

"Fate che il vostro spirito avventuroso vi porti sempre ad andare avanti per scoprire il mondo che vi circonda con le sue stranezze e le sue meraviglie.

Scoprirlo significherà, per voi, amarlo."

(Kahlil Gibran)



la comunità del pane

grazie,  
per aver camminato con noi.

"prima di amare  
impara a camminare sulla neve  
senza lasciare tracce"



**CAMMINANDO  
SI APRE IL CAMMINO**

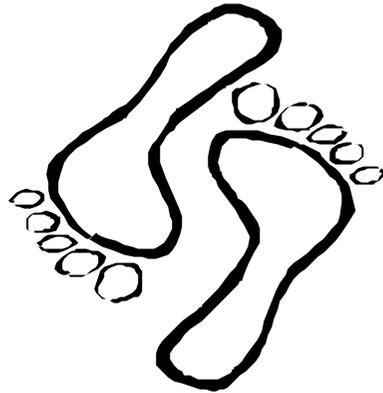
2-6 agosto 2006

## 2 – 6 agosto 2006

**1° giorno:** Monte Campione (1800 mt.) –  
Campo Lungo (1500 mt.)  
amici di Campo Lungo

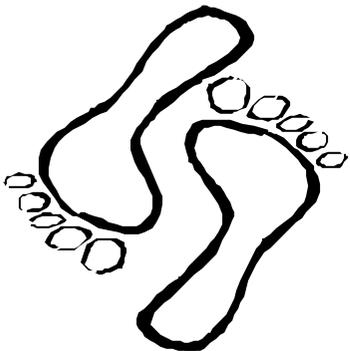
**2° giorno:** Campo Lungo -  
Bienna (500 mt.)  
amministrazione  
comunale di Bienna

**3° giorno:** Bienna -  
Laveno di Lozio (1000 mt.)  
casa parrocchiale



**4° giorno:** Laveno -  
Schilpario (1100 mt.)  
centro sociale di Colere

**5° giorno:** Colere (1000 mt.) -  
Valzurio di  
Nasolino (800 mt.)



buon cammino...

Abbi cura di te.

Ogni volta in cui, crescendo, avrai voglia di cambiare le cose sbagliate in cose giuste, ricordati che la prima rivoluzione da fare è quella dentro se stessi, la prima e la più importante.

Lottare per un'idea senza avere un'idea di sé è una delle cose più pericolose che si possa fare.

Ogni volta che ti sentirai smarrita, confusa, pensa agli alberi, ricordati del loro modo di crescere.

Ricordati che un albero con molta chioma e poche radici viene sradicato al primo colpo di vento, mentre in un albero con molte radici e poca chioma la linfa scorre a stento.

Radici e chioma devono crescere in egual misura, devi stare nelle cose e starci sopra, solo così potrai offrire ombra e riparo, solo così alla stagione giusta potrai coprirti di fiori e di frutti.

E quando poi davanti a te si apriranno tante strade e non saprai quale prendere, non imboccarne una a caso, ma siediti e aspetta.

Respira con la profondità fiduciosa con cui hai respirato il giorno in cui sei venuta al mondo, senza farti distrarre da nulla, aspetta e aspetta ancora.

Stai ferma, in silenzio, e ascolta il tuo cuore.

Quando poi ti parla, alzati e va' dove lui ti porta.

*(Susanna Tamaro)*

## Canto al Vangelo

Alleluia, alleluia.

Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

Alleluia.

### Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv. 15. 12-17)

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

## Camminando si apre cammino

*In un'era in cui ci si vuole muovere sempre più veloci, in cui non si capisce più che le uniche distanze incolmabili sono quelle del cuore, fa bene riconsiderare la propria vita e gli incontri che l'hanno caratterizzata con il passo del pellegrino: un incedere ora affaticato, ora sollecito, guardingo o entusiasta, ma sempre misura d'uomo...[.] "Camminando si apre cammino" ricordava Machado e, soprattutto, si procede a un'andatura che anche il più debole riesce a sostenere...[.] Non siamo forse tutti dei pellegrini alla ricerca di un senso, non solo davanti a noi ma anche nel nostro passato, nella strada percorsa, negli incontri avuti? Allora non c'è bisogno di fermare il mondo, né, tanto meno, di scendere: basta che impariamo nuovamente a fermarci noi, a sostare nell'amicizia e a vivere nella gratitudine.*

(Enzo Bianchi)

*Tu che sei in viaggio,  
sono le tue orme  
la strada, nient'altro;  
Tu che sei in viaggio,  
non sei su una strada,  
la strada la fai tu andando.  
Mentre vai si fa la strada  
e girandoti indietro  
vedrai il sentiero che mai  
più calpesterai.  
Tu che sei in viaggio,  
non hai una strada,  
ma solo scie nel mare.*

(Antonio Machado)

## Una ciotola:

Un monaco andò dal suo maestro e disse:

“maestro ho lavato la mia ciotola,  
così come mi avevate detto.

Cosa devo fare ora?”

il maestro rispose:

“Torna indietro e raschia il fondo.”

E il monaco fu illuminato.



*Un oggetto di vita quotidiana ma anche simbolo di questo nostro mettersi in cammino. Una ciotola in legno semplice e grezza. È l'oggetto dei poveri, da sempre, di coloro che completamente vuoti non hanno timore a stendere la mano e chiedere di essere colmati e riempiti. Quei poveri disposti a ritirare la ciotola ancora vuota, rifiutata, fatta cadere a terra e disprezzata. La ciotola è il luogo dove sta il cibo, qualunque esso sia e dove si sperimenta la dipendenza, l'accoglienza, la speranza. La ciotola come provvisorietà del nostro vivere, la continua ricerca della condivisione, nonché l'attesa dell'incontro che riempie e svuota ogni uomo. Una ciotola per ognuno poiché essa è segno della nostra unicità, della volontà di camminare entro noi stessi fino a raschiare il fondo. Una ciotola uguale per tutti per cercare di camminare insieme e di essere, l'un per l'altro, desiderio di riempimento e generosità di amore e fraternità.*

*Una ciotola che sta fra le mani che, mentre la sostengono, si pongono esse stesse come richiesta, come incontro, come bisogno dell'altro. Come bisogno dell'Altro.*

*Una ciotola che rappresenta appieno il nostro grande desiderio di essere noi stessi ciotola; la nostra speranza e la nostra fatica di essere aperti all'incontro con gli altri, la nostra ricerca del cibo che ci riempie, la nostra attesa, quotidiana ed eterna, della Sua venuta. E l'uomo diventa ciò che attende.*

## I Lettura

**Dalla prima lettera di S. Paolo ap. ai Corinzi (1 cor 13, 3)**

Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna. E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla. E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, non sono nulla. La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. La carità non avrà mai fine. Le profezie scompariranno; il dono delle lingue cesserà e la scienza svanirà. La nostra conoscenza è imperfetta e imperfetta la nostra profezia. Ma quando verrà ciò che è perfetto, quello che è imperfetto scomparirà. Queste dunque le tre cose che rimangono: la fede, la speranza e la carità. Ma di tutte più grande è la carità.

## Dal Salmo 23

*(leggiamo insieme)*

Il Signore è il mio pastore:

non manco di nulla;

su pascoli erbosi mi fa riposare

ad acque tranquille mi conduce.

Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,

per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,

non temerei alcun male, perché tu sei con me.

Il tuo bastone e il tuo vincastro

mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa

sotto gli occhi dei miei nemici;

cospargi di olio il mio capo.

Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne

tutti i giorni della mia vita,

e abiterò nella casa del Signore

per lunghissimi anni.

