi delle domande su Dio», da agnostico ma rispettoso di una esperienza cristiana attraverso cui in Italia si passa da ragazzi per tradizione o per abitudine. Più ancora, il film si propone d'essere esplicitamente un «mettersi in discussione» che parte dalla fede ma si allarga alla vita. Ad aggiungere ulteriore interesse, stampa e TV ci hanno riferito



Fotogramma del film

di diversi incontri dell'autore con Papa Francesco, che del racconto è immaginario co-protagonista e che, sempre stando alle interviste del regista siciliano, è stato con la sua figura «rivoluzionaria» l'autentico ispiratore del racconto.

Una grande promessa dunque ...eppure, alla fine della proiezione, **quando le luci si sono riaccese, la magia non si era compiuta fino in fondo e sulla visione aleggiava un po' di insoddisfazione.** Nonostante il successo di pubblico, qualcosa non torna e il film mi è parso piuttosto un'occasione (almeno in parte) persa. Vediamo di capirne insieme il perché.

Partiamo dalla trama, in breve. *Arturo* (Pif) è un agente immobiliare di discreto successo, che ha però una vita personale un po' triste, illuminata solo dalla passione per i dolci siciliani. A un certo punto, il colpo di fulmine, che in tutti i film di Pif rappresenta il motore della storia: si innamora di *Flora* (Giusy Buscemi), pasticciera ed erede di una famiglia di pasticciieri molto noti e tradizionalmente cattolici. Per conquistarla prima finge una fede che non ha (più) e poi, dopo un'apparizione di Papa Francesco, decide di provare a metterla davvero in pratica, finendo però per scontentare tutti. Perché? Perché molti

credenti professano in fondo la fede con riserva e con un pizzico di ipocrisia.

Le potenzialità di questo meccanismo sono evidenti e (nonostante qualche incoerenza narrativa e qualche caduta di stile) tutto andrebbe a meraviglia se si trattasse soltanto di far ridere gli spettatori. Ma così non è. E l'intento dichiarato, come abbiamo visto, era un altro. Davvero **«praticare la Parola del Signore nella vita di tutti i giorni»** (RAI 3, *Splendida Cornice*, 2/04/2026) si traduce credibilmente nel portarsi dietro ovunque un immigrato, chiamato ad assistere (silente e buffo) alla vita del protagonista?

Davvero mettere in pratica la Parola consiste nel rinunciare a un momento importante per la propria famiglia, perché si è lasciato vestito e macchina a un gruppo di persone, spaventate da una scossa di terremoto (e che, naturalmente, riporteranno tutto, lavato e stirato, il mattino successivo)? Davvero la religiosità popolare è semplicemente riconducibile a una pratica interessata e poco sincera?

Insomma, **l'equivoco di fondo**, sta nel contrapporre una macchietta (il Pif credente estremista) a un'altra macchietta (la religiosità ipocrita degli altri), con il rischio di risultare altrettanto ipocriti se

ci si proponeva davvero una riflessione autentica!

A salvare il film stanno però almeno **tre caratteristiche importanti**. Intanto ci ricorda, che a mettere in cammino verso la fede può essere qualsiasi esperienza, quando vissuta con autentica passione: perfino la cucina, per non parlare dell'innamoramento.

Inoltre ci ricorda che **non c'è cammino di fede senza cammino**, senza cioè movimento e crescita condivisa con gli altri: l'amore tra Arturo e Flora è una bella storia romantica, che rischia però di naufragare proprio perché i due non camminano insieme. **«Mettere**

in pratica la parola nella vita di tutti i giorni» significa scoprire ogni giorno una chiamata nuova e più profonda e vera di quella del giorno prima. E farlo insieme agli altri, non con un gesto isolato, ma in un crescendo nutrito tanto di realismo quanto di fantasia.

