



01 | giugno 2022
Anno 5 | Ad uso interno

Sotto LA STESSA *luce*

NOTIZIARIO DI UNITÀ DELLE PARROCCHIE

Parrocchie di Ss. Valentino e Vigilio, S. Bartolomeo, S. Nicolò, S. Massenza, Regina della Pace, Natività di Maria, S. Lucia, Madonna del Carmine, San Giacomo il Maggiore, Sant'Andrea; comunità di S. Lorenzo in Ciago, S. Antonio in Lon e Santa Maria Maddalena in Margone, Santi Angeli in Monte Terlago



Sotto LA STESSA luce

Notiziario di unità delle
parrocchie di Ss. Valentino
e Vigilio, S. Bartolomeo, S. Nicolò,
S. Massenza, Regina della Pace,
Natività di Maria, S. Lucia,
Madonna del Cammine,
San Giacomo il Maggiore,
Sant'Andrea;
comunità di S. Lorenzo in Ciago,
S. Antonio in Lon e Santa Maria
Maddalena in Margone,
Santi Angeli in Monte Terlagio.

Comitato di Redazione

Don Paolo Devigili - Responsabile

Anna Antoniol - Redattore

Monica Ronchetti - Redattore

Patrizia Ruaben - Redattore

Rosanna Travaglia - Redattore

Impaginazione
GrafArt - Trento

Stampa
Saturnia - Trento

In copertina
"Il Padre misericordioso"
dipinto di Arcabas chiesa
dei Carmelitani Scalzi di Bruxelles



Sommario

3 EDITORIALE

SPECIALE PERDONO

- 4 IL PERDONO COME STILE DI VITA CRISTIANO
(Movimento dei Focolari di Cadine)
- 6 IL PERDONO È RI-NASCITA
(Claudia Chemelli)
- 8 PER COMPRENDERE E VIVERE IL SACRAMENTO
DEL PERDONO
(mons. Viviani)
- 10 "LI PERDONO DAL PROFONDO DEL CUORE"
(la redazione)
- 12 L'INCAPACITA' DI PERDONARE E LA CULTURA
DELLA CURA
(Roberto Bazzanella)
- 14 I BAMBINI E IL PENSIERO DELLA GUERRA:
dalla Biblioteca proposte
di libri per bambini, ragazzi
(Rosanna Travaglia)
- 16 ESPERIENZE DI FRATERNITÀ
(Caritas Valle dei Laghi e ACLI Valledlaghi)
- 19 COVID: RABBIA E PERDONO (don Paolo Devigili)
- 21 IL PERDONO NELLA VITA FAMILIARE
(don Sergio Nicolli)
- 23 IL VALORE TERAPEUTICO DEL PERDONO
(Dott.ssa Tiziana Carmellini psicologa
e psicoterapeuta)
- 25 CHE RABBIA!!! Educare alla riconciliazione
con sé stessi e gli altri si può
(scuola dell'infanzia di Ranzo)

DALLA DIOCESI

- 27 SPECIALE SINODO: La chiesa in cammino
verso il futuro
(Maria Faes)
- 29 DALLA DIOCESI. VITA DA UNIVERSITARI:
SOLO UN CAMMINO PERSONALE?
(pastorale universitaria)

L'ANGOLO DELLE BONTÀ

- 31 LA RICETTA: COLOMBA DELLA PACE e
COLOMBAMISÙ
(Patrizia e la redazione)

Editoriale

LE STRADE DELL'AMORE ATTRAVERSANO IL PERDONO

Cari parrocchiani il periodo che stiamo vivendo è carico di attese e di speranze: la Pasqua celebrata diverse domeniche fa ci ha inseriti in un vortice di gioia permettendoci di guardare il mondo attorno a noi con fiducia. Certo, il periodo è complesso, l'oscurità sembra averci "inghiottito", ma la Pasqua ci ha rivelato che in Cristo siamo realmente creature nuove. L'apostolo Paolo ci invita a guardare al Cristo: "Siano rese grazie a Dio che ci dà la vittoria per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo!". Chi rinasce in Cristo sceglie di incamminarsi sulle strade dell'amore che passano, necessariamente attraverso il perdono.

Il primo dono del Risorto è proprio quello del perdono e della riconciliazione. Abbiamo bisogno di rifiorire attraverso la misericordia donata e ricevuta. Queste pagine, che consegniamo alla vostra lettura, vogliono essere un invito a lasciarvi guidare dalla speranza, da quella luce vera che non conosce tramonto e che può ridare slancio al nostro oggi. In questo periodo di post pandemia e ora di guerra, ci siamo detti tante parole, abbiamo pensato a tante ricette, ma penso che la parola più bella e importante sia "perdono". Che questa lettura ci aiuti a crescere nel perdono.

Don Paolo



SEGRETERIA PARROCCHIALE

La segreteria si trova a piano terra nella canonica di Vezzano,
in piazza Perli 1 - Valledlaghi. Telefono 0461/864025
Email: parrocchie.valledlaghi@gmail.com - PEC: parrocchie.valledlaghi@pec.it

Orario di apertura

Lunedì	chiuso
Martedì	Dalle 9,30 alle 11,30
Mercoledì	Dalle 9,30 alle 11,30
Giovedì	Dalle 9,30 alle 11,30
Venerdì	Dalle 9,30 alle 11,30

IL PERDONO: STILE DI VITA CRISTIANO

L'esperienza della comunità del Movimento dei Focolari di Cadine



Siamo una piccola comunità del Movimento dei Focolari, a servizio del Centro Mariapoli "Chiara Lubich" di Cadine. Siamo in cinque e la nostra giornata si svolge normalmente: il lavoro all'interno del Centro, l'accoglienza di ospiti saltuari o gruppi vari, momenti di preghiera, relax, studio, cura della casa, aggiornamento, ecc.

Vivere la comunità è per noi impegno ad amarci a vicenda, ad essere un dono l'una per l'altra e questo ci porta gioia e ci arricchisce.

Ma non è sempre facile. Questo amore evangelico, infatti, è messo alla prova ogni giorno. È una sfida vivere insieme 24 ore su 24 l'amore e il dono di sé che Gesù ci insegna: può succedere che, per caratteri differenti, per scatti di nervosismo o anche stanchezza, si rompa l'armonia tra noi e

vengano a galla i difetti di ciascuna. A volte anche modi di vedere le situazioni, diversi dai propri, fanno scattare tra noi delle 'scintille'.

Un giorno abbiamo ospitato qui al Centro un gruppo di brasiliani. A causa di un'idea diversa su come preparare loro un pasto tipico, abbiamo rotto l'unità tra noi. Era una banalità ma non è stato semplice rivedere la propria idea, anzi, si è eretta una barriera tra noi che non ci ha fatto restare nella carità.

Come abbiamo fatto a risolvere la "crisi"? Facendo ciascuna un passo verso l'altra, anche concretamente, accogliendoci nelle diversità e soprattutto perdonandoci a vicenda. **Così è tornata la pace tra noi e una gioia nuova e profonda.**

A volte vorremmo che le nostre compagne

fossero diverse da come sono, ma quello ci ha sempre aiutato è alzarci ogni mattina cercando di vederci con occhi nuovi, dimenticando quello che ci può aver ferito, ricominciando ogni volta. **Dio infatti non solo perdona ma dimentica e questa è la misura che richiede anche a noi.**

Chiara Lubich scriveva anni fa: "Perdonare. Perdonare sempre. Il perdono non è dimenticanza che spesso significa non voler guardare in faccia la realtà.

Il perdono non è debolezza, e cioè non tener conto di un torto per paura del più forte che l'ha commesso. Il perdono non consiste nell'affermare senza importanza ciò che è grave, o bene ciò che è male.

Il perdono non è indifferenza. Il perdono è un atto di volontà e di lucidità, quindi di libertà, che consiste nell'accogliere il fratello così com'è, nonostante il male che ci ha fatto, come Dio accoglie noi peccatori, nonostante i nostri difetti. Il perdono consiste nel non rispondere all'offesa con l'offesa, ma nel fare quanto Paolo dice: "Non

lasciarti vincere dal male, ma vinci col bene il male".

Il perdono consiste nell'aprire a chi ti fa del torto la possibilità d'un nuovo rapporto con te, la possibilità quindi per lui e per te di ricominciare la vita, di avere un avvenire in cui il male non abbia l'ultima parola".

Queste parole ci aiutano in particolare in questo periodo in cui respiriamo anche noi un'atmosfera di crescente ansia e amarezza per la guerra che continua in Ucraina.

La tentazione di giudicare implacabilmente i comportamenti di tutti i vari soggetti coinvolti è forte. Ma sentiamo che, **come cristiani, possiamo dare una decisa testimonianza controcorrente: facendo un atto di libertà da noi stessi e dai condizionamenti, scegliendo di perdonare**, di tendere la mano, con la coscienza che la pace comincia intanto da noi, nel nostro ambiente quotidiano, con chi viviamo ogni giorno.

*Il perdono è sorgente di guarigione,
guarisce infatti le ferite provocate dal risentimento,
rinnova le persone, i matrimoni, le famiglie, le comunità, la vita sociale.*

*Il perdono è la chiave dei nostri rapporti con Dio,
col prossimo e con noi stessi.*

*Il perdono è una necessità:
non possiamo fare a meno di perdonare.*

Se non perdono non posso essere perdonato!

*Il perdono è una decisione:
non è un sentimento, ma un atto della nostra volontà.*

Decido di perdonare anche se non me la sento.

È la scelta di amare gli altri così come sono.

*Il perdono è uno stile di vita:
è lo stile di vita del cristiano che accetta di perdonare sempre, chiunque
e per ogni cosa.*

*Il perdono è un processo,
cioè una continua crescita verso la libertà interiore.*

*Non dimentichiamo che alcune esperienze sono così dolorose
da richiedere molto tempo trascorso nel perdono.*

(Da una meditazione quaresimale di C.M. Martini)

IL PERDONO È RI-NASCITA

di Claudia Chemelli

«Signore, se il mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?». E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette».