## celebriamo la messa

*Gli fu detto:*

*“Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore”.*

*Ecco il Signore passò.*

*Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti  
e spezzare le rocce davanti al Signore,  
ma il Signore non era nel vento.*

*Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto.*

*Dopo il terremoto ci fu il fuoco, ma il Signore non era nel fuoco.*

*Dopo il fuoco ci fu il mormorio di un vento leggero.*

*Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì  
e si fermò all'ingresso della caverna.*

*Ed ecco sentì una voce che diceva alle argille insicure e fragili; alle pazienti  
pietre levigate dal sole;  
al profumato cuoio degli ardori infiniti; al caldo legno generoso e povero;  
alla stoffa suadente di schiave e regine.*

*Che è amore.*

*Amore.*

*Tutto. Sempre. Solo*

*L'abbondanza; la carenza.*

*Luce e ombra della luce.*

*Un figlio che svela.*

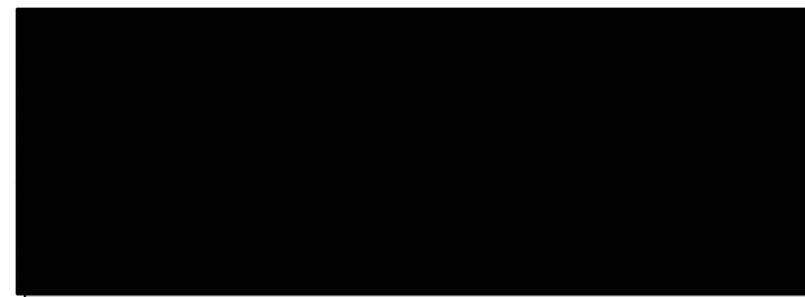
*Amore*

*Unica ragione, unica sentinella, unico cammino.*

*Tu; noi; io.*

*Amore; amante; amato.*

*Camminando si apre il cammino.*



Un uomo decise, un giorno:

“Voglio conoscere tutto e,  
se fosse necessario,  
farò il giro del mondo”.

Così disse e così fece.

L'uomo si mise a percorrere tutto il mondo.

Dai più grandi professori imparò  
la geografia, la storia e l'intera gamma delle scienze.

Scoprì la tecnica, si entusiasmo per la matematica,  
si appassionò all'informatica.

Registrò sul video, dischetti e cd  
tutto quello che aveva imparato e scoperto.

Ritornò a casa soddisfatto e felice.

Diceva: “Ora conosco tutto”.

Qualche giorno dopo,

fece visita ad un famoso personaggio,  
conosciuto in tutto il mondo per la sua straordinaria sapienza.

L'uomo voleva confrontare il suo sapere con quello del saggio.

Tirarono a sorte per sapere quale dei due  
avrebbe dovuto porre la prima domanda.

La sorte designò il grande saggio,  
il quale si rivolse all'uomo e gli domandò:  
“Che cosa sai dell'amore?”.

L'uomo ripartì senza dire una parola.

Sta ancora percorrendo il mondo.



# il vademecum del viandante

(suggerimenti di don Valentino, Mauro, Angelo e Rosamaria)

L'arte di amare  
Incontro del 13 luglio



Abbiamo chiesto ad alcuni amici artisti ( pittori, scultori, musicisti, poeti, registi ) di parlarci di Amore. Semplicemente, lasciando parlare l'arte che hanno nel cuore, nelle mani e negli occhi. Abbiamo chiesto loro di "rompere il ghiaccio" così che possa uscire anche l'artista che c'è in ognuno di noi. Una chiacchierata tra amici che si lasciano condurre dall'Amore per apprendere sempre meglio il cammino.

**Siamo tutti mendicanti di Amore nel silenzio di uno sguardo e sotto una povera tenda**

## Silenzio

\*Non c'è amore nel caos, nel baccano, nelle banalità quotidiane. Ma nemmeno nelle lettere tronfie, nei dialoghi serrati, nel confronto continuo. C'è bisogno a volte di silenzio, di vero e proprio deserto.

Chi sono io? Sono un mendicante di amore, (se mendichi amore, lo fai nascere)

\*Il silenzio dunque... beh, fin dal primo anno di solfeggio si insegna che il silenzio è musica, le pause vanno contate, vanno solfeggiate, fanno parte della lettura! E non solo! Il silenzio è spesso più rumoroso di una grande orchestra tuonante! Molte partiture sono dedicate al silenzio e al suo rapporto con il suono.

\*Mi piace dipingere e pensare nel silenzio della mia bottega.

\*Nel mio lavoro di scultrice ho una grande maestra: la natura. La osservo e la ascolto nel silenzio

quest'onda che viene e che va  
Io credo che a questo mondo  
esista solo una grande chiesa  
che passa da CHE GUEVARA  
e arriva fino a MADRE TERESA  
passando da MALCOM X attraverso  
GANDHI e SAN PATRIGNANO  
arriva da un prete in periferia  
che va avanti nonostante il Vaticano  
Io penso positivo perché son vivo, perché son vivo  
Io penso positivo perché son vivo e finché son vivo  
niente e nessuno al mondo potrà fermarmi dal ragionare  
niente e nessuno al mondo potrà fermare, fermare, fermare  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
La storia, la matematica, l'italiano, la geometria,  
la music a...  
...la fantasia

## **Penso positivo**

*(Jovanotti)*

Io penso positivo perché son vivo, perché son vivo  
Io penso positivo perché son vivo, perché son vivo  
niente e nessuno al mondo potrà fermarmi dal ragionare  
niente e nessuno al mondo potrà fermare, fermare, fermare  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
Io penso positivo ma non vuol dire che non ci vedo  
Io penso positivo in quanto credo  
non credo nelle divise né tanto meno negli abiti sacri  
che più di una volta furono pronti a benedir massacri  
non credo ai fraterni abbracci che si confondon con le catene  
io credo soltanto che  
tra il male e il bene  
è più forte il bene  
Io penso positivo perché son vivo, perché son vivo  
Io penso positivo perché son vivo e finché son vivo  
niente e nessuno al mondo potrà fermarmi dal ragionare  
niente e nessuno al mondo potrà fermare, fermare, fermare  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
Uscire dal metro quadro dove ogni cosa sembra dovuta  
guardare dentro alle cose c'è una realtà sconosciuta  
che chiede soltanto un modo per venir fuori a veder le stelle  
e vivere le esperienze sulla mia pelle, sulla mia pelle  
Io penso positivo perché son vivo, perché son vivo  
Io penso positivo perché son vivo e finché son vivo  
niente e nessuno al mondo potrà fermarmi dal ragionare  
niente e nessuno al mondo potrà fermare, fermare, fermare  
quest'onda che va  
quest'onda che viene e che va  
quest'onda che va

## **Tenda...**

\*Può significare molte cose. Il vagabondare, il non fermarsi mai, il vivere sotto lo stesso tetto, il non prendere nulla per definitivo.

Ma anche Povertà. Non c'è amore senza povertà. Sia materiale ma soprattutto spirituale! E povertà deve anche far rima con umiltà! Nel conflitto d'amore nessuno ha mai ragione, nessuno ha mai veramente torto.

La povertà, sapersi svuotare. Solo i poveri sanno amare.

\*Poche note interpretate da 200 musicisti fanno una sinfonia. Nell'assumere e interpretare la "povertà" di ogni singolo spartito musicale nasce la ricchezza di una sinfonia.

\*Nei miei quadri mi sforzo, oggi più di ieri, di andare all'essenziale, di utilizzare meno colori che posso. Un quadro "povero ed essenziale" fa vedere più cose...

## **Sguardo.**

\*La distanza dunque. Cioè il non rimanere attaccati l'uno all'altro, il non pretendere l'amore totalizzante e totalitario. Ma rimanere in vista! Non esserci sempre, ma vedersi l'uno l'altro.

"Qui in Italia si vedono tante persone abbracciate, tanti baci fra giovani.