Infine Il film è una testimonianza di quanto **la figura di Papa Francesco continui a essere capace di interpellare gli uomini d'oggi, suggerendo delle domande di vita**. Anche quando le risposte sono imperfette e tanto insistere sui dolci finisce per mettere allo spettatore una gran voglia di qualcosa di salato... ♦



Fotogramma del film

SPORT4LIFE

*Correre
per gli altri*



Lo SPORT non è solo esercizio, ma una “vita in miniatura”: fatiche, gioie e obiettivi ti connettono con il tuo io profondo. ASCOLTARE il proprio CORPO è un passo per conoscersi e per scoprire la PIENEZZA della tua vita. Di **GIUSEPPE TRAMONTIN** ( [giuseppe.tramontin/](https://www.instagram.com/giuseppe.tramontin/))

Quante volte siamo stati esortati a non correre, a goderci ogni singolo istante, vivendo una *#vitalenta*, senza fretta, completamente connessi con le azioni che decidiamo di compiere. Eppure... **la corsa sta diventando sempre più un trend globale**, accessibile e condiviso, parte della cultura contemporanea che ha saputo trasformare questa antica attività in performance da vivere. Non solo più uno sport che richiede sacrificio e impegno, ma anche un'esperienza collettiva che coinvolge run-

ners in eventi in tutto il mondo, costituendo una vera e propria community globale. E se tutto



questo fosse messo insieme per un'opera di solidarietà, trasformandosi in **un appello di sensibilizzazione per le tante necessità del mondo?**

È ciò che da anni accade con la *Staffetta Acea Run4Rome* all'interno della *Run Rome The Marathon*: in quel giorno migliaia di persone si fanno in **4 per la solidarietà** e per sostenere i progetti delle organizzazioni *no profit* che partecipano al **“Charity Program”**. I 42 km totali della maratona sono suddivi-

Quando una *maratona* abbatte i confini

si in quattro frazioni, ciascuna con distanza diversa e coperta da uno dei quattro membri del team. *"Il sogno di tagliare il traguardo di una grande maratona internazionale può diventare realtà, in squadra!"* come indicato nel programma ufficiale della giornata.

Tra i partecipanti, quest'anno, c'era anche l'*Associazione Scalabriniana per la cooperazione allo sviluppo*, che dal 2004 opera al fianco di migranti, rifugiati e comunità locali come braccio sociale, operativo e culturale dei **Missionari Scalabriniani**. Attraverso progetti e attività di accoglienza, sensibilizzazione e

cooperazione allo sviluppo cercano di **rispondere alle sfide delle migrazioni** valorizzando la ricchezza che esse generano per promuovere una società aperta, accogliente e inclusiva dove ognuno è visto come valore aggiunto. Anche attraverso la corsa.

E così, tra le vie più affascinanti e storiche di Roma, 28 tra principianti, camminatori, runner e sportivi riuniti in 7 squadre hanno corso con la maglia viola e verde e il pettorale rosa per sostenere il progetto di **Casa Scalabrini 634**, una casa che accoglie in semi autonomia rifugiati e fami-

glie che hanno concluso il loro percorso nei centri di accoglienza ministeriali; dal 2015 a oggi circa 400 sono gli ospiti che hanno ricevuto sostegno e una possibilità concreta per porre le basi della propria autonomia, con un lavoro, un affitto da pagare e relazioni di cui potersi nutrire liberamente.

«La gara è andata benissimo, meglio del previsto. Correre è sempre bello e sempre emozionante, ma quest'anno ancora di più perché ho sposato la causa di ASCS. Mi sono sentita parte della loro comunità e, dopo averli conosciuti, grazie allo sport e a questa gara ho cer-



foto: rasglik



cato di abbattere i confini di una libertà senza limiti» sostiene Francesca, anche lei nel gruppo “dei 28”.

L’iniziativa di ASCS, forse inconsapevolmente, dona anche un nuovo sguardo al modo di vivere la corsa: non isolamento per fuggire dallo stress o performance per apparire, ma anche nuova via di consapevolezza e metafora del cammino dei tanti che oggi vivono la realtà del-

la migrazione e che faticano a iniziare percorsi nuovi nei Paesi ospitanti. **Andare verso l’altro con il proprio passo, ma non da soli:** nella staffetta, infatti, nessuno deve coprire i 42 km da solo, contando sulle proprie forze e sulla propria preparazione atletica, ma impara ad appoggiarsi agli altri, passando il testimone e condividendo la fatica. Proprio come accade a *Casa Scalabrini* 634. Tante persone diverse

unite in un unico, grande evento diffuso, diventano un’occasione per puntare i riflettori su una delle tante realtà scaturite dal carisma e dalla spiritualità di quel “gigante” che fu **San Carlo Scalabrini** (1839-1905). Perché quando a vincere è l’altro e lo spazio che si decide di dedicargli, ogni strumento è buono per abbattere confini, diffondere valore e cavalcare anche trend per il bene. ♦