Il numero sette vuol dire pienezza, perfezione, completezza. È un numero onnicomprensivo e quando è moltiplicato per dieci - numero che significa totalità - si estende fino ad annullare il tempo nell'eternità. Ora, dire settanta volte sette è come dire sempre, in ogni momento.

Significa perdonare come stile di vita: senza tenere conto di quante volte si è già perdonato.

Il perdono sana, ristabilisce le relazioni, giova a chi lo dona e a chi lo riceve. È una terapia per curare ogni ferita e guarire il cuore infranto.

Il perdono impedisce l'espandersi del male

Dice bene H. Arendt: «Il perdono spezza la coazione a ripetere, la catena della colpa e della vendetta, spezza le simmetrie dell'odio»¹. Il perdono permette di lasciar andare.

Fin dalle prime pagine del libro della Genesi, Dio impone un segno a Caino che lo protegga dalla vendetta, perché se nessuno colpisce il reo non si avvia

il circolo vizioso della violenza e la logica annientatrice di Caino non dilaga. Il male c'è, le ferite non mancano, ma occorre sfuggire dalla tentazione di farsi giustizia da soli. Per questo il settimo precetto noachide raccomanda l'istituzione di tribunali di giustizia: affinché vi sia una sentenza sopra le parti che valuta in modo equo il risarcimento dovuto.

La misericordia è la sorgente del perdono

Tutta la Bibbia è attraversata dal peccato e dalla fragilità; dal perdono e dalla misericordia.

Percorrere la via del perdono è difficile: richiede l'umiltà di percepire le proprie mancanze e la gioia di sentirsi accolti nonostante le fragilità. Nel Padre Nostro si dice: «rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori» con queste parole si indica l'avvio di una circolarità positiva, che diffonde la serenità del perdono ricevuto estendendolo agli altri.

La Bibbia è densa di storie che narrano cadute e ripartenze. Ora, non è un caso se dopo aver rimesso i peccati Gesù invitava ad andare, a rimettersi in cammino.

Il primo atto di perdono, forse il più difficile, è da rivolgere verso sé stessi, riconoscendo che il senso di colpa è bifronte: è positivo se sprona a rimediare chiedendo scusa, ma può anche legare saldamente al passato, impedendo la possibilità di ripartire e di reinventarsi.

«La colpa è una prigione, può essere una prigione la cui porta è chiusa con due chiavi: una chiave sta nelle mani di chi abbiamo colpito con la nostra azione malvagia e una chiave sta nelle nostre stesse mani»².

Il perdono fa risorgere

Occorre vigilare per evitare il pericolo di affezionarsi alla propria ferita, alimentando il rancore che la riapre. Il perdono permette di prendersi cura della ferita, affinché diventi feritoia: apertura verso il superamento, sprone ad andare oltre. Non c'è solo la mano che ferisce, ma anche quella che cura. La notte non è solo uno scenario buio, ma è anche la condizione che consente di vedere le stelle. Il perdono permette di accogliere la possibilità di scrivere una nuova storia, invita a rialzarsi prendendo il let-

tuccio delle proprie infermità, anziché facendosi portare dalla propria barella. Si può sfuggire dal male che spegne la speranza e affossa l'idea che un avvenire migliore sia possibile, anche grazie al contributo di tanti piccoli gesti quotidiani e di tante parole gentili che come un balsamo leniscono il dolore, costruendo un mondo più giusto.

In questo senso si può affermare che il perdono abbia a che fare con la Pasqua perché permette di ri-sorgere, di rialzarsi. Il perdono non coincide con la rimozione del torto subito, alcuni torti sono così gravi che non si possono cancellare, ma significa liberare il futuro, sciogliere i lacci che ci tengono ostaggi del rimorso, ancorati al passato. Il perdono toglie la pietra che abbiamo messo sopra le relazioni che consideriamo irrecuperabili, le fa ri-nascere, dando una seconda possibilità e facendo scoprire un comune sentire tra le persone: il bisogno di sentirsi capiti e amati.

² De Benedetti, Giuliani, Farsi perdonare. Il valore della teshuvà, pag. 33.

Bibliografia

De Benedetti, Giuliani, Farsi perdonare. Il valore della teshuvà, Morcelliana, 2013.

Lidia Maggi, Perdono, Romena, 2020.

C. Scardicchio, La ferita che cura. Dolore e sua possibile collaterale bellezza, Animamundi edizioni, 2021.



¹ H. Arendt, in Simon Wiesenthal, Il girasole, I limiti del perdono, Garzanti, 2006, p. 171.

“CONFESSARSI OGGI?”: PER COMPRENDERE E VIVERE IL SACRAMENTO DEL PERDONO

Dalla riflessione di don Giulio Viviani ai genitori dei bambini della Prima Riconciliazione

Mezzocorona, giovedì 7 aprile 2022

Non è facile per nessuno celebrare questo Sacramento. E' impegnativo **imparare a confessarsi**, perché **non vuol dire solo imparare a dire i peccati, ma imparare a conoscere e accogliere la misericordia di Dio e la via per incontrarlo, per convertirsi a lui, per riconciliarsi con lui e con i fratelli**. Un manifesto di vita, impegnativo e sfidante che, esperito, ci porta alla gioia piena della consapevolezza dell'essere amati. Proviamo a conoscerlo questo Sacramento così "difficile".

Alla luce della Parola di Dio

Come per gli altri Sacramenti, è la parola di Dio il fondamento anche di quello della Riconciliazione; non tanto e non solo aver qualcosa da dire a Dio, cioè i nostri peccati, ma anzitutto ascoltare quello che lui ha da dire a noi. Perché solo la sua Parola mi dice ciò che è bene e ciò che è male, mi fa scoprire il mio peccato e la mia santità, la sua grazia e la mia fragilità. **Quella Parola poi ha una sua straordinaria efficacia nell'illuminarmi, nel guidarmi e nel darmi la forza di compiere il bene. Il peccato fondamentalmente è non ascoltare, non seguire, non vivere la parola di Dio.**

Basterà meditare una frase anche brevissima della Sacra Scrittura per illuminare la "Confessione", per farci scoprire la verità della misericordia di Dio



Padre e il nostro giusto atteggiamento di pentimento, per aprirci alla vita nuova nello Spirito Santo. Solo così potremo confessare veramente la bontà di Dio e la nostra povertà. Mettiamo la parola di Dio davanti ai nostri errori poiché siamo consapevoli della sua efficacia.

L'esame di coscienza, momento di incontro con noi stessi e con la nostra umanità affaticata dal peccato, ha bisogno di silenzio e di meditazione e ha i suoi punti di riferimento nei 10 coman-

damenti o nei due comandamenti dell'amore, ma soprattutto nel Vangelo. Dalla conoscenza dell'Amore di Gesù per noi, descritto nel Vangelo, scaturisce la *contrizione*, il dolore per la nostra infedeltà a tale Amore, per i propri peccati e la consapevolezza di che cosa è il peccato.

Un rituale da conoscere e praticare

Questo Sacramento è un rituale "povero", che va all'essenziale, e si manifesta nella gestualità espressa che comprende "solo" il gesto dell'*imposizione delle mani* e del *segno di croce* nel momento dell'*Assoluzione* e l'atteggiamento dei penitenti in ginocchio. Il vero segno sacramentale è la nostra vita che con l'attuazione della "penitenza" (una preghiera, un gesto di carità) vede un nuovo inizio che si concretizza in gesti nuovi, guidati dallo Spirito Santo, fedeli al Vangelo e alla volontà del Padre. Il motore di questi gesti è la gioia della ritrovata libertà dall'oppressione del peccato, dell'esperienza di essere amati dal Padre che perdona sempre.

Educarci a "confessare" la misericordia di Dio

Pregare, andare a Messa, confessarsi non è sempre facile! Ma quanti esempi e testimonianze da tanti laici, anche padri e madri di famiglia! Non ci si può limitare a pregare, a celebrare i Sacramenti, solo "quando me la sento"; ognuno deve trovare le sue modalità per intraprendere il proprio percorso di crescita spirituale. Ad ogni età. Abituamo per questo i nostri bambini a pregare ogni giorno. Preghiamo con loro.

La *Confessione* non è un rito magico, non è un'amnistia, non è un mettere a posto i conti con il Padre eterno! Ha bisogno di un "cammino", di un itinerario spirituale a monte e a valle. È l'incontro con il Padre misericordioso che ci offre il suo Amore e il suo perdono e chiede a noi un po' di impegno ad un'autentica

conversione e un serio proposito e progetto di vita buona.

Nella comunità cristiana verso Dio

La tentazione di molti oggi è quella di affermare: io me la intendo direttamente con Dio. E ci si dimentica che ogni nostro peccato ha impoverito, ha danneggiato anche la comunità cristiana. Il sacerdote non rappresenta solo Dio ma anche la comunità che intercede e ottiene il perdono di Dio. **Abbiamo bisogno di un intermediario anche per non farci troppi sconti ed essere aiutati in un confronto sempre necessario con gli altri**, con la Chiesa. Quante volte ci "confessiamo" con gli altri: il barbiere, la parrucchiera, il barista, ...