A Kabul ho visto far l'amore con gli occhi".

\*A chi insomma rivolgere lo sguardo per fare in modo che la tua esecuzione non sia slegata con quella degli altri? Non sia fuori tempo, fuori misura, un'inutile monologo?

Sto parlando del direttore di questa orchestra. Egli è colui che sa unire i silenzi di certe sezioni con l'impeto e la verve di altri; è colui che comprende la povertà della partitura e la innalza; colui che dona ad ogni orchestrale il La ad ogni partenza, avvisandoli prima con uno sguardo, con un cenno, con un gesto.

\*Ogni opera ha bisogno di uno sguardo, per comprenderla, per lasciarla parlare. Faccio fatica a vedere lo sguardo degli altri sulle mie opere. Nello stesso tempo sono attirato da questi loro sguardi perché esprimono pensieri intorno al mio lavoro.

\*Quando guardo la natura essa esprime sempre armonia. L'armonia è l'espressione di bellezza e di pace. Nel mio lavoro mi sento molto in armonia con la pietra che levigo e scolpisco; la comunione col mondo e con la natura è un gesto di amore.

# L'amore fa

(Ivano Fossati)

L'amore fa l'acqua buona  
Fa passare la malinconia  
Crescere i capelli l'amore fa  
L'amore accarezza i figli  
L'amore parla con i vecchi  
Qualcuno vuole bene ai più lontani  
Anche per telefono

L'amore fa guerra agli idioti  
Agli arroganti pericolosi  
Fa bellissima la stanchezza  
Avvicina la fortuna (quando può)  
Fa buona la cucina  
L'amore è una puttana  
Che onora la bellezza  
Di un bacio per regalo

*Cose che fanno ridere l'amore fa*  
*Cose che fanno piangere*

L'amore fa belli gli uomini  
Sagge le donne l'amore fa  
Cantare le allodole  
Dolce la pioggia d'autunno  
E vi dico che fa viaggiare, sì  
Illumina le strade  
Fa grandi le occasioni  
Di crescere e di imparare

*Cose che fanno ridere l'amore fa*  
*Cose che fanno piangere*

Fa crescere i gerani e le rose  
Aprire i balconi l'amore fa  
Confondere le città  
Ma riconoscere i padroni (l'amore lo fa)  
Aprire bene gli occhi  
Amare più se stessi  
L'amore fa bene alla gente  
Comprendere il perdono  
L'amore fa.

## Buon pomeriggio

Tra le qualità umane più belle e desiderate, l'entusiasmo spicca e si impone. Può essere definito una modalità espressiva che ravviva, travolge i rapporti, gli incontri e li rende duraturi, piacevoli. Se manca l'entusiasmo le convenienze perdono di vivacità, di interesse, e qualsiasi tipo di incontro o collaborazione ne risente. L'entusiasmo rallegra gli animi, attira gli amici, favorisce l'intesa, assicura l'amore, e abbellisce la vita, la storia. Le scelte più importanti che hanno definito e qualificato la nostra vita, sono spesso precedute da questo bellissimo sentimento che alleggerisce ogni dubbio e ci pone davanti alle difficoltà con un tocco di ottimismo. L'entusiasmo è come una scintilla di luce che dissipa il buio dell'abitudine, della monotonia che spesso s'annida tra le persone e spegne la giovinezza, la freschezza del vivere.

Vi sono due tipi di entusiasmo, quello del bimbo e quello dell'adulto. Il primo è intuibile, appartiene all'immaginazione infantile che tutto trascina nel sogno, nell'incanto. Per la mente del bambino non esiste il male, il pericolo, il dolore. Tutto scorre accanto a lui senza lasciare nella sua anima scorie, depositi che appesantiscono. Canta, sorride, corre, gioca e scorge sul volto di coloro che lo amano la sicurezza, la poesia, l'attesa. Se osserviamo un bambino apprendiamo quell'entusiasmo immediato, spontaneo che, per un attimo, diventa contagioso e lascia in noi tracce positive. Qualcuno sta volentieri con i bambini per ricevere la benefica osmosi dell'entusiasmo. In famiglia i bambini portano una ventata di entusiasmo, di festa che spesso noi adulti poco apprezziamo.

Una parola va spesa anche sull'entusiasmo degli adulti.

L'entusiasmo delle persone mature non si affida ad una rappresentazione idilliaca della realtà, ma trova forza e indicazione nelle motivazioni che accompagnano la vita e nei valori che la qualificano. Sant'Agostino dice che l'entusiasmo nell'adulto è possibile se egli sa conversare, stare con le altre persone, sorridere e far sorridere, trattare con riguardo, allontanare i risentimenti, condividere la gioia.

In una parola, rendiamoci simpatici e facciamo in modo che gli altri lo siano. Prendiamo coscienza dell'amore, risolviamo quei vecchi crucci che ci logorano, tutto ciò mette nella nostra anima una carica di vivacità e di festa.

Ridere, cantare, ballare sono espressioni naturali e spontanee che creano dentro di noi forme di pensiero amorevoli, ottimistiche che continuano a germinare, a mettere radici, a crescere per contagiare chiunque. La vita è un'avventura da aggredire e portare a termine con entusiasmo. Ogni giorno è nuovo e porta con se nuove domande e risposte.

Ognuno di noi è qui su questa terra per imparare a rendere quest'attimo fuggente più simile all'eternità. In paradiso, certamente l'entusiasmo non manca.

(don Chino Pezzoli)

di dedizione, di creatività, di crescita, di sacrificio.  
Se tu credi in te stesso.  
Non ha importanza la tua età, o la tua cultura,  
o se i tuoi genitori ti hanno amato o no,  
( può darsi che abbiano voluto e che non abbiano potuto)  
lascia perdere.  
Appartiene al passato.  
Tu appartieni al presente.  
Non ha importanza che cosa sei stato.  
Le cose che hai fatto.  
Gli errori che hai combinato.  
Le persone che hai ferito.  
Tu sei perdonato. Tu sei accettato.  
Tu sei buono. Tu sei amato nonostante tutto.  
E quindi ama te stesso,  
e sviluppa i semi che sono dentro di te.  
Celebra te stesso!  
Comincia ora? Parti di nuovo.  
Dà a te stesso una nuova nascita oggi.  
Tu sei tu, e questo è tutto quello che devi essere.  
Tu sei temporaneo. Sei qui oggi  
E domani non ci sei più.  
Ma oggi, oggi può essere un nuovo inizio.  
una nuova vita.  
Tu non hai il dovere di meritare questa nuova vita.  
Ti viene donata gratuitamente:  
questo è il miracolo chiamato Dio.  
E quindi celebra il miracolo: celebra te stesso!  
Ama adesso!  
Non aspettare la partenza  
Per dire: “ ti amo”.  
Non aspettare la lontananza  
Per scrivere “ ti amo”.  
Non aspettare la morte  
Per esprimere con lacrime : “ ti amo”.  
*(don Valentino Salvoldi)*

## “Segui il vento”

Allora, disse al maestro:  
“Scrivimi la parola amore”.  
Il maestro prese il pennello e cominciò a scrivere.  
“Toccare, ferire,  
allevare, baciare,  
correggere, respirare,  
offrire, carezzare,  
spingere, aspettare,  
esplorare, ascoltare,  
dormire, abbracciare,  
rinnovare, coltivare,  
pregare, fuggire,  
sentire, masticare,  
ricordare, scendere,  
vestire, offrire,  
raccontare, negare,  
tornare, permettere,  
legare, restare,  
cucinare, sollevare,  
piangere, fermare,  
ostacolare, sorridere,  
penetrare, gustare,  
lasciare, sussurrare, ....”.  
Mano a mano, il vecchio,  
scriveva con caratteri sempre più piccoli.  
Le parole più non si leggevano.  
Il maestro continuò a scrivere per molto tempo.  
Poi, prese i numerosi fogli.  
Si alzò, con la calma dell'età,  
e con lo sguardo chiese al discepolo di seguirlo.  
Uscì in giardino;  
lasciò cadere i fogli sul braciere acceso.  
Il fumo alzandosi venne accompagnato lontano.  
“Se vuoi scrivere la parola amore”,  
disse,  
“segui il vento”.