RESPONSABILITÀ: è la mia risposta al bisogno, espresso o inespresso, di un altro essere umano. (Erich Fromm)



La forza dell'Amore

“Le suore di Ebola”

MENTRE NUOVE EPIDEMIE DI EBOLA TORNANO A COLPIRE LA REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO E L'AFRICA, LA TRINCEA DELLA CARITÀ NON SMETTE DI SFIDARE IL CONTAGIO. IERI COME OGGI, MEDICI, INFERMIERI E RELIGIOSI RESTANO IN PRIMA LINEA. LE STORIE DI QUESTE **6 “SUORE DELLE POVERELLE”** VISSUTE A KIKWIT IN CONGO NON SONO SOLO MEMORIA, MA UNA TESTIMONIANZA ATTUALISSIMA DI CHI SCEGLIE DI NON ABBANDONARE IL PROSSIMO CHE È IN DIFFICOLTÀ.



suor Annalvira e Danielangela

di suor Linadele Canclini

religiosa delle "Suore
delle Poverelle"
(Istituto Palazzolo)
di Bergamo

Chi erano queste "eroine" così coraggiose? Sei donne, prese da un *"amore esagerato"*, che hanno scelto di *"restare e condividere"* là dove un Amore più grande le aveva chiamate. **Sei suore, morte una dopo l'altra in poco più di un mese, contagiate dal virus Ebola** perché "prese" da un'altro "contagio" contratto in giovinezza: quello dell'Amore e del Vangelo da annunciare agli ultimi e ai dimenticati della terra. *"Avvolte tra i poveri"*, queste missionarie non

li hanno abbandonati né per paura della guerra, né davanti all'incubo dell'epidemia.

La loro è una testimonianza che sollecita ad *"amare fino a dare la vita"*, fedeli alla Regola del Fondatore, San Luigi Palazzolo: *"Assistere i malati anche in tempo di malattie contagiose"*.

Ecco le loro storie

Suor Floralba (71 anni, in missione da 43). Nata a Pedrengo (BG), sente fin da bambina la vocazione. Dopo aver accudito



gli 8 fratelli rimasti orfani della madre, a vent'anni può partire per diventare suora e realizzare il suo sogno: *attraversare il mare, salvare un'anima e poi morire*. È scelta tra le prime cinque Missionarie inviate nel **Congo Belga**; sarà strumento di salvezza per molti: lebbrosi, tubercolosi, poveri, bambini denutriti o con handicap. Instancabile nelle corsie e nella sala operatoria dell'ospedale, la sera sostava a lungo davanti all'Eucaristia e a chi la invitava al riposo rispondeva: *"E dove trovo la forza, se non qui, davanti a Gesù?"*.

Durante un intervento ad un malato grave, riconosciuto poi affetto da Ebola, viene contagiata e muore il 25 aprile 1995.

Suor Clarangela (64 anni, in missione da 36). Nasce a Trescore Balneario (BG) e attinge in famiglia un carattere sereno e ottimista. Infermiera e ostetrica, dona il meglio di sé tra i malati e le giovani mamme in sala parto, correndo da un padiglione all'altro in motorino! Contagiata da suor Floralba e da una partoriente affetta da Ebola, muore il 6 maggio. Le sue ultime parole:

"Signore, abbi pietà del nostro popolo... Lasciatemi andare dal mio Signore!".

Suor Danielangela (48 anni, in missione da 17). Nata a Bergamo, ultima di 13 figli e orfana a nove anni, forgia un carattere forte e battagliero. Nonostante le resistenze della famiglia, entra in convento a 19 anni. Infermiera, dopo aver lavorato tra gli anziani a Milano, parte come missionaria in Congo. Guidata dal motto di Santa Teresa d'Avila *"Amore chiede amore!"*, corre a Kikwit per sostenere la comunità. Si contagia assisten-

do Suor Floralba e muore l'11 maggio.