"Un giovane, dal barbiere, mentre aspettava il suo turno, ascoltava, in silenzio, il dialogo del barbiere con un altro cliente: Con tante cose brutte che accadono come possono dire che Dio esiste? - diceva il cliente. Se Dio esistesse non ci sarebbero fame, miseria e guerre! - confermeva il barbiere. Il giovane che stava aspettando il suo turno, si alzò dalla poltrona e disse al barbiere: Io non credo all'esistenza dei barbieri! Gli altri due si guardarono l'un l'altro come per chiedersi - costui è pazzo? -. E il barbiere, alzando la voce, disse: Come no? Non mi vedi qui davanti a te? E il giovane additando un barbone che stava passando in quel momento per la strada lì davanti a loro tutto sporco, coi capelli lunghi e spettinati, con la barba lunga e malconcia, disse con convinzione: Se esistessero i barbieri, quell'uomo non avrebbe la barba e i capelli così lunghi e malconci! Difendendosi il barbiere replicò. Caro il mio giovane, quel signore lì è così malconco perché non è venuto da me, non è entrato nella mia barberia! Il giovane sorrise e disse: E tu dici che non esiste Dio perché tu non sei ancora andato da lui!"

Dio aspetta anche noi con la pazienza, la misericordia e la grazia che ci fa santi.

“LI PERDONO DAL PROFONDO DEL CUORE”: LA TESTIMONIANZA DI MONS. CARLASSARE

della Redazione di Sotto la stessa luce

Ordinato vescovo il 25 marzo 2022, padre Christian Carlassare, classe 1977, è uno dei più giovani vescovi al mondo. Comboniano, veneto di nascita, la nomina a vescovo gli è stata comunicata l'8 marzo 2021, nel pieno di una giornata di lavoro a Malakal, in Sud Sudan, nelle terre povere dell'Africa subsahariana in cui si è speso come missionario dal 2005. In una terra in cui troppo spesso a parlare è la violenza, il 25 aprile 2021, è stato vittima di un attacco da parte di alcuni attentatori che, sparandogli, lo hanno ferito gravemente alle gambe. Ora, a distanza di un anno, gli attentatori sono in carcere condannati per tentato omicidio, tra essi un esponente del clero locale. Per „rimettersi in piedi“ Padre Christian ha dovuto subire sei operazioni e una lunga convalescenza che ha trascorso in Italia vicino alla sua famiglia. Appena possibile, avendo pienamente recuperato la salute e mai perso l'amore per il “suo” popolo sudsudanese, padre Christian è rientrato a Rumbek per la sua ordinazione, dando grande esempio di fede e di coraggio.

Il 02 gennaio 2022 abbiamo avuto l'onore di averlo tra noi in ben due celebrazioni, a Vezzano e Padergnone, in cui ai presenti, in particolare ai nostri cresimandi, ha raccontato la sua esperienza di fede, di impegno e di perdono. Ascoltando la narrazione della sua aggressione, ciò che ha colpito nel profondo è stata proprio la sua capaci-

tà di perdonare con il cuore, e non solo a parole, chi gli ha fatto molto male, chi ha cercato di ucciderlo. Tutti coloro che hanno avuto la fortuna di sentirlo parlare sono stati „spiazzati“ dalla forza della sua testimonianza in tal senso. Un giornalista de *il Popolo* di Pordenone, sulle pagine del suo giornale, in merito lo aveva interrogato così:

Lei ha compiuto un gesto importante: il perdono degli attentatori. È un atto d'amore che ha un grande valore in una terra vulnerabile come quella del Sud Sudan. Qual è il ragionamento alla base di questa decisione?

“Non è stato frutto di ragionamento, ma di un'ispirazione che viene dalla mia formazione cristiana. Innanzitutto mi sono spogliato da paure, frustrazioni e possibili rancori. E' un atto di solidarietà con tante persone vittime di ingiustizie. E' anche un invito ai responsabili dell'attentato perché riconoscano il male fatto. Che si convertano e cambi-



no il loro comportamento. Quando poi ho avuto il tempo di ragionarci su, ho pensato che il perdono non è il dono di un momento, ma il cammino lungo tutta la vita. Il ritorno in Sud Sudan diventa il modo concreto per vivere questo atto come fiducia all'opera che mi è stata chiesta. Non si può pretendere che siano gli altri a fare il primo passo: perdono e riconciliazione devono essere vissuti soprattutto da chi li sente come valori irrinunciabili. E a me sembra che non esista giustizia senza il perdono; non un perdono che accetti il male, ma che restituisca il bene con lo scopo che l'altra persona riconosca il male compiuto, si pente e si converta. Nessuna punizione è esemplare e capace di promuovere il cambiamento. Forse lo favorisce nella misura in cui fa riflettere sulle proprie malefatte, ma il cuore della persona è toccato più dal perdono che da ogni possibile punizione.”

Il perdono è quindi ripartenza sia per chi il male lo ha subito, sia per chi il male lo ha fatto. E proprio „Ripartire dal Perdono“ è il titolo che padre Christian ha dato alla sua riflessione in vista della Pasqua 2022, prima di rientrare a Rumbek. Eccone un estratto.

“Ricordo che papa Francesco, quando nel 2015 ha indetto l'anno santo della misericordia, aveva confidato: “Ho pensato spesso a come la Chiesa possa rendere più evidente la sua missione di essere testimone della misericordia”. E ci ha fatto riflettere su una verità profonda e cioè che “La misericordia è la sostanza stessa del Vangelo”.(...)

Mi sono interrogato sul significato etimologico della parola misericordia. Viene da una parola latina che unisce il concetto di miseria o miserere, aver pietà, con il cuore cor o cordis. Significa avere il cuore impietosito o, meglio, nutrire in cuore un sentimento di compassione per la miseria morale o ma-

teriale altrui. Le miserie altrui mi stanno a cuore perché mi rimandano alla mia miseria colmata solo dall'amore misericordioso di Dio. Avere un cuore aperto per ricevere i fratelli richiama molto da vicino quello che il mondo ebraico esprimeva con il termine rahamim. Questo termine parla di misericordia riferendosi alle viscere materne che accolgono la vita che nasce. La dinamica della misericordia allora vuole che si faccia spazio dentro di sé alla vita dell'altro: uno spazio di profonda comunione, di sentire con l'altro, di gioire con l'altro e di patire con l'altro. La misericordia quindi altro non è che l'appello di Dio contro l'egoismo, l'indifferenza e il rifiuto dell'altro. Indica invece l'accoglienza, la compassione, l'abbraccio dell'altro. E diventa capacità di allacciare rapporti e ricostruire relazioni laddove si erano interrotte. (...)

Padre Christian parla alla nostra vita, lo capiamo immediatamente. L'egoismo, l'indifferenza, il rifiuto dell'altro da lui citati sono sentimenti che sperimentiamo, ahinoi, quasi quotidianamente anche solo nei confronti di chi non la pensa come noi. Così ci isoliamo, diffidenti, chiudiamo relazioni incapaci di immedesimarci nella sofferenza dell'altro. E così soffriamo a nostra volta. Perdonare è fare un passo, importante e non sempre facile, verso l'altro; è una scelta di compassione che colma con l'Amore il vuoto della nostra miseria dandoci lo slancio per ripartire.

Grazie padre Christian, auguri per la tua missione e che Dio ti benedica sempre.

LA GUERRA: INCAPACITÀ DI PERDONARE E “CULTURA DELLA CURA”

di Roberto Bazzanella

Non si parla di altro, la guerra è sempre nei media, è sempre in testa. Addirittura anche quando si parlava di salute e malattia nei mesi scorsi si comparava il tutto ad una “guerra”. In fondo anche i pacifisti pensano sempre alla guerra nel loro scandire continuamente il “no alla guerra”.

È dunque triste ammettere che “abbiamo la guerra in testa”, forse specchio sia di una conflittualità dentro di noi che di una irrisolta conflittualità con “l'altro” che in molte occasioni emerge come incapacità, per sé, al “lasciarsi perdonare” e, verso gli altri, al perdono.

Dobbiamo riconoscere che esiste una cultura della guerra in cui, purtroppo, siamo tutti immersi. Basti pensare a quanti si schierano, in occasione di un conflitto, e sognano che uno dei protagonisti venga “fatto fuori”. “Fare fuori” fa parte del nostro linguaggio abituale: “facciamola fuori” è un modo di pensare alla soluzione di una discussione; “ti faccio fuori” è un modo simbolico per indicare la rabbia verso un'altra persona. I mezzi di comunicazione non sono certo innocenti su questo, anzi dettano i tempi e i temi del nostro pensare. Tutti quanti in questi giorni ci siamo sentiti impotenti, sia a livello personale, sia nella più grande comunità delle Nazioni. L'impotenza è la vera faccia del Potere, in quanto il Potere in fin dei conti è solo impotenza che, non avendo più armi a sua disposizione per odiare, si dimena disperatamente tentando di ristabilire

il controllo della situazione. Sembriamo tutti impotenti davanti alle guerre e all'odio, fatto salvo quello sparuto gruppo di persone che non pensano “alla guerra” ma “alle persone” e che anche in un momento di conflitto, attraverso il perdono, sanno giungere alla persona. **Perdonare qualcuno non significa condonare il suo comportamento, non significa nemmeno dimenticare il modo in cui ti ha ferito e neppure concedergli di farti ancora del male: perdonare significa “fare pace” con ciò che è successo.**

La nuova idea di “nazione”, nata con la rivoluzione francese e legata al popolo solamente come “parlante una lingua”, ha alimentato nell'Ottocento, e fino ad oggi, un “nazionalismo” fautore di sofferenze e divisioni e soprattutto dell'incapacità di vedere nell' “altro al di fuori di me” - ossia una “nazione” diversa dalla mia - un qualcuno che possa camminare al mio fianco anziché un nemico che sono incapace di perdonare e, quindi, di “fare pace”. Tutto questo è spaventosamente emerso sia nelle guerre europee ottocentesche, sia nel primo che nel secondo conflitto mondiale, nei regimi autoritari novecenteschi, nei momenti di terrorismo o di scontro etnico, nei Balcani, in altre zone europee ma anche nella nostra regione Trentino Alto Adige decenni fa tra elemento italiano ed elemento tedesco, nonché oggi fra le genti russofone e quelle di lingua ucraina nelle terre di conflitto.