? ? ???? ?

## Odo l'ascolto dell'attesa (Amore, ascolto, attesa)

Ogni mattina, verso le undici, la stessa solfa. “Dovresti dare un po' di olio al cancellino”, ripeteva sua sorella. Lei non sapeva. Che quel cigolio annunciava il messaggero di Dio. Appena sentiva quel felice stridore, correva verso la finestra a scrutare la mano del postino. Se qualcosa cadeva nella seconda cassetta a destra, lui correva fuori ad anticipare il futuro. Da alcuni giorni le aveva scritto e aspettava una risposta. L'attesa rende fragili come terra d'argilla. E la speranza plasma, senza requie, sogni di vita. Per troppo tempo aveva tenuto foglio e busta sul suo comodino. Poi, un giorno, di fretta, si decise. Ti amo, scrisse. Senza aggiungere altro. Il resto fu tempo ad ascoltare il cigolio di quel cancello. Anche quella mattina. Quando finalmente vide cadere qualcosa nella sua cassetta. Uscì convinto. Prese in mano la lettera; ne conobbe la scrittura. Prolungò il momento. L'attesa dell'amore è sole di marzo. Un leggero sussurro di vento scese, e gli accarezzò i capelli. E il mormorio di vento leggero disse.

### Buona giornata

#### La gioia

Ascolta il rumore delle onde del mare ed il canto notturno dei mille pensieri dell'umanità che riposa, dopo il traffico di questo giorno e di sera s'incanta davanti al tramonto che il sole gli dà. Respira, e da un soffio di vento raccogli il profumo dei fiori che non hanno chiesto che un po' di umiltà. E se vuoi puoi cantare e cantare che hai voglia di dare e cantare che ancora nascosta può esistere la felicità.

?? ???? ?

## Esplorare entusiasmo

Arrivo tardi; per il mio lavoro  
E lei già dorme.  
Ma faccio in fretta le mie cose, per poi perdere tempo a guardarla.  
Lei, stesa sotto quel lenzuolo.  
Con il libro abbandonato e la sua piccola luce accesa.  
Guardo le forme che la stoffa racconta.  
Le conosco, le descrivo, le assaporo.  
E poi, mi metto accanto a lei.  
Raggiungo l'estasi dell'intimità.  
Insieme, sotto velo di stoffa.  
Esploro, con entusiasmo, l'ignoto  
Il terreno di lei. Sempre oltre.  
Allora sento quel leggero alito di vento.  
Mormorio di vento leggero, che dice.

### Buona giornata

*La dote di ogni grande esploratore è prima di tutto conoscere se stesso. Conoscere le capacità, i limiti per poter capire fino a che punto è in grado di allungare il passo, oppure se è meglio rallentare l'andatura. L'esploratore che conosce e soprattutto sa apprezzare se stesso, riuscirà poi anche a donare con entusiasmo le proprie capacità e tutto ciò che è.*

### CELEBRA TE STESSO

Tu meriti di essere celebrato.  
Tu sei unico, irripetibile.  
In tutto il mondo non esiste un altro come te.  
La tua esperienza, i tuoi doni sono unici.  
Nessuno può prendere il tuo posto, in ciò che tu sei.  
Dio ha creato solo te così come sei,  
Prezioso ai suoi occhi.  
Tu hai una immensa potenzialità di amore,

## Buona notte

Ciò che nasce  
da questo cuore  
forse  
sarà solo un istante,  
un battito d'ali,  
un dolce respiro  
che per destino  
lascerà posto  
ad altri respiri...

### BATTITO D'ALI

*(Stefano Cugini)*

Ma ogni secondo,  
ogni semplice attimo  
vissuto accanto  
non scorrerà  
come l'acqua sulle pietre,  
ma sarà un sogno  
grazie al quale  
varrà la pena  
vivere  
*sempre.*

### SENZA DI TE

*Niente  
senza di Te, Dio,  
sarebbe il cosmo:  
meraviglioso enigma  
d'incomprensibili bellezze  
votate alla morte.*

*Niente  
senza di Te, Figlio di Dio,  
sarebbe l'umana speranza:  
inutile attesa  
di un effimero Messia  
fonte di troppe illusioni.*

*Niente  
senza di Te, Spirito d'Amore,  
sarebbe la mia vita:  
sconvolgente avventura  
di tanti sospiri  
galleggianti sul nulla.*

*(don Valentino Salvoldi)*

Perché lo vuoi, perché tu puoi riconquistare un sorriso  
e puoi giocare, e puoi sperare perché ti han detto bugie,  
ti han raccontato che l'hanno uccisa, che han calpestato la gioia,  
perché la gioia, perché la gioia, perché la gioia è con te...  
E magari fosse un attimo, vivila ti prego  
e magari a denti stretti, non farla morire,  
anche immersa nel frastuono tu falla sentire,  
hai bisogno di gioia come me...  
la la la la...

**“Queste le cose che ora permangono:  
la fede oscura e insieme lucente, e la speranza che sempre attende...  
ma la più grande di tutte è l'amore!”  
(1 Cor 13,13)**

*Ascolta il linguaggio dell'amore che puoi udire nella giornata,  
parole, suoni, segni...  
Ricorda quali emozioni ti ha suscitato,  
quali pensieri ti ha ispirato...  
Condividi al termine della giornata quanto hai accolto...*

## Buon pomeriggio

### **“La nuvola e la duna”**

*di P. Coelho*

Una nuvola nacque al centro di una grande tempesta sul Mar Mediterraneo, ma non ebbe neppure il tempo per crescere: un forte vento sospinse tutte le nubi verso l'Africa.

Appena arrivarono sul continente, il clima mutò; accadde che la nostra nube decise di allontanarsi dai genitori e dalle amiche più anziane per conoscere il mondo.

“Che cosa stai facendo?” la rimproverò il vento. “Il deserto è tutto uguale!

Rientra subito in formazione.”

Ma, ribelle per natura, la giovane nuvola non obbedì: a poco a poco, si abbassò, planando come una brezza dolce e generosa fin sopra le sabbie dorate.

Dopo averle sorvolate a lungo, notò che una duna le stava sorridendo.

“Buongiorno,” disse “Come si vive laggiù in basso?”

“Be’, in compagnia delle altre dune, del sole, del vento e delle carovane che, di tanto in tanto, si trovano a passare da queste parti. Talvolta c’è un gran caldo, ma si riesce a sopportarlo. E come si vive lassù in alto?”

“Anche qui ci sono il sole e il vento. Ma io ho il vantaggio di poter passeggiare nel cielo e conoscere tante cose.”

“Per me, la vita è breve,” disse la duna. “Quando il vento tornerà dalle foreste, io scomparirò.”

“E questo ti rattrista?”

“Be’, mi dà l’impressione di non servire a niente.”

“Anch’io vivo qualcosa di simile. Appena arriverà un nuovo vento, verrò spinta verso sud e mi trasformerò in pioggia. Eppure, questo è il mio destino.”

La duna esitò per qualche attimo, poi disse:

“Sai che, qui nel deserto, la pioggia viene chiamata ‘Paradiso’?”

“Non sapevo che mi sarei trasformata in qualcosa di così importante,” disse la nuvola orgogliosa.