Suor Dinarosa (59 anni, in missione da 29). Nata in Valtrompia (BS), conosce la povertà della guerra e lavora in una fabbrica di bulloni, risparmiando ogni soldo *"da portare un giorno in missione"*. Diventata suora e infermiera, opera in Congo tra malati di tubercolosi e AIDS, superando disordini e saccheggi. Apparentemente seria, è in realtà *"il giullare"* delle situazioni. Segue le orme del Fondatore: *"Io sono qui per seguire le sue orme, per servire i poveri..."*; contagiata, muore il 14 maggio.

Suor Annelvira (59 an-

ni, in missione da 34). Nata a Orzivecchi (BS), ragazza esuberante, rinuncia al lavoro di magliaia per farsi suora a 19 anni. Infermiera e ostetrica in Congo, diviene poi Madre Provinciale. Accorre instancabile per curare le sorelle colpite da Ebola; di lei si dirà che *"ha proprio esagerato nell'amore"*. Prima di morire scrive: *"Con Maria ai piedi della croce vogliamo ripetere il nostro fiat (= sia fatto secondo la volontà di Dio)"*. Muore il 23 maggio.

Suor Vitarosa (52 anni, in missione da 13). Originaria di Palosco (BG). Rompe un fidanzamento per rispondere alla chiamata di Dio. Lavora

in un ospedale psichiatrico prima di entrare tra le *Suore delle Povere*. Inviata in Congo, quando apprende dell'epidemia a Kikwit desidera fortemente andarci per aiutare. A chi tenta di dissuaderla ripete: *"Il Signore mi chiama..."*. Parte per l'epicentro del contagio, si dona tra i malati, contrae il virus e muore il 28 maggio.

Diverse per carattere e storia, ma unite fino all'ultimo respiro in quell'*amore esagerato* che ha trasformato il loro sacrificio in un'eterna carezza per gli ultimi della Terra. La Chiesa ne riconosce le virtù eroiche e nel 2021 papa Francesco le proclama *"VENERABILI"*. ♦



suor Dinarosa (1^a a sinistra)



*padre Stefano Tasca
missionario Oblato
di Maria Immacolata*

in **SENEGAL**
e **GUINEA BISSAU**

In missione in Guinea Bissau

INCONTRARE CRISTO NEI POVERI

Scrivo dal Senegal e dalla Guinea Bissau per condividere con voi un po' della vita qui in missione. **Nel mio lavoro sono ogni giorno in contatto con volti e storie di persone, bambini e famiglie che vivono in condizioni di grande po-**

vertà. Molti hanno davvero poco o nulla: le case sono semplici capanne, i campi spesso non producono abbastanza, e i genitori faticano a mandare i figli a scuola perché mancano persino le risorse per l'essenziale.

Eppure, in mezzo a tanta fatica, c'è una forza che mi sostiene: la speranza in Cristo Gesù. È in questo contesto che cerchiamo di essere presenza di Chiesa: accanto ai più piccoli, nell'educazione, nell'aiuto ai malati, nel condividere il po-

co che abbiamo. Il mio lavoro si concentra soprattutto con i poveri, attraverso progetti di cooperazione internazionale nei settori della salute, dell'educazione, dell'agricoltura, oltre che con le adozioni a distanza, che permettono a tanti bambini di avere un'istruzione di qualità. Tuttavia, è sempre più difficile, spesso mi sento scoraggiato davanti a situazioni di miseria in cui non abbiamo i mezzi per intervenire. Fondamentale è il motivo per cui sono missionario: il motivo per cui

lasciare le mie bellissime montagne della Valle d'Aosta, le persone care, gli amici, il mio hotel, la sicurezza della società occidentale e di un sistema sanitario sicuro, per recarmi in un Paese così differente dal nostro, segnato dall'instabilità politica in attesa di un nuovo colpo di stato, con una sanità inesistente e un'aspettativa di vita di appena 49 anni, dove le strade non sono sicure e i cristiani sono una minoranza. La vocazione specifica per la missione l'ho scoperta poco a poco. Mi ricordo