Quale la soluzione? Preferire la “cura”,

preferire lavorare per la “cultura della cura”, del prendersi cura dell'altro e di noi stessi innanzitutto. Le espressioni umane di questa coltivazione non hanno limiti, spaziano su tutto lo spettro che le passioni possono pensare. La musica, intesa come cura delle emozioni, la politica, intesa come cura della comunità umana, l'arte, intesa come cura del bello, la lettura, intesa come cura del pensiero e altro. Così il musicista suona per sé innanzitutto e suona per gli altri, sperando che qualcuno lo ascolti, il sindaco ha piacere ad occuparsi della sua città e si mette a disposizione dei suoi concittadini etc.. **La cultura della cura è sempre individuale e relazionale allo stesso tempo, ed è soprattutto pacifica.** Quando la passione, il desiderio governano il soggetto, la guerra non è neanche pensabile. E dunque, a quale governo rispondono i moltissimi che si stanno rendendo disponibili ad aiutare le persone? Non ci si riferisce qui a chi rifornisce di armi una delle due parti in conflitto, ma ai tanti che si sono resi disponibili ad aiutare un

popolo martoriato con gesti semplici ma vitali, così come i tanti che sono disponibili ad ospitare i profughi. Ecco, costoro in fondo non stanno pensando alla guerra, ma alle persone, ad accoglierle e soprattutto a “prendermene cura”.

Questi uomini sono governati da un'altra cultura, quella della “cura” che di conseguenza diviene cultura del “perdono”, necessario se ad esempio fra chi cura e chi è curato vi sia stato nel passato qualche screzio, quel perdono dato o la capacità di “lasciarsi perdonare”.

Papa Francesco ha sottolineato molte volte, anche nell'ultimo messaggio per la Giornata della Pace, la necessità della “cultura della cura”.

Ma allora di cosa parliamo quando diciamo che “vogliamo la pace”? Essa sarà possibile solo se la scriveremo all'interno di una cultura della cura, ossia una coltivazione continua e fedele di questo pensiero dell'altro come amico, come compagno, come alleato sulla strada dell'avventura umana, anche e necessariamente attraverso il perdono.



I BAMBINI E IL PENSIERO DELLA GUERRA

dalla Biblioteca proposte di libri per bambini, ragazzi

di Rosanna Travaglia

Lavorando in biblioteca, spesso mi trovo a consigliare libri a tema. In questo periodo, dopo l'invasione militare dell'Ucraina, ho pensato di avviare delle letture "animate" sul tema della libertà e della pace e ho avuto modo di confrontarmi con alcune classi e con bambini che frequentano la biblioteca a Pietramurata, raccogliendo le loro impressioni.

Ciò che mi ha particolarmente colpito è stato il fatto che, prima di iniziare le letture, i bambini hanno cercato in tutti i modi di rispondere ad una mia domanda molto semplice: "Cosa sta succedendo nel mondo? Perché si fa la guerra? Perché non si può vivere in pace?"

Nell'innocenza della loro tenera età hanno cercato di trovare tutte le motivazioni possibili, traendo spunto dalle notizie del telegiornale o dalle riflessioni scambiate con gli adulti, ma poi si sono ammutoliti quando, mettendo da parte le motivazioni, abbiamo ripercorso la fuga di donne e bambini dall'Ucraina. Abbiamo toccato l'idea della libertà violata, dei diritti umani calpestati: hanno pensato all'ingiustizia che dovevano subire loro coetanei. Bambini che, come loro, frequentavano la scuola hanno smesso di avere il diritto di recarsi in classe per imparare e per giocare con i loro amici, bambini che praticavano uno sport hanno smesso, un giorno come tanti, di poter far correre un pallone, bambini che una mattina si sono alzati e hanno

sentito le sirene antiaereo e in fretta, incitati dai loro genitori anch'essi spaventati, hanno dovuto preparare una valigia e scappare, lasciando nel loro paese magari i nonni, i loro animali, le loro cose molto care, perché, si sa, quando si scappa non si ha tempo di pensare, si raccoglie l'indispensabile e si fugge.

Tutto questo perché? Ma soprattutto qualsiasi motivazioni si possa trovare trova un seguito ragionevole per scatenare una guerra?

Oltre duemila anni fa, Gesù lasciò un comandamento molto importante, con un valore universale e imperituro: "Ama il prossimo tuo come te stesso". Se si riflettesse su questo comandamento, si eviterebbe in molte occasioni di ferire gli altri, sia con le armi sia con le parole. **Il rispetto dell'altra persona ci porterebbe a riconoscere i propri errori e a perdonare gli errori degli altri.** D'altro canto, se ognuno si arrocca sulla propria posizione, evitando di dialogare con l'altro, si alimenta l'orgoglio e la vanagloria, arrivando a calpestare le libertà altrui o addirittura, in caso di guerra, ad uccidere altri essere umani, nostri fratelli. Un libro, letto ai bambini, si intitola proprio *Perché? / una storia ideata e illustrata da Nikolai Popov*. - Nord sud editore, e narra la storia di una guerra scatenata tra un topolino e una rana, perché ognuno di loro desiderava impossessarsi dell'oggetto caro all'altro.

Finita la loro guerra dopo la devastazione completa del prato dove entrambi vivevano, il libro termina con una domanda: "Perché?" lasciando

una nota amara nel lettore. Un interrogativo che non è rivolto solo a un bambino, ma che fa riflettere anche gli adulti.

Alcuni suggerimenti di lettura per riflettere su guerra e pace:

Per Bambini:

Rossi contro blu/ B.lerov. - Sinnos editore
Il muro in mezzo al libro / Jon Agee. -
Il giorno che venne la guerra / N.Davies. - Nord sud editore
Il nemico / D.Cali. - Terredimezzo editore
Favole di pace/ M.Lodi
Io sono il re! / M.Viale. - Kite editore
Piccolo re e grande re/ N.Cinquetti e D. Vignoli. - Arka editore
Di qui non si passa! / I.Minhos Martins; B.Carvacho. - Topipittori editore
La battaglia del burro / Dr Suss. - Giunti editore
La guerra / E.Battut. - Città aperta editore
Due mostri/ D. Mckee. - Lapis editore
Città blu città gialla / L. Rebrovic; I.Pipal. - Terredimezzo editore
Flon flon e Musetta / Ezabieta. - AER editore

Per ragazzi e adolescenti:

La guerra / J.Jorge. - Salani editore
Ho visto un bellissimo picchio: 1939 / Michal Skibinski. - Einaudi editore
A chi appartengono le nuvole? / Mario Brassard di Gerard Dubois. - Orecchioacerbo
Immgina di essere in guerra / J.Teller. - Feltrinelli editore
Akim corre/ C.Dubois. - Babalibri editore
Leyla nel mezzo / S.Garland. - Lo stampatello editore



LA PACE SI EDIFICA CON L'ATTENZIONE AGLI ULTIMI E CON IL CORAGGIO DEL PERDONO

La pace *“si edifica con l'attenzione agli ultimi, con la promozione della giustizia, con il coraggio del perdono, che spegne il fuoco dell'odio. E ha bisogno pure di uno sguardo positivo: che si guardi sempre - nella Chiesa come nella società - non al male che ci divide, ma al bene che può unirci!”*. È l'appello del Papa, nel primo Angelus del 2022, che coincide con la Giornata mondiale della pace. *“Non serve abbattersi e lamentarsi, ma rimboccarsi le maniche per costruire la pace”*, l'esortazione di Francesco, che ha sottolineato come *“la pace è insieme dono dall'alto e frutto di un impegno condiviso. Va implorata da Gesù, perché da soli non siamo in grado di custodirla. Possiamo costruire veramente la pace solo se l'abbiamo nel cuore, solo se la riceviamo dal Principe della pace. Ma la pace è anche impegno nostro: chiede di fare il primo passo, domanda gesti concreti”*.

Papa Francesco richiama alla responsabilità di ciascuno rispetto a questo nostro modo sofferente, perché: **“Il mondo cambia e la vita di tutti migliora solo se ci mettiamo a disposizione degli altri, senza aspettare che siano loro a cominciare a farlo”**.

Per questo vi lasciamo di seguito un paio di esperienze del mettersi al servizio di cui le nostre comunità sono teatro ed esempio.

Mettersi al servizio è il primo passo per costruire la pace

dal gruppo Caritas della Valle dei Laghi

Anche il 2021 è stato per il gruppo Caritas della nostra valle un anno particolarmente impegnativo. L'emergenza coronavirus ha limitato la possibilità di contatti e relazioni dirette tra le persone rendendo più complicata l'azione dei nostri volontari che hanno comunque continuato a svolgere la propria azione di supporto alle persone in difficoltà mantenendo sempre aperta la possibilità di contattarci telefonicamente e ricevere il nostro aiuto.

Finalmente nello scorso mese di marzo abbiamo potuto riaprire il centro di ascolto (Cedas) riprendendo così gli incontri settimanali al pubblico. Molte sono le situazioni difficili legate soprattutto a emer-

genze economiche dovute alla precarietà del lavoro e all'aumento del costo della vita. Le richieste di sostegno sono aumentate: diciannove è il numero dei nuovi nuclei familiari che hanno usufruito dei nostri servizi. Gli aiuti riguardano in particolare il pagamento di arretrati relativi a canoni di affitto o di bollette non pagate, indice questo di situazioni di disagio economico che si trascinano nel tempo. Frequenti anche le richieste di capi di abbigliamento o viveri cui riusciamo a rispondere confezionando al momento dei pacchi. Va precisato che il nostro supporto non è puramente assistenziale ma è incentrato sul valore dell'ascolto partecipato nei confronti delle persone che accedono al centro anche per il bisogno di parlare di sé, della propria situazione ricercando in chi ascolta il contatto e la comprensione umana. Abbiamo notato che il disagio so-

ciale è di frequente collegato a situazioni di confusione e disordine psicologico che per essere affrontate hanno bisogno anche di un supporto specialistico. Il Centro di Salute Mentale è per noi un importante punto di riferimento e ci affianca in questi casi delicati anche attraverso incontri formativi. Ugualmente molto stretta e continua è la collaborazione con i servizi sociali con cui siamo in costante contatto per operare in modo adeguato nelle situazioni complesse che richiedono interventi più strutturati.