“Ho udito varie leggende raccontate dalle dune più vecchie. Narrano che, dopo la pioggia, ci ricopriamo di erba e fiori. Ma io non saprò mai che cosa significhi tutto questo, perché nel deserto piove assai di rado.”

Stavolta fu la nuvola a mostrarsi esitante. Ma, dopo un momento, si aprì in un sorriso e disse:

“Se vuoi, posso inondarti di pioggia. Benché ti conosca appena, sono innamorata di te e vorrei restare qui per sempre.”

“Anch’io mi sono innamorata di te fin da quando ti ho visto per la prima volta nel cielo,” replicò la duna. “Ma se tramuterai in pioggia la tua bianca chioma, finirai per morire.”

“L’amore non muore mai,” disse la nuvola. “Si trasforma. E io voglio mostrarti il Paradiso.”

Poi incominciò ad accarezzare la duna con piccole gocce. Rimasero unite per lungo tempo, finché apparve un arcobaleno.

L’indomani, la piccola duna era ricoperta di fiori. Le nuvole dirette verso il centro dell’Africa pensarono che quello fosse un piccolo lembo della foresta di cui erano in cerca e riversarono altra pioggia. Vent’anni dopo, la duna si era trasformata in un’oasi

Che ristorava i viaggiatori con l’ombra dei suoi alberi.

E questo perché, un giorno, una nuvola innamorata non aveva esitato a dare la propria vita per amore.

"corpo è la parte visibile" del sè e quando tocchiamo il corpo dell'altro tocchiamo la sua anima. (...)

Nel Cantico la persona è restituita all'intera sua dimensione (...) il rapporto con il 'corpo' di lei è raggiunto grazie all'intimità e all'unicità.

"Amica mia... sorella mia... sposa" è appunto il linguaggio dell'intimità che è ben al di là del corpo-materia: "Tu mi hai rapito il cuore" non è un sospiro romantico (...), indica il culmine del rapporto d'amore: poichè il cuore, in questo linguaggio è l'io intimo e decisionale della persona, non è la volatile emozione che, pure gustosissima, non fonda l'incontro sessuale, meglio 'sessuato' tra due coniugi; e cioè un incontro che non è semplicemente l'uso del sesso, ma sempre e di nuovo incontro nel quotidiano, dall'apparecchiare la tavola al decidere insieme la gestione dell'economia. 'Rapito' qui accenna all'uscita di sè, all'incanto originario per cui il primo lui della storia della salvezza (Adamo) dice alla prima lei (Eva): "questa è carne della mia carne, ossa delle mie ossa"; è propriamente l'estasi che ci rende compiutamente umani, poichè consiste nel riconoscere che l'altra/o viene 'da dentro' di sè, eppure mi spinge fuori, mi spinge oltre: poichè non è per il mio 'consumo'.

La persona è restituita alla sua totalità anche attraverso lo sfondo 'teologico' di alcune immagini. (...) Il riferimento alla Terra Promessa è esplicito: vino, latte e miele appartengono alla simbologia della terra che Dio ha promesso al suo popolo, il luogo in cui diviene visibile la Sua Fedeltà, che non è un'astrazione e un allontanamento dal mondo. (...), ma un riconoscimento che l'Amore sostiene e crea l'universo anche attraverso i piccoli passi della coppia che cammina nella storia.

## Commento al Cantico

(brani tratti da Renzo Bonetti, Patrizio Rota Scalabrini, Mariateresa Zattoni - Gilberto Gillini, "Lezioni d'Amore" Leggono il Cantico dei cantici una coppia, un esegeta, un pastoralista, Edizioni Queriniana, 2000)

(...) La descrizione della sposa lascia senza parole, tanta è la gravidanza emotivo-sessuale che ne scaturisce. La percezione che ne abbiamo è che viene descritto-narrato-visitato-(respirato)-gustato il suo corpo. (...)

Ma questa donna non ha anche un' anima, delle qualità personali e uniche che la distinguano da ogni altra donna? (...)

Cerchiamo (...) di lasciarci guidare dal testo perché ci dica qualcosa di veramente (significativo) sulla vita di coppia.

Osserviamo anzitutto quali sensi sono chiamati in causa da questa descrizione della sposa: vista, tatto, odorato e gusto. La vista abbraccia la sposa con una esplosione incantata: "Tutta bella tu sei, amica mia!"

In quel tutta, nulla è escluso, nulla è 'vergogna': gli occhi, le chiome, i denti, le labbra, la bocca, la gota, il collo, i seni, il 'monte della mirra', metafora per dire gli organi genitali. (...)

(...) noi coniugi dovremmo (...) renderci conto di quanto poco celebriamo il corpo dell'altro, come lo diamo per scontato, come crediamo di conoscerlo, come ci vien facile convincerci che lo sappiamo a memoria. (...)

Il "tutta bella tu sei, amica mia" non è la vincita (a un) concorso, ma è - appunto - 'un gioco d'amore' che - se è tale - non è finzione, ma trasforma, legge dentro, e salta.

Ma come sei bella? Lo sposo cerca metafore nella sua vita di pastore per narrare la bellezza di lei: colombe, gregge di pecore tosate, che risalgono dal bagno, spicchio di melagrana, cerbiatti, gazzelle, gigli. Sospettiamo che (...) lo sposo sia portatore di una reale e concretissima visione del mondo in cui la bellezza dell'amata da una parte è integrata nell'esistenza quotidiana e autentica e dall'altra illumina e trasforma la natura stessa.

Anche il tatto narra la bellezza dell'amore: le tue carezze sono soavi e inebrianti (...), le labbra stillano miele vergine; anche il gusto-sapore è dunque implicato nel rapporto d'amore. L'odorato è poi un senso assai sveglio, pronto a cogliere tutte le sfumature dei profumi-odori che vengono da lei: "l'odore dei tuoi profumi sorpassa tutti gli aromi". Nardo, zafferano, cannella, cinnamomo, incenso, mirra, aloe sono profumi intensissimi, talora acri, talora dolci, talora inebrianti; ma ciò che ci suggerisce il testo è che essi sono una 'mistura' particolarissima che è in riferimento a lei, unica tra mille, inconfondibile.

(...) Ecco dunque che il testo ci ha guidato a riconoscere il 'corpo' di lei ed in noi esplose la certezza che il corpo significa, esprime, coinvolge la totalità di lei.

Finalmente ci troviamo liberati dalla dualità corpo-anima, dove di volta in volta - a seconda delle concezioni - è il corpo-materia ad aver ragione sul tutto oppure è l'anima ad esprimere il ruolo della perla chiusa nell'opacità del corpo. (...) Il

## “Rimanere aperti all'amore”

di P. Coelho

Ci sono momenti in cui vorremmo aiutare chi amiamo, tuttavia non possiamo fare nulla: le circostanze non ci permettono di avvicinarci, oppure la persona si dimostra refrattaria a qualsiasi gesto di solidarietà e di sostegno.

Allora non ci resta che l'amore.

Su un giornale ho letto di un bambino di Brasilia picchiato brutalmente dai genitori. Riportò gravi conseguenze: la paralisi di alcune parti del corpo e la perdita della parola.

Ricoverato in ospedale, fu accudito da un'infermiera che ogni giorno gli ripeteva: "Io ti amo." Benché i medici affermassero che il bambino non poteva sentirla e che i suoi sforzi erano inutili, la donna seguì a ripetergli. "Io ti amo, non dimenticarlo."

Tre settimane più tardi il bambino recuperò le facoltà motorie. E un mese dopo riprese a parlare e a sorridere. L'infermiera non rilasciò nessuna intervista, e il giornale non riportava il suo nome, tuttavia la traccia del suo impegno resterà per sempre: l'amore guarisce.