quando a Torino, dove studiavo durante il seminario, passando a piedi per le vie del centro per raggiungere la facoltà teologica, era impossibile non vedere tanti poveri che vivono sotto i portici. È uno strazio per il cuore vedere queste persone dormire su cartoni con qualche coperta, chiedendo l'elemosina accanto ai negozi alla moda e alla gente che passa di fretta per recarsi alle proprie occupazioni. Anch'io tutti i giorni passavo accanto a loro e con il cuore triste mi dicevo: **"Sono passato di fianco a Cristo e ora, come se nulla fosse, vado a lezione di teologia o a dire i vesperi in seminario"**. Pur pregando sempre per loro non riuscivo più a sopportare questa mia indifferenza. Ho iniziato così il servizio nella comunità di Sant'E-





giudio: la sera nei dormitori comunali, nel centro di Torino e nella stazione di Porta Nuova, portando coperte, cibo, acqua e qualcosa di caldo a queste persone. Stare con loro, parlare, far capire che sono miei fratelli e che volevo loro bene è stato per me come vivere pienamente il Vangelo. Il loro sorriso è stata un'esperienza che va al di là dell'immaginabile. Mi ha fatto sperimentare in modo tangibile che ero con Cristo e parlavo con Lui in quel momento: nei loro volti

c'era il mio Dio. In seguito, nelle missioni in cui sono stato in Brasile, in Senegal e in Guinea Bissau ho sempre percepito in modo chiaro la presenza di Cristo Gesù e della verità che ci parla nel Vangelo.

L'unico motivo per cui sono missionario è Cristo Gesù che si fa presente in modo particolare e immediato nei poveri, in questa gente considerata spesso l'ultima dalla società. Cristo è in queste persone che incontro ogni giorno e nei loro volti vedo lo sguar-

do del mio Dio.

In quei bambini e in quella gente ci sono i miei fratelli che hanno bisogno di aiuto. E la gioia di restare ad aiutarli, anche se è solo una piccola goccia in un mare di necessità, è così grande che è difficile spiegare le emozioni che si provano.

Cristo, che duemila anni fa ha deciso di farsi uomo nascendo povero in una mangiatoia, ieri era presente nell'Eucaristia su un tavolo di legno in una capanna davanti a uomini e donne poveri come Lui. Al mio fianco c'era una ragazzina di quindici o sedici anni che teneva in braccio suo figlio di pochi mesi aspettando il battesimo. I suoi occhi, il suo sorriso, la sua semplicità sono stati per me un'esperienza di vicinanza a Cristo Gesù. Aiutare i poveri, gli ultimi, per restituire ciò che altri o magari noi stessi abbiamo inavvertitamente o volontariamente sottratto loro.

Fare questo è missione: significa mettersi in gioco, richiede atti di amore continui, esige rinunciare a se stessi stando accanto ai più deboli, facendosi umili. ♦

Il missionario è quel cristiano
talmente innamorato di Gesù Cristo,
da non desiderare altro
che di farlo conoscere e amare.

(Madre Teresa di Calcutta)





di Greta Peruffo
esperienza di fraternità
e vita comune

...a **MONZA BRIANZA**

Diventare CASA

C'è una porta che si apre ogni sera su una casa come tante. Dentro, però, non ci sono solo stanze condizionate, ma storie che si intrecciano e una scelta che dura da quattro anni. La nostra **ESPERIENZA DI FRATERNITÀ** nasce così: da una propo-

sta della Diocesi di Milano, una vita comune "per la carità", dove alla quotidianità si affiancavano momenti di preghiera, fede e servizi concreti.

È stato un anno intenso, a tratti faticoso, ma capace di cambiare il no-

stro sguardo. Le serate a raccontarsi la giornata, la preghiera condivisa anche nella stanchezza, gli incontri: tutto questo ci ha fatto scoprire un Dio concreto, presente nelle relazioni e nella vita vissuta. Per questo, finita l'esperienza con la Pa-

storale giovanile, alcune di noi hanno sentito che non poteva restare solo una parentesi.