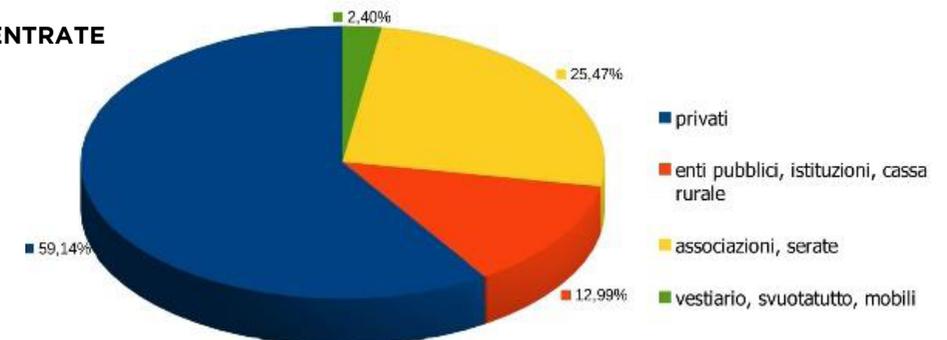
Purtroppo un'ulteriore terribile emergenza, la guerra in Ucraina, ha richiesto la nostra attenzione in questo ultimo periodo e ci ha visti coinvolti nella raccolta di prodotti alimentari destinati a questa sfortunata popolazione. La risposta delle nostre comunità alla domanda di aiuto è stata molto generosa ed abbiamo potuto inviare al centro raccolta un sostanzioso carico di prodotti. L'arrivo di pro-

fughi per il momento è limitato, ma già alcune famiglie sono state ospitate nella nostra valle e siamo in loro contatto per supportarle nelle varie necessità.

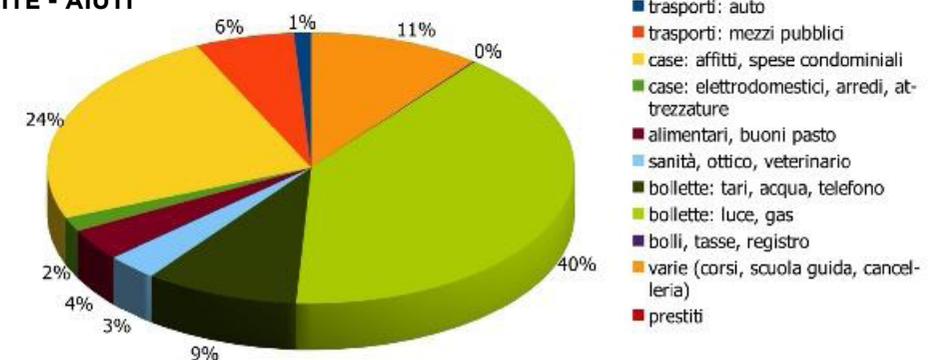
Stiamo cercando uno spazio per il centro di raccolta e distribuzione del vestiario che è per il momento ancora chiuso. Speriamo a breve di risolvere questo problema e riattivare appieno questo importante e molto richiesto servizio. Per concludere un breve accenno al bilancio economico del gruppo relativo al 2021 per cogliere l'occasione di ringraziare tutti coloro che ci sostengono con generosità.

Com'è possibile vedere dai grafici, quasi il sessanta per cento delle entrate viene da privati cittadini e senza la presenza di una comunità accogliente, attenta ai bisogni dell'altro, la nostra attività non potrebbe rispondere in modo così completo alle richieste di chi vive in situazioni di difficoltà. Un cordiale saluto e grazie alla comunità dal gruppo dei volontari Caritas.

ENTRATE



USCITE - AIUTI



Primo maggio di condivisione: vicino a chi soffre, per costruire la pace.

dal Circolo ACLI di Valledaghi

Nel sito delle ACLI trentine, le Acli stesse si definiscono: *un'organizzazione sociale impegnata nella promozione del bene comune, della pace e dello sviluppo integrale della persona, secondo i valori del Vangelo, della democrazia e del lavoro.*

Mantenendo quindi fede al proprio carisma, il Circolo ACLI di Valledaghi, nella ricorrenza del Primo maggio, ha invitato la comunità a riflettere sul tema della pace con l'iniziativa "Primo maggio di condivisione" che ha visto il suo culmine nel pomeriggio con la Preghiera per la pace, incontro della comunità aclista locale con un nutrito gruppo di fratelli e sorelle ucraini giunti in Italia in cerca di rifugio da un conflitto bellico che sta portando distruzione e morte nel loro Paese. Questo è il modo in cui le nostre ACLI hanno deciso di festeggiare il Primo maggio: la preghiera per chiedere al Signore la pace per tutti i popoli della terra e un'azione di solidità

del coro femminile ucraino, la comunità ha festeggiato con gli ospiti ucraini a un lauto banchetto, preparato dalle sapienti mani del Circolo anziani di Vezzano. È stato un momento di fraternità che, pur con l'ostacolo della lingua, ha visto un allegro scambio di sguardi, sorrisi e ringraziamenti talmente genuino da ripagare ampiamente gli organizzatori per il lavoro svolto. L'evento è stato organizzato in collaborazione con il Circolo anziani di Vezzano, quello di Ranzo, la pro loco di Vezzano e con il patrocinio del Comune di Valledaghi. A loro va la nostra riconoscenza.



COVID: RABBIA E PERDONO

di don Paolo Devigili

«E vissero tutti felici e contenti». Fin da piccoli siamo stati abituati alle favole a lieto fine: abbiamo sperato e sognato leggendo di principesse rapite e poi liberate, sole e poi salvate dal principe azzurro; abbiamo sussultato di fronte al cacciatore che uccide i cattivi e libera i buoni. Così, avviandoci alla conclusione della pandemia, tanto sofferta, abbiamo sperato di scrollarci il passato di dosso; abbiamo riaperto le porte alla quotidianità cercando di andare avanti, sognando un lieto fine, ma qualcosa dentro di noi, dentro le nostre società si è rotto. La paura che ci ha accompagnati, la rabbia che è montata dentro di noi ci ha fatto cadere in un pozzo senza fondo dal quale facciamo fatica a vedere la luce. Coviamo dentro di noi il rancore per non essere stati capiti, per essere stati giudicati, gli amici che pensavamo vicini si sono rivelati lontani e le nostre esistenze hanno creato un muro di separazione tra chi è "pro" e chi "contro", chi "è di un'idea" e chi "è dalla parte opposta". Una divisione che facciamo fatica a superare: guardandoci negli occhi, pensando alle nostre azioni, ci accorgiamo che l'abisso che si è creato ci accompagnerà per molto tempo. Sogniamo che qualcuno, prima o poi, ci dica: "Avevi ragione" o "scusa per come mi sono comportato". Camminiamo, facciamo, ma sentiamo che qualcosa nell'ingranaggio della società è andato perdendosi o, meglio, si è nascosto da qualche parte.

Nei mesi scorsi ho avuto molto a che pensare a riguardo della realtà e mi

sono ricordato di un meraviglioso film che, in passato, ho avuto modo di gustare: *Invictus*. In questo film si racconta la storia di Nelson Mandela, o meglio, la storia della nazionale di rugby sudafricana e della fatica di riconciliazione tra il popolo "nero" e i coloni "bian-



chi". L'esperienza del Sudafrica è stata un'esperienza tremenda: l'apartheid aveva portato a fare cose tremende e la conclusione di questa pratica barbara stava portando scontri e accentuava divisioni nel paese. Paolo M. Alfieri, giornalista di Avvenire, in uno dei suoi articoli ci aiuta a comprendere la difficile situazione del Sudafrica agli inizi degli anni '90:

Nel 1990 la liberazione di Nelson Mandela avrebbe potuto dare avvio a una polveriera. Intere generazioni di sudafricani neri avevano subito ogni sorta di deprivazione. Il sorriso di Madiba, però, non copriva alcun ghigno. Mandela sapeva già che per andare avanti il Sudafrica avrebbe dovuto puntare su due aspetti che niente avevano a che vedere con la vendetta. Verità e riconciliazione. Eccole le parole sulle quali il leader dell'African National Congress scommise per rifondare una nazione devastata. Nel 1996 quell'idea si trasformò in nella "Commissione per la verità e la riconciliazione" presieduta dall'arcivescovo anglicano Desmond Tutu. L'obiettivo era quello di fare luce sulle violazioni dei diritti umani commesse durante l'apartheid, ma attraverso un modello di giustizia inedito, fondato sull'ascolto di migliaia di vittime e sulla concessione dell'amnistia ai carnefici, condizionata a una piena trasparenza sui crimini compiuti.