Ogni cuore ha un eremo  
nel quale si ritira  
quando cerca conforto e sollievo.  
Ogni cuore anela a un altro cuore  
al quale unirsi per gustare la vita  
nella sua pace e nelle sue benedizioni,  
o per dimenticare, della vita, le pene.

(K. Gibran)

l'arte di amare

## **Buona notte**

E' l'ora della contemplazione, fratelli: l'ora di amare Dio con tutta la mente. Amarlo nella ricerca del mistero che sta sotto le apparenze delle cose, di tutte le cose....

Quest'ora di lode della sera; e poi la compieta; e poi la notte; l'ultimo naufragio nel mistero. E il silenzio.

E tu a bisbigliare i desideri dei poveri, degli uomini soli, degli abbandonati, dei carcerati, degli operai che montano il loro turno di lavoro. Tu a bisbigliare i loro nomi, i nomi degli amici, in silenzio: davanti al tuo silenzio, o Dio; davanti al silenzio di un tabernacolo.

Dove appena le mani -queste mani vuote- sono illuminate dal baluginio della lampada. E non sei per nulla scoraggiato, nonostante queste tue mani sempre vuote. E non sei impaurito dai rumori dei tarli delle vecchie panche; rumori che più senti dentro, quasi segno che la morte è già dentro, al suo lavoro. Non scoraggiato, non impaurito: sicuro che Lui non aspetta che quest'ora per riempirti di nuovo il cuore della sua grazia, di quanto hai donato nel giorno alle molte mani tese incontrate per la strada.

Lui attende soprattutto quest'ora per riempirti la mente di dolci pensieri, e il cuore dei suoi tesori. E' l'ora della misericordia; l'ora in cui Egli, di nascosto, rinnova tutte le cose; e prepara un giorno nuovo, un altro giorno, con altra luce, con altro sole, con altre foglie sugli alberi, con altri fiori nel giardino. E ti dona una nuova speranza; e ti mette in grembo la sua misura scossa, pigiata, colma di gioia.

O amore, che nella notte continui sempre a creare...

## **Come un fiume**

Come un fiume in piena che la sabbia non può arrestare, come l'onda che al mare si distende sulla riva.

Ti preghiamo Padre che così si sciolga il nostro amore e l'amore, dove arriva, sciolga il dubbio e la paura.

Come l'erba che germoglia cresce senza far rumore, ama il giorno della pioggia si addormenta sotto il sole. Ti preghiamo Padre che così in un giorno di silenzio anche in noi germogli questa vita nell'amore...

*...dolce riposo*

Quanto sono soavi le tue carezze,  
sorella mia, sposa,  
quanto più deliziose del vino le tue carezze.  
L'odore dei tuoi profumi sorpassa tutti gli aromi.  
Le tue labbra stillano miele vergine, o sposa,  
c'è miele e latte sotto la tua lingua  
e il profumo delle tue vesti è come il profumo del Libano.  
Giardino chiuso tu sei,  
sorella mia, sposa,  
giardino chiuso, fontana sigillata.  
I tuoi germogli sono un giardino di melagrane,  
con i frutti più squisiti,  
alberi di cipro con nardo,  
nardo e zafferano, cannella e cinnamòmo  
con ogni specie d'alberi da incenso;  
mirra e aloe  
con tutti i migliori aromi.  
Fontana che irrori i giardini,  
pozzo d'acque vive  
e ruscelli sgorganti dal Libano.

**La sposa**

Lèvati, aquilone, e tu, austro, vieni,  
soffia nel mio giardino  
si effondano i suoi aromi.  
Venga il mio diletto nel suo giardino  
e ne mangi i frutti squisiti.

**Lo sposo**

Son venuto nel mio giardino, sorella mia, sposa,  
e raccolgo la mia mirra e il mio balsamo;  
mangio il mio favo e il mio miele,  
bevo il mio vino e il mio latte.

## Buon pomeriggio

*Cantico dei cantici (cap 4,1-16, cap 5,1)*

**Lo sposo**

Come sei bella, amica mia, come sei bella!

Gli occhi tuoi sono colombe,  
dietro il tuo velo.

Le tue chiome sono un gregge di capre,  
che scendono dalle pendici del Gàlaad.  
I tuoi denti come un gregge di pecore tosate,  
che risalgono dal bagno;  
tutte procedono appaiate,  
e nessuna è senza compagna.

Come un nastro di porpora le tue labbra  
e la tua bocca è soffusa di grazia;  
come spicchio di melagrana la tua gota  
attraverso il tuo velo.

Come la torre di Davide il tuo collo,  
costruita a guisa di fortezza.

Mille scudi vi sono appesi,  
tutte armature di prodi.

I tuoi seni sono come due cerbiatti,  
gemelli di una gazzella,  
che pascolano fra i gigli.

Prima che spiri la brezza del giorno  
e si allunghino le ombre,  
me ne andrò al monte della mirra  
e alla collina dell'incenso.

Tutta bella tu sei, amica mia,  
in te nessuna macchia.

Vieni con me dal Libano, o sposa,  
con me dal Libano, vieni!

Osserva dalla cima dell'Amana,  
dalla cima del Senir e dell'Ermon,  
dalle tane dei leoni,  
dai monti dei leopardi.

Tu mi hai rapito il cuore,  
sorella mia, sposa,  
tu mi hai rapito il cuore  
con un solo tuo sguardo,

con una perla sola della tua collana!

Seconda giornata Giovedì 03 agosto 2006

?? ?????

## Masticare memoria

### IL SECONDO.

**Seguo i gesti di mia madre. Come lei seguiva quelli di sua madre.  
Che seguiva quelli di sua madre. La memoria è femmina e riposa  
negli orli degli scampoli.**

**Sotto feroce sole, mischio semola e acqua finché  
i due divengono cosa nuova.**

**Qui. In questo deserto, in cui le pietre si offrono.**

**E accolgono l'impasto leggero trasformandolo in pane.**

**Pietre.**

**Così che ogni giorno si possa masticare la memoria.**

**Il velo si scosta, per una calda brezza leggera che scende da nord. Spande  
il profumo di pane.**

**E il mormorio di vento leggero dice**



### Buona giornata

#### Il sentiero di campagna

“....

Ma la benevolenza del Sentiero di campagna parla così a lungo finché vi sono uomini che, nati nelle sue vicinanze, sono capaci ancora di ascoltarlo. Essi sono l'ascolto della loro origine.

L'uomo, quando non si affida alla benevolenza del Sentiero di campagna, cerca vanamente di assoggettare con i propri piani il globo terrestre.

Minaccioso incombe il rischio che gli uomini d'oggi rimangano pressoché sordi al suo linguaggio. Sono prigionieri del chiasso delle macchine, che quasi confondono con la voce di Dio. Così l'uomo so distrae e vaga privo di un sentiero.

E' vero, si riduce rapidamente il novero di coloro, che ancora conoscono il Sentiero di campagna come qualcosa che è loro proprio. Ma i pochi saranno, ogni dove, quelli che restano.

Grazie alla mite violenza del Sentiero potranno durare più a lungo delle forze gigantesche dell'energia atomica che il calcolare umano ha strappato alla natura, fino a renderla la catena del proprio agire.

Lungo il suo viottolo si incontrano la tempesta invernale e il giorno della mietitura, di danno appuntamento l'esuberante risveglio della primavera e il quieto morire dell'autunno, si adocchiano l'un l'altro il gioco della giovinezza e la saggezza della maturità..."