Abbiamo cercato una casa in affitto e scelto di continuare. Da tre anni portiamo avanti questa vita insieme, in modo autonomo. Non è stato scontato: significa organizzarsi tra lavoro e casa, scegliere di restare. **Ma proprio questa libertà ha reso la scelta più vera.**

Le nostre giornate sono

quelle di tutti: lavoro, impegni, stanchezza. Eppure tornare a casa non è mai solo rientrare. È sapere che qualcuno c'è.

A volte con una cena, altre con un saluto veloce. E basta questo per ricordarsi che non si è sole. E, in modo semplice, che Dio passa anche da lì, nelle attenzioni quotidiane.

La vita comune si gioca nelle piccole cose: turni, spese, serate insieme, ma anche incomprendimenti e silenzi. Non

è facile. È proprio lì però che impariamo a restare, a chiedere scusa, a dare più valore alla relazione che all'aver ragione. E la fede diventa uno sguardo diverso sull'altra, più paziente e vero.

Ognuna è fatta a suo modo, con punti di forza e fragilità. Vivere insieme lo rende evidente. A volte è uno stimolo a crescere, altre un sostegno concreto: qualcuno arriva dove tu non riesci. Scopriamo così che non ci bastiamo, ma ci completiamo.

Anche in questo riconosciamo qualcosa di Dio: **ci ha pensate diverse perché insieme possiamo sostenerci.**



Greta è la prima a sinistra



“

«CASA è rifugio,
grembo, punto
di trasformazione.
È dove cresciamo,
dove torniamo
feriti o stanchi,
ma anche
dove nascono
le parole,
i racconti,
le radici».

(Marta Villa)

”

Oggi non condividiamo più un servizio fisso: ognuna vive il proprio volontariato. Ma resta uno stile comune, che si riflette nelle scelte quotidiane. Negli ultimi anni abbiamo anche dato vita in parrocchia a un gruppo giovani 25-35 anni: uno spazio semplice di incontro e fede, aperto ad altri.

Dentro tutto questo, la fede tiene insieme i pezzi. Non sempre è facile viverla, ma resta un richiamo all'essenziale: la

vita non è solo ciò che costruiamo noi. È anche risposta a una chiamata, è imparare a uscire da sé e andare incontro agli altri.

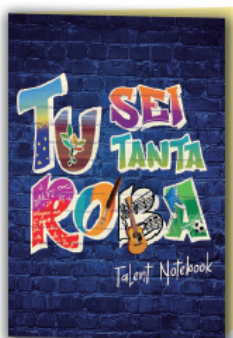
Non è una scelta perfetta. È fatta di tentativi e ripartenze. Ma è vera. E ogni sera, dietro quella porta, tra piatti da lavare e racconti condivisi, succede qualcosa di semplice e straordinario: **diventiamo, un po' alla volta, casa le une per le altre.** E impariamo a riconoscere che, proprio lì, Dio è presente. ♦

per Animare!

G
gadget

QUADERNI

custodi di pensieri, emozioni e cammino



I nostri **quaderni tascabili** sono nati per accompagnare il cammino di adolescenti e giovani. All'interno della copertina troveranno **attività, spunti e domande** per mettersi in gioco, con tanto spazio per annotare emozioni e pensieri.

Cerchi **un segno** per un momento speciale? Sono il regalo ideale per i ragazzi ai campi estivi, ai sacramenti o alla fine di un percorso di gruppo!

Maggiori dettagli su apostoline.it/sussidi

Li puoi trovare nelle Librerie San Paolo, Paoline o altre Librerie Religiose oppure su paolinestore.it - sanpaolostore.it - apostoline.it

AP
SUSSIDI VOCAZIONALI AP

Suore Apostoline; e-mail: sussidi@apostoline.it

Seguici su  

"Sussidi Vocazionali AP"

**Quando scegliamo,
in senso forte,
DECIDIAMO CHI
VOGLIAMO DIVENTARE.
La scelta per eccellenza,
infatti, è la decisione
per la nostra vita:
quale uomo vuoi essere?
Quale donna vuoi essere?**

*Papa Leone XIV, Veglia di preghiera
Giubileo dei giovani 2025*



Suore Apostoline "SE VUOI rivista"