Penso, seppur con sfumature diverse, che anche nel nostro oggi si debbano riscoprire queste due parole: verità e perdono. Non dobbiamo solo attenderle dagli altri, ma dobbiamo cercare di donarle. Come cristiani, seppur nella fatica, siamo spinti dallo Spirito Santo ad essere costruttori di pace. La pace nasce dentro di noi e matura dalla capacità del perdono: rileggiamo le nostre fatiche, cerchiamo di comunicarle senza accusare, facciamo verità sul dolore e sulla fatica che abbiamo vissuto,

ma allo stesso tempo alziamo la testa e cerchiamo di scrivere diritto sulle righe storte che la realtà ci ha portato a vivere. "Non penso che lei possa mai tornare ad essere mia amica", si sente qualche volta sospirare. Probabilmente è giusto: dopo un'offesa grave l'amicizia non sarà più esattamente quella di una volta. Ma la conclusione che se ne trae non è giusta, lei dice: "In questo caso nemmeno io posso più perdonare". Sì, invece è possibile. Perdonare non è ristabilire la relazione del passato», ma ridare speranza e riprendere il cammino. Guardando alla fatica che stiamo vivendo, alla rottura che abbiamo procurato e subito, mi vengono in mente due frasi di Gesù: la prima è tratta dal Vangelo secondo Giovanni e ci porta il desiderio del Padre che tutti suoi figli siano uno "Tra voi non sia così". L'altra frase è tratta dal Vangelo secondo Matteo: «Infatti se amate quelli che vi amano, quale merito ne avete? Non fanno così anche i pubblicani?».

Sento forte dentro di me l'invito del Signore ad essere segno di riconciliazione, a far sì che le miei comunità siano ancora, o tornino ad esserlo, luogo di ripartenza, di dialogo, di perdono. Certo tutti portiamo dentro di noi sofferenze, idee, giudizi e offese, ma l'amore del Risorto illumina queste oscurità. Sono convinto che non sarà semplice, parlare di perdono è complicatissimo, eppure amare come Gesù è possibile. Allora sogniamo anche noi, sogniamo in questo lieto fine, ripartiamo insieme e incamminiamoci sulle strade del perdono. Penso che le parole d'ordine siano verità e perdono! Facciamo verità nei nostri cuori, ma non fermiamoci ad accuse e condanne, perdoniamo perché il perdono è il verbo preferito del Padre.

IL PERDONO NELLA VITA FAMILIARE

di don Sergio Nicolli

Quest'anno nella domenica delle Palme abbiamo letto il racconto dell'evangelista Luca, che annota un particolare che non troviamo negli altri Vangeli. Pietro, interrogato per tre volte nel cortile del sommo sacerdote da chi lo aveva riconosciuto come uno degli amici più vicini a Gesù, per tre volte nega risolutamente di non conoscerlo: prende decisamente le distanze dal Maestro. *"E in quell'istante, mentre ancora parlava, un gallo cantò. Allora il Signore si voltò e fissò lo sguardo su Pietro, e Pietro si ricordò della parola che il Signore gli aveva detto: «Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte»"* (Lc 22,60-62).

Qui Pietro tocca veramente il fondo della sua meschinità: lui, che poche ore prima durante la Cena, aveva assicurato a Gesù di essere pronto a morire con lui! Ebbene, proprio in quel momento Gesù, che veniva condotto fuori dalla casa del sommo sacerdote, rivela a Pietro la misura del suo amore senza limiti: *" voltatosi, guardò Pietro, e Pietro si ricordò delle parole che il Signore gli aveva detto: «Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte». E, uscito, pianse amaramente"*. Non fu quello uno sguardo di condanna, ma uno sguardo così intenso di misericordia e di tenerezza, che Pietro non lo dimenticherà più. Lo ricorderà pochi giorni dopo, quando, sul lago di Tiberiade, Gesù insiste a chiedergli *"Pietro, mi vuoi bene"*. La risposta di Pietro, pensando alla notte del triplice rinnegamento, si fa più pensierosa:

"Signore, tu conosci tutto; tu sai che ti voglio bene" (Gv 22,17).

Lo sguardo di Gesù verso Pietro è l'icona più forte del perdono: non preoccuparti per la tua debolezza, io ti voglio bene così come sei con i tuoi slanci di amore e con le ferite delle tue cadute. La parola per-dono contiene due termini: "iper" (il massimo che si possa immaginare) e "dono" (un regalo). Perdonare significa fare il dono più bello che si possa immaginare. Proviamo a immaginare cosa significa questo nella vita familiare, in una storia di amore, che conosce i suoi momenti esaltanti non solo all'inizio ma anche lungo il percorso della vita, ma che conosce anche momenti di delusione e di ferite che scatenano il bisogno di difendersi e magari di ferire in modo ancora più doloroso. I conflitti che segnano il percorso di una coppia non sono sempre negativi: possono segnare l'indebolimento o addirittura la fine di un amore, ma possono essere anche l'esperienza dolorosa capace di generare un salto di qualità nella storia di amore.

Naturalmente quando una coppia vive un momento di discussione o di litigio, è importante cercare con sincerità di chiarire il motivo che ha provocato lo scontro. A volte, quando la discussione si fa particolarmente aspra e rischia di provocare ferite che non si dimenticano più, vale la pena "disinnescare" il conflitto sospendendo la discussione e decidere di riparlarne in un momento più tranquillo, quando si ritrova la ca-

pacità di ascoltarsi... sì, perché quando si litiga difficilmente ci si ascolta ma si pensa piuttosto a come difendersi e magari anche come ribattere alle accuse con altre più gravi.

Ma ci sono a volte, in una storia di amore, delle ferite che non si rimarginano semplicemente con un chiarimento, e nemmeno con la decisione di “metterci una pietra sopra”: non si dimentica facilmente il passato quando ci sono delle sofferenze e delle incomprensioni che rischiano di riemergere alla prossima occasione se non c'è stata l'esperienza vera del perdono, se non c'è il momento del dono ancora più grande di accogliere l'altra persona con i suoi ostacoli insuperabili derivanti dal suo carattere o da un comportamento che mi ha particolarmente ferito.

L'esempio più frequente e più doloroso è quello del tradimento. Il tradimento è insopportabile in una vicenda di amore. Anche due innamorati ti dicono: l'amore che ho per te mi aiuterà a sopportare tutto, anche i tuoi difetti e le tue ferite, ma non sarò mai in grado di accettare che tu mi tradisca con un

altro/a. Eppure anche l'esperienza dolorosa del tradimento può essere superata quando si riesce a capire, con l'aiuto di qualcuno, che il tradimento non è un problema del singolo che ha tradito, ma è un problema che investe la responsabilità della coppia. Può accadere quando si è lasciato impoverire l'amore con i piccoli conflitti non superati, con le delicatezze mancate, con i comportamenti superficiali, con il non rispetto della priorità della relazione e del dialogo su tutto il resto. Il problema può essere superato quando insieme ci si mette a ricercare le cause profonde di questo impoverimento e si torna alla nostalgia della stagione migliore della propria vicenda.

Allora, con un cammino insieme, può anche maturare il gesto grande del perdono, che fa rifiorire una storia di amore. Questo è reso possibile soprattutto quando, nel profondo di una crisi, si trova la forza di guardare in Alto e di chiedere l'aiuto di Colui che ci vuole bene con lo sguardo di tenerezza che Gesù ha rivolto a Pietro quando ha toccato il fondo del suo fallimento.

Per le famiglie in difficoltà

Retrouvaille aiuta la relazione di coppia. È un servizio esperienziale per coppia in crisi offerto a coppie sposate o conviventi che soffrono gravi problemi di relazione, che sono in procinto di separarsi o già separate o divorziate. Questo programma è di orientazione cattolica, ma è aperta a tutte le coppie sposate, senza differenza di affiliazione religiosa, o sposate civilmente o conviventi con figli. Vuole tendere una mano e offrire un cammino di speranza, per rimettere in moto il “so-gno” che li ha accompagnati nel credere al matrimonio e alla famiglia.

<https://www.retrouvaille.it/>

Cantiere Famiglia, Associazione di Promozione Sociale, nasce a Rovereto il 4 dicembre 2012, su iniziativa dei quattro Decanati della Vallagarina (Ala, Mori, Rovereto, Villalagarina), per rispondere a persone e famiglie che vivono situazioni di difficoltà nell'ambito delle relazioni. L'associazione si ispira alla visione cristiana della persona, della famiglia e della vita dal concepimento fino alla morte naturale; opera nel campo della vita relazionale - affettiva e del sostegno al **benessere** della **persona** e della **famiglia**. <https://www.cantierefamiglia.it/>

IL VALORE TERAPEUTICO DEL PERDONO

Dott.ssa Tiziana Carmellini Psicologa-Psicoterapeuta



Perdonare o non perdonare? Per il benessere psicologico conviene certamente perdonare. Tuttavia, raggiungere il perdono è tutt'altro che semplice e, come tutto ciò che ci fa stare bene e alimenta il nostro benessere, richiede motivazione, impegno e fatica.

Dagli anni Ottanta, gli studi scientifici che si sono occupati del tema del perdono hanno evidenziato una correlazione negativa tra perdono e sofferenza psicologica. In altre parole, coloro che tendono a perdonare sono significativamente e tendenzialmente meno depressi, arrabbiati e ansiosi. È stato anche dimostrato che chi tende a perdonare, possiede oltre a un migliore stato di benessere personale, maggiori vissuti di speranza, gioia, fiducia, auto-efficacia e soddisfazione. Quando veniamo offesi gravemente le nostre reazioni possono spaziare da stati di

shock, disorientamento, odio, tristezza, colpa e timore; le nostre reazioni, invece, potrebbero includere vendetta, evitamento o perdono. Il raggiungimento del perdono prevede: da un lato, il superamento di giudizi e sentimenti negativi verso l'offensore, con la rinuncia ad attitudini negative (come il desiderio di vendetta) nei suoi confronti; dall'altro lato, il raggiungimento di una dimensione costruttiva (Paleari, Pellucchi, 2013; Regalia, Paleari, 2008) accompagnata da sentimenti di benevolenza e compassione nei confronti dei limiti umani dell'aggressore (Enright e coll., 2000). Perdonare non significa dimenticare, giustificare, scusare o minimizzare. **Perdonare richiede tempo e decisione. Il riconoscere l'offesa, e la sofferenza a essa connessa, comporta dolore, ed è da questo stato emotivo che può partire la scelta del perdono, come**

via di uscita dalla propria sofferenza.