*(Martin Heidegger)*

## **Salmo 118**

Beato l'uomo di integra condotta,  
che cammina nella legge del Signore.  
Beato chi è fedele ai suoi insegnamenti  
e lo cerca con tutto il cuore.  
Non commette ingiustizie,  
cammina per le sue vie.  
Tu hai dato i tuoi precetti  
perché siano osservati fedelmente.  
Siano diritte le mie vie,  
nel custodire i tuoi decreti.  
Allora non dovrò arrossire  
se avrò obbedito ai tuoi comandi.  
Ti loderò con cuore sincero  
quando avrò appreso le tue giuste sentenze.  
Voglio osservare i tuoi decreti:  
non abbandonarmi mai.  
Come potrà un giovane tenere pura la sua via?  
Custodendo le tue parole.  
Con tutto il cuore ti cerco:  
non farmi deviare dai tuoi precetti.

## **Canto VITA E' RESPIRARE**

(di Giosy Cento)

Un volo d'uccelli  
un canto d'amore  
un bimbo felice  
una donna nel cuore  
il sole che sorge  
la notte sul mondo  
una strada che corre  
io so che cos'è:  
è la vita (3 volte).

*Vita è respirare il sole  
vita è respirare il mare  
vita è respirare il vento  
vita è respirare un uomo  
vita è respirare!*

Son nate le foglie  
ed è primavera  
è nato un sorriso  
un uomo è risorto  
un uomo e una donna  
un figlio per mano  
tra gioie e problemi  
io so che cos'è:  
è la vita (3 volte).

Un senso di pace  
una gioia inattesa  
colori improvvisi  
due occhi più amici  
e nuovi orizzonti  
toccati con mano  
e Lui più vicino  
io so che cos'è:  
è la vita (3 volte).

*Vita è respirare un uomo  
vita è respirare amore  
vita è respirare Dio  
vita è respirare Cristo  
vita è respirare!*

Poi, un respiro dietro l'altro la vita ci rinnova attimo per attimo, se lo vogliamo. Bastano pochi attimi per morire: senza aria nuova soffochiamo. Con l'aria viziata si può sopravvivere ancora un po', ma non vivere pienamente.

E non respiri corti, ma lunghi e profondi che portano ossigeno, lo distribuiscono e recuperano le scorie della combustione che dà vita. L'ardere d'amore (questo dona il respiro) può rinnovarsi ogni giorno se ossigenato ogni giorno dalla volontà di amarsi, di respirare insieme la vita, del cercare ogni giorno aria pulita che alimenti l'amore.

Vale per l'amore di amicizia, per l'amore coniugale, per l'amore verso la natura, per l'amore con Dio.

E lo stesso amore, ricevuto, donato, scambiato, ricercato, riconosciuto è il respiro dell'amore.

Non un amore astratto.

Un amore fatto di coinvolgimento totale nei piccoli e grandi gesti di ogni giorno.

Un amore fatto di uomo e di donna che nello scambio della diversità respirano e rendono ragione dell'amore di Dio.

Un amore che nella fisicità della terra sa riconoscere, accogliere, gustare le più grandi altezze del cielo.

Con questo respiro nel cuore, attenti a rinnovare giorno per giorno l'aria dell'amore che respiriamo nel nostro essere coppia, famiglia, comunità, chiesa, umanità... vi proponiamo:

- un versetto della Genesi che introduce un canto del nostro matrimonio,
- un brano del Cantico dei cantici con un commento che ci ha molto coinvolto,
- due poesie per sognare nella notte il respiro della presenza di Dio.

A voi "respirare" con noi la vostra vita.

*Nota: C'è una dimensione di coppia molto forte nel nostro respiro; speriamo di contribuire a suscitare respiri amorosi anche in chi vive il respiro dell'amore in altre dimensioni... e, per tutti, di rinnovare il respiro amoroso che Dio ha per ciascuno di noi e per tutti noi messi insieme.*

## **Genesi, 2,7**

"Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente."

Vivere è respirare questo soffio di Dio che alita nel mondo e fa palpitare la carne. E' entrare in comunione con Lui, con l'universo e con le persone che traspirano il suo amore.

## **Buon pomeriggio**

*Il tempo è come il mare. Quando si ritira, lascia apparire l'affascinante e impensabile lavoro nascosto dal flusso dell'attualità. Con il passare dei giorni e degli anni, uomini e avvenimenti si spogliano di ciò che hanno di illusorio e di effimero e appaiono i tratti perenni e duraturi, le radici buone che hanno alimentato e devono alimentare la vita delle generazioni.*

*Sfumano i contorni, rimangono i ricordi veri e profondi, levigati come sassi di torrente, dalla memoria del cuore.*

*In questa memoria passano tanti volti, gesti, oggetti, luoghi; assomigliano ad un acquarello, ad una macchia di colore tenue, fresca e suggestiva, frutto di una commozione profonda.*

*Sono il risultato di pennellate rapide che non pretendono di esprimere tutto, ma semplicemente vogliono afferrare un aspetto, contemplare una nota, evidenziare un tratto ricco e profondo.*

*Ecco la raccolta di alcune pennellate, volti e storie a volte conosciuti, a volte no, lasciati commuovere....*

"...un'altra incalcolabile risorsa che tu hai nell'intimo del tuo cuore è la flessibilità nei riguardi dell'altro. E' questa risorsa che ti dà modo di lasciare aperta la porta al dialogo e ai negoziati. Non dire che esagero se affermo che uno dei punti più alti dell'istruzione è la flessibilità.

Vedi, tanto tempo fa gli uomini combattevano per fede; ma ci vollero secoli per insegnare loro un altro tipo di coraggio: il coraggio di conoscere la fede dei loro fratelli e i diritti della loro coscienza. La flessibilità è fondamentale per la vita di comunità e per la vita di ogni famiglia.

Ricorda: non c'è stata perdita, per quanto grave, a causa di inondazioni, non c'è stata distruzione di città o templi a causa della natura ostile che abbia pareggiato le perdite di tante nobili vite per colpa dell'intolleranza di cui l'uomo è capace.

E poi, ancora, dentro di te c'è la risorsa dell'entusiasmo. Non dirmi che dipende dai giorni... Vedi, se talvolta quell'entusiasmo non lo senti è perché non lo coltivi.

Nessuno mantiene il suo entusiasmo automaticamente. L'entusiasmo va nutrito. E tu lo devi nutrire con nuove azioni, nuove aspirazioni, nuovi sforzi e nuove visioni. E' colpa tua se il tuo entusiasmo se ne va, ogni tanto: hai mancato di nutrirlo. Avere un cuore di ragazzo sotto una testa di uomo è sempre possibile. Ma dipende da te.

*(Vincenzo Bonandrini, da "non solo memoria")*

Il prevosto di Parre, don Giovanni Cossali (1689-1723) si trovava un giorno sul sagrato della chiesa e recitava il breviario, quando sente discorrere di pecore e di agnelli; guarda in piazza e scorge un crocchio di pastori che stanno discutendo del trasferimento in Svizzera delle greggi. Il parroco s'è fatto subito sotto per veder di cogliere l'occasione buona di avere qualche offerta per la sua chiesa, essendo suo intendimento di ingrandirla ma non avendone le possibilità finanziarie.

I pastori hanno compreso al volo l'antifona del parroco e senza tergiversare gli hanno avanzato questa proposta: "Se lei signor prevosto viene domani alla "fontana dei grandi mercati" le lasciamo contare tutte le pecore che passano e ci impegnamo a darle una "svanzica" per ogni pecora".

Ben lieto, il parroco accettò la proposta e il giorno dopo si recò al passo indicato, dove, sul fondo valle, le pecore erano costrette a passare ad una ad una. Si dice che ne contasse più di trentamila... e fu per lui una provvidenza che gli consentì di realizzare il suo sogno, ampliando la chiesa parrocchiale.

*(Cultura di un paese, ricerca a Parre)*

06 luglio 1947

Partenza e addio Italia. Dopo 16 ore di navigazione sbarchiamo nel porto di Kotor (M.Negro).