Ricordare l'evento negativo è fondamentale per rielaborare il torto subito, per volerlo superare e per ricollocarlo nel passato (McCullough et al., 2002). Decidere consapevolmente di perdonare è solo l'inizio del processo del perdono. Alimentare l'empatia e cercare di osservare ciò che è accaduto dal punto di vista dell'offensore, in modo da non percepirlo esclusivamente come colui che ha arrecato il danno, è fondamentale. Tutto questo comporta la riduzione dell'attribuzione di percezioni negative nei suoi confronti, inizialmente da un punto di vista razionale; è solo successiva, infatti, l'elaborazione del vissuto emotivo. A questa prima elaborazione cognitiva, che implica anche la presa in considerazione dei motivi che hanno indotto la persona a comportarsi in maniera negativa, segue solitamente una riflessione sui nostri errori passati e sulla necessità che abbiamo avuto noi stessi di essere perdonati nell'arco della nostra vita. Tutto questo aiuta a dare un significato alla sofferenza e ad aumentare il senso di connessione e di compassione verso i limiti dell'essere umano. Ogni agito può essere perdonato. Può esistere una difficoltà nel perdonare di ordine morale, dovuta alla fatica dell'accettare (che non significa condividere, ma rendere concepibile) il tema connesso al torto subito.

BIBLIOGRAFIA:

Paleari, F.G., Pelucchi, S. (2013). La ricerca psicosociale del perdono interpersonale tra un passato recente e possibili sviluppi futuri. In Barcaccia B., Mancini, F. (Eds.), *Teoria e clinica del perdono*. Edizioni Cortina.

Regalia, C., Paleari, F. G. (2008) *Perdonare*. Edizione. Il Mulino.

Enright, R.D., Fitzgibbons, R.P. (2000) *Helping Clients Forgive: an empirical guide for Resolving Anger and restoring hope*. APA, Books Washington, DC.

McCullough, M.E. (2000) *Forgiveness as human strength: theory, measurement and links to well-being*. *Journal of social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55. Doi:10.1521/jscp.2000.19.1.43.

da Silva, S.P., vanOyen Witvliet, C. Riek (2017) *Self-forgiveness and forgiveness-seeking in response to rumination: cardiac and emotional responses of transgressors*. *The Journal of positive psychology*, 12(4), 362-372. Doi:10.1080/17439760.2016.1187200.

Il perdono è possibile anche quando l'offensore non c'è più, o non è presente, ed è una questione puramente soggettiva e unilaterale. Il perdono non implica che l'offensore sia pentito o consapevole dei danni che ha arrecato. Perdonare, non significa quindi riconciliare, in quanto non prevede nessuna collaborazione con l'offensore. Non perdonare può considerarsi controproducente: alcuni studi riportano effetti negativi sulla salute, come l'insorgere di danni a livello cardiocircolatorio (da Silva et al., 2017). Un atteggiamento diverso dal perdono, inoltre, può indurre alla messa in atto di atteggiamenti e convinzioni negative che alimentano lo stato di sofferenza psicologica. Una mia cara paziente recentemente mi ha riferito: "Grazie al nostro percorso sono riuscita a vederlo (il suo offensore) come una formica e non più un mostro". Questa penso sia l'affermazione più significativa di che cosa significhi aver percorso il cammino del perdono per stare meglio. Alla luce di tutto questo, che il danno ci sia stato perpetrato da una persona sconosciuta, amica, conoscente, coetanea o amata, ricordiamoci che abbiamo tutti delle parti di noi un po' "formiche" e che possiamo scegliere di vivere bene se ci impegnano a essere operosi e collaborativi. Mai come in questo periodo abbiamo bisogno di Pace.

CHE RABBIA!!!

Educare alla riconciliazione con sé stessi e gli altri si può

Scuola dell'infanzia di Ranzo

Ciao a tutti, noi siamo Francesco, Lucia, Rubina, Marcello, Francesca, Gaia, Emma, Annabel, Nicole e Federico i bambini della scuola dell'infanzia di Ranzo e nella nostra scuola, assieme alle nostre maestre Cristina, Federica e Morena abbiamo preparato uno spazio un po' magico: l'angolo del "calma-rabbia". La rabbia è una delle emozioni più difficili da comprendere, da spiegare e da gestire e, se percepiamo queste complessità noi adulti, proviamo a pensare come possa essere difficile per i bambini. I bambini si arrabbiano quando vogliono attirare l'attenzione, quando vogliono evitare di fare qualcosa o ottenere qualcosa che desiderano in quel momento, quando si trovano in competizione con un compagno, per condividere o concordare un gioco; in poche parole quando non trovano nessun altro modo per manifestare una forte emozione che hanno incanalato. Di fronte ad un bambino arrabbiato le reazioni emotive e comportamentali di noi adulti possono fare la differenza; ci sono adulti che si spaventano o si preoccupano, altri rimproverano, altri incoraggiano, qualcuno si sente del tutto impotente e rimane inerte. È molto delicato e difficile gestire questi momenti nel modo giusto e gli adulti che ruotano attorno al bambino usano tutte le strategie che conoscono per farlo tornare sereno. È importante spiegare al bambino che tutti, anche le persone grandi che sono i suoi punti di riferimento, si arrabbiano; arrabbiarsi è normale, è una emozione che tutti provano e che va manifestata

nella maniera corretta. Noi insegnanti e bambini della scuola dell'infanzia di Ranzo, affrontando il tema delle emozioni, stiamo adottando già da due anni una strategia che aiuta i bambini a gestire anche in autonomia alcuni dei loro momenti di "rabbia" (soprattutto se hanno litigato con un compagno per un gioco).





Si tratta dell'**angolo del "calma-rabbia"**: un piccolo spazio nel salone (gestito in autonomia) delimitato da una tenda trasparente con dentro un cuscinone. Ebbene in questo piccolo rifugio la coppia di bambini entra e parla di quello che ha scatenato il loro litigio e **trovano un accordo per risolvere il problema, superare i loro conflitti e le loro incomprensioni: si entra tristi e si esce felici!** Quando un bambino entra da solo perché è triste, nello spazio trova anche la bottiglia della calma che contiene dei brillantini colorati e basta scuoterla per creare una magia in grado di catturare l'attenzione del bambino, distoglierla per un attimo dal problema per poi por-

tarlo con serenità al momento presente. Per finire c'è un cuscinone costruito con materiale di recupero (giornali e sacco di plastica) sul quale il bambino può sfogare la sua arrabbiatura dandogli pugni e anche calci se ritiene opportuno...l'importante è tornare sereni! A volte con i bambini basta veramente poco per aiutarli a superare le loro piccole frustrazioni, un sorriso, un abbraccio, una parola, un piccolo spazio, un modo semplice per fargli capire che gli vogliamo bene e lo vogliamo aiutare a stare bene a scuola e a vivere la giornata in serenità. *"Per aiutare un bambino dobbiamo fornirgli un ambiente che gli consenta di svilupparsi liberamente"* (M. Montessori)

SPECIALE SINODO: LA CHIESA IN CAMMINO VERSO IL FUTURO

Educare alla riconciliazione con sé stessi e gli altri si può

di Maria Faes

Il Sinodo della Chiesa universale, o meglio, il Cammino sinodale dal titolo «Per una Chiesa sinodale: comunione, partecipazione e missione», si è aperto solennemente il 9-10 ottobre 2021 a Roma e il 17 ottobre seguente l'arcivescovo Lauro lo ha inaugurato nella nostra Diocesi. È un cammino, perché durerà alcuni anni e la sua conclusione coinciderà con il Giubileo del 2025. Ci sono stati molti Sinodi nella storia della Chiesa, ma questo è veramente speciale, perché si apre con un periodo di ascolto, non solo del maggior numero di cristiani che sarà possibile raggiungere, ma anche di realtà non strettamente ecclesiali, di chiunque voglia aderire e dare il proprio contributo. Le parole di papa Francesco spiegano bene lo scopo del Sinodo:

Ricordiamo che lo scopo del Sinodo e quindi di questa consultazione non è produrre documenti, ma «far germogliare sogni, suscitare profezie e visioni, far fiorire speranze, stimolare fiducia, fasciare ferite, intrecciare relazioni, risuscitare un'alba di speranza, imparare l'uno dall'altro, e creare un immaginario positivo che illumini le menti, riscaldi i cuori, ridoni forza alle mani.



Ma come avviene, in pratica, questa consultazione?

Si parte da una domanda: Che cosa suscita in te la parola Chiesa? Qual è la tua esperienza della comunità credente?

In tutta la Diocesi, e anche nelle nostre comunità parrocchiali, si stanno organizzando piccoli “gruppi di ascolto”, dove ognuno potrà rispondere a queste domande raccontando la propria esperienza di Chiesa, fatta di gioie, difficoltà, speranze, sogni...

Tutto questo sarà raccolto in Diocesi e poi inviato a Roma: le esperienze raccolte dalla Chiesa italiana serviranno ai Vescovi per guidare il loro lavoro. Infatti, alla prima fase, quella di ascol-

to, seguirà la fase “sapienziale”, in cui ci si confronterà con la Parola di Dio. Essa farà da guida per la conclusione di questo percorso, la fase “profetica” che proporrà il cammino pastorale della Chiesa italiana.

Partecipiamo con entusiasmo perché, anche con il nostro contributo, le nostre comunità, la Diocesi, la Chiesa possano camminare alla luce del Vangelo ed incarnare nel mondo di oggi il messaggio di Gesù.

Chi fosse interessato ad approfondire l'argomento può consultare il sito della nostra Diocesi (www.diocesitn.it/camminosinodale) oppure quello della Chiesa italiana (www.synod.va)

DALLA DIOCESI. VITA DA UNIVERSITARI: SOLO UN CAMMINO PERSONALE?

La comunità universitaria di Povo e il Servizio di Pastorale Giovanile per l'università



Si può vivere durante l'università un cammino di vita e di fede? Si può conciliare il tempo dello studio e quello delle relazioni? Per provare a ragionare riguardo a queste tematiche il servizio di pastorale giovanile propone le **Comunità universitarie diocesane di Trento e Povo**, la seconda delle quali aperta da quest'anno. Queste esperienze coinvolgono studentesse e studenti secondo tre obiettivi-pilastri che sono:

- la **Comunità**, luogo di relazione e condivisione della vita di tutti i giorni;
- la **Spiritualità**, opportunità per interrogarsi sulle tematiche di fede condividendo e discutendo domande, sen-

sibilità ed esperienze;

- il **Servizio**, realtà di incontro con il prossimo, per mettersi in gioco.

Questa è solo una delle proposte ideate per la pastorale universitaria che hanno come fine il coinvolgimento attivo dello studente nel territorio non solo dal punto di vista culturale ma anche personale, spirituale e relazionale. Sono questi, infatti, i cardini di **una vita vissuta in pienezza**.

Per questo ogni settimana si svolgono i “Passi di Vangelo”, dedicati alla lettura continuativa della Parola in piccoli gruppi per crescere nella condivisione di tanti passi, domande, scoperte.

Da poco, si sono aggiunti i “Passi di

Cultura”, una proposta di riflessione e dibattito su temi specifici: quest’anno, in risposta a domande sorte durante i “Passi di Vangelo”, si è scelto quello del rapporto del potere con la fede, la scienza, e la questione di genere.

Sempre per questo è stato proposto ai giovani, assieme alla pastorale giovanile della città, di vivere la Pasqua in maniera residenziale presso i frati cappuccini per fare esperienza condivisa di cosa significhi resurrezione. Inoltre, è possibile partecipare alla celebrazione eucaristica ogni mese nelle diverse residenze universitarie.

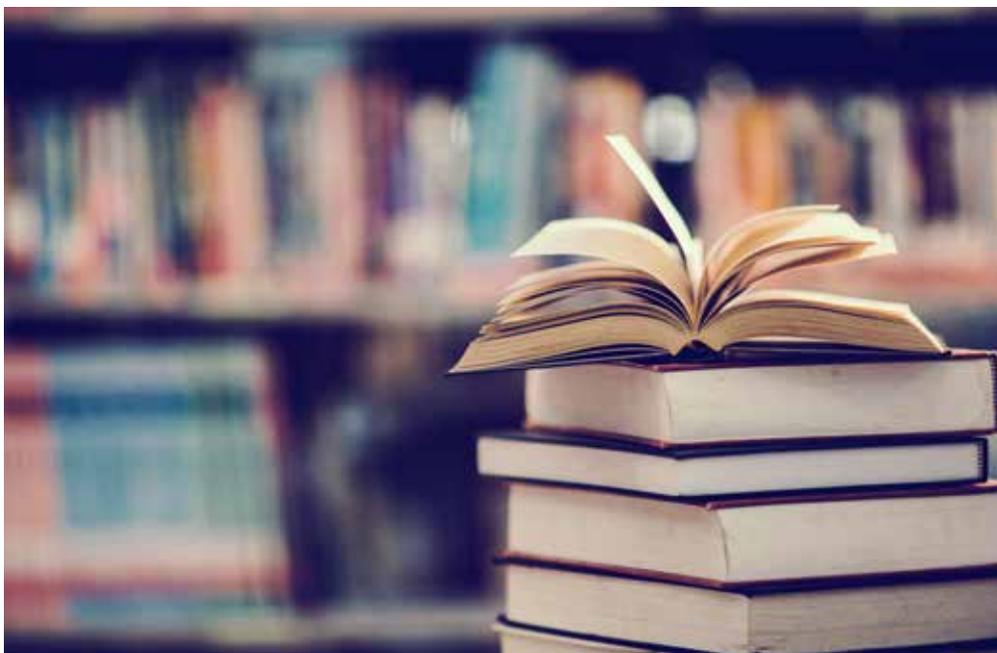
Come servizio allo studente è nata un’aula studio nel nuovo **SUP** (spazio universitario pastorale), all’interno del Collegio Arcivescovile, che mira a rendere lo stesso un luogo sempre più di incontro e condivisione reciproca tra universitari del territorio trentino. Ogni giorno, poi, sempre all’Arcivescovile è possibile prendere parte alla celebrazione eucaristica.

Sono anche in programma alcune attività estive come campi itineranti a piedi, settimane di spiritualità a Taizè e altre esperienze (work in progress).

Importanti sono i servizi che la pastorale veicola, come opportunità di crescita nella gratuità: tra questi ricordiamo i momenti di confronto con i detenuti del carcere su tematiche di vita e di fede e l’accompagnamento interpersonale presso l’Ospedale San Camillo e in altre strutture sanitarie.

L’obiettivo finale sarebbe quello di creare un nuovo spazio di confronto, di comunione e di valorizzazione dei singoli e delle diverse realtà che svolgono attività di servizio per la comunità universitaria, anche organizzando dei momenti di incontro e compartecipazione attiva in università.

Si invita caldamente a seguirci sui social



La Colomba Pasquale classica

Procedimento

Unite 250 g di farina e il lievito sciolto in un po' di latte tiepido, fate una pagnotta e mettetela a lievitare, coprendola bene con un canovaccio.

Quando sarà aumentata del doppio, unite le uova, la farina rimasta, lo zucchero, il burro, un pizzico di sale, l'arancia a pezzi ed il latte.

Trasferite l'impasto nello stampo per colomba e lasciatelo lievitare in forno spento con luce accesa finché non raggiunge il bordo.

Per la glassa: sbattete un albume con lo zucchero e poi aggiungete le mandorle tritate. Spennellate tutta la superficie della colomba con la glassa, poi cospargetela di mandorle intere e di granella di zucchero.

Informatelo e cuocetelo per 10 minuti a 180°, abbassare a 160° e continuare per altri 40 minuti circa.

Sfornare e con attenzione infilzare la colomba alla base con due spiedi lunghi (o due ferri da maglia) e capovolgerla per farla raffreddare senza che si sgonfi.

E se avanza? Colombamisù

Per prima cosa prepara la crema pasticcera (<https://www.cucinaconbenedetta.com/crema-pasticcera-velocissima/>)

Una volta pronta la crema pasticcera, lasciala raffreddare completamente lasciandola rassodare nel frigorifero coperta con pellicola trasparente.

Ora, in una ciotola metti il mascarpone, lo zucchero a velo e la crema pasticcera e monta con le fruste elettriche.

Se troppo soda, la crema ottenuta, aggiungi un pò di latte, in modo da renderla più liscia e vellutata.

Taglia la colomba a fette non troppo sottili e procurati una teglia per 6 persone. Spalma sul fondo un paio di cucchiaini di crema, poi foderla con le fette di colomba e bagna con il caffè (2 tazzine, che avrai preparato prima e fatto raffreddare) usando un pennello da cucina oppure usando un cucchiaino.

Versa metà della crema e livella con una spatola, poi ricopri con un altro strato di fette di colomba.

Bagna ancora con il caffè le fette e poi versa il resto della crema. Livella con una spatola e spolverizza con abbondante cacao amaro in polvere.

Conserva il colombamisù nel frigorifero fino al momento di servirlo. Prima di farlo, spolverizza nuovamente con un pò di cacao amaro.

Buon appetito!

Ingredienti

- 500 g di farina
- 150 g di zucchero semolato
- 25 g di lievito di birra
- 150 g di burro
- 1 bicchiere di latte
- 2 uova intere
- 1 albume
- 100 g di scorza d'arancia candita
- 50 g di granella di zucchero
- 100 g di mandorle
- Sale

Ingredienti

- 1 Colomba (circa 500 g)
- 500 g mascarpone
- 300 g crema pasticcera
- 2 cucchiaini zucchero a velo
- q.b. latte
- 2 caffè lunghi
- cacao amaro in polvere (per decorare)

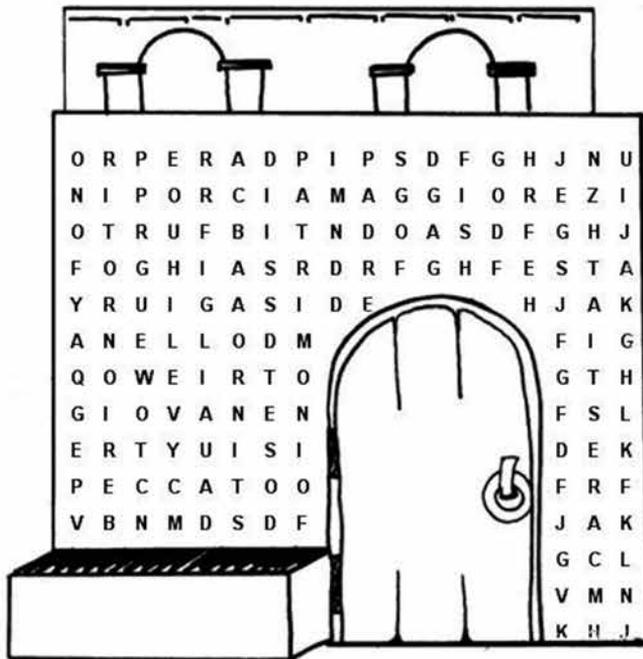


IL padre misericordioso

R
E
L
I
G
I
O
C
A
N
D
O



- Padre
- Ritorno
- Peccato
- Anello
- Maggiore
- Porci
- Festa
- Figli
- Giovane
- Patrimonio
- Carestia



★
Cerca le
parole
nascoste e
colora

Quando era ancora
lontano, suo padre
lo vide, ebbe
compassione,
gli corse incontro...