Tempo normale di traversata ore 8, noi ce ne impiegammo 16 perché poco dopo la partenza la nave fu colpita da un siluro. La disperazione fu subito sentita da tutti, più di tutti da quelli, tra i quali c'ero anch'io, che erano stipati nelle stive. Si sentiva l'acqua salire sulle gambe e raggiungere le ginocchia.

Fra urlì e grida di paura e urlì e grida degli ufficiali per tentare di tenere la calma: era veramente un caos, un inferno.

Grazie a Dio si vede che la falla era di piccole dimensioni. Quando vennero le pompe in azione riuscivano a mantenere il livello nelle stive. Fuori i soldati tutti in coperta, ufficiali con pistole in mano puntate verso di noi gridando calma a squarciagola. L'ordine: indossare il salvagente, levarsi le scarpe, sdraiarsi uno accanto all'altro e calmi. Qualche colpo per aria di tanto in tanto, per tenere calmi anche i più agitati e abbiamo atteso il passare di queste lunghe otto ore che differenziavano la nostra attraversata.

Queste ore per me furono eterne, credevo e pensavo fossero le ultime.

Cosa dovevo mai pensare? Non avevo mai visto l'acqua all'infuori del fiume Serio. Per me era finita. Sdraiato, non ci si poteva neanche sedere, ammiravo i miei piedi scalzi, ormai rassegnato che questi potevano essere gli ultimi sguardi alle unghie dei miei piedi. Invece no, Dio non l'ha permesso.

(Certo che l'at de contrissù al gnìa 'nda met. L'è 'ndacia be perché ol Signur l'ha ulit isse).

*(dal diario di vita militare di Giacomo Palamini)*

?? ?? ??

## Respirare rinnovare

**Mondatemi padre..**

**Come frutto caduto a terra. Togliete le asperità che le paure del tempo vi hanno deposto.**

**Piallatemi come tavolo che ritrova il suo profumo antico.**

**Rinnovatemi come olio fresco di inizio inverno.**

**Da quando venni in monastero, fuggendo il destino del casato, a voi consegnai la mia vita.**

**Respiro nuovo mi insegnaste.**

**Ed ecco. Io. Qui. Alla luce del vespro. Vi offro ancora la mia libertà.**

**Come generoso pezzo di legno nelle mani del mastro artigiano.**

**A divenir ciò che lui vuole.**

**E questa gentile aria che giunge al mio volto sia sigillo di pegno. E il mormorio di vento leggero dice.**



### Buona giornata

**Respiri in libertà sul tema del giorno**

Respirare è il gesto che esprime in ogni momento il nostro bisogno di ricevere : vita, aria, affetto, l'altro che si fa dono, lo stupore e la meraviglia dell'incontro vitale.

La reciprocità gratuita rende il respiro Amore, soave odore che nello scambio si riconosce, si diversifica, si mette in sintonia, bacio dolce e appassionato che respira del respiro dell'altro.

L'amore per il respiro dell'altro gli dona spazi, aria pura, apertura all'infinito.

Canto all'amore è il riconoscere nel respirare le leggi di relazione che regolano i movimenti dell'universo, il progredire della natura, la crescita dell'umanità di ciascuno e di tutti.

L'amore per la vita ne riconosce il respiro ritmico (sempre uguale e sempre rinnovato) di crescita nello scambio e nella valorizzazione della complementarietà reciproca (come lo scambio tra il respiro del regno animale e quello del regno vegetale rinnova la vita della natura, così lo scambio tra i respiri dello spirito rinnova l'anima della vita).

Il primo respiro è l'alito della vita che Dio ci dona. Subito dopo viene la nostra risposta del respirare la vita con gusto e impegno.

## **Buona notte**

### **..... per mestiere cerchiamo Dio.....**

Cerchiamo e comunichiamo  
i segni visibili della presenza di Dio  
nella storia misteriosa,  
drammatica e suggestiva delle reciprocità umane.  
Sono i segni dell'amore del prossimo.  
Sono i segni costruiti, attesi e donati,  
dalle donne e dagli uomini del nostro tempo.  
Il nostro è un lavoro interessante!  
Il più bello, non finisce mai.  
Ogni segno trovato dona piacere  
e voglia di ricominciare.  
Come ai bambini, i segni nuovi  
fanno compagnia, stupore, meraviglia.

*(Vincenzo Bonandrini)*

*Ci sono due specie di persone.*

*Ci sono quelli che vivono, giocano e muoiono.*

*E ci sono quelli che si tengono in equilibrio sul crinale della vita.*

*Ci sono gli attori*

*E ci sono i funamboli. ...*

Ma il paese, in alcuni angoli di cortile, resiste alla fascinosa tentazione del dolce domani, resiste nella tradizione delle donne che fanno la calza, serie e sicure di una loro indiscussa superiorità sulle giovinette che amano le calze di nylon e le scarpe coi tacchi a spillo; resiste nella coscienziosa occupazione del pollaio e del maiale, fonti sicure, anche se magra, del poco reddito familiare.

*(Boario di Gromo, paese dell'alta valle Seriana)*

### ***Spazio per "masticare"....***

*questo spazio è dedicato a te affinché tu possa provare a commuoverti passeggiando nella memoria del tuo cuore.*

*Scrivi, ricorda, dipingi una persona, o un fatto, o un oggetto che hanno particolarmente segnato la tua vita. Cerca di essere il più concreto e semplice possibile.*

*Questa sera ognuno regalerà agli altri un piccolo quadro di memoria.*

## **Buona notte**

Dal resto del mondo ho perso contatto un sacco di tempo fa, e non è bello, ma è vero. Si fa un sacco di fatica a capire la propria zolla di terra, e ancora di più per capire il resto del campo.

Ma forse in ogni zolla, a saperla leggere, c'è il campo intero.

(Alessandro Baricco)

## **Preghiere**

O Signur, mé so 'l Vost Tòne  
U cugnusì tocc i me bisògn  
a Va dighe quèsto e po' a quèst'òter  
salte ì léc e nò Va dighe òter.

*O Signore, io sono il vostro Tonio,  
voi conoscete tutti i miei bisogni.  
Vi dico questo e poi anche quest'altro,  
salto nel letto e non vi dico altro.*

Sta sira 'ndò i lecc  
'ndomà so po' sigur de leà,  
tri grasie Va òle domandà  
contrissù, confessù, ole sant  
Padre, Figliolo, Spirito Santo.  
Acqua santa che mi bagna,  
Spirito Santo mi accompagna  
brota cosa, vià de che  
ol Signur in brasa me.  
Nel bel cuor del mio Gesù  
redento in pace mi riposo  
e mi addormento.

*Questa sera vado a letto,  
domani non sono sicuro di alzarmi;  
tre grazie ti voglio domandare:  
contrizione, confessione, olio santo  
Padre Figliolo Spirito Santo.  
Acqua santa che mi bagna,  
Spirito Santo che mi accompagna,  
le brutte cose via da me  
e il Signore in braccio a me.  
Nel bel cuore del mio Gesù,  
redento in pace mi riposo  
e mi addormento.*

O dicc chi poche orassù  
in unur a la Madona benedeta  
al nost Angelo custode  
al sant dol nost nom  
che l'me pòda tignì 'n custodia  
l'anima mia e 'l me corp  
fino al punto de la mé mòrt.

*Ho detto queste poche orazioni  
in onore della Madonna benedetta,  
al nostro angelo custode,  
al santo del nostro nome,  
che possa tenermi in custodia  
l'anima mia e il mio corpo  
fino al punto della mia morte.*

*Osare e offrire..... come ognuno di noi li vive?*

*Quali momenti concreti dentro la nostra esperienza in cui sentiamo che questi due elementi si sono manifestati e intrecciati? O invece sono entrati in contraddizione?*

*Osare è anche un po' trasgredire, andare al di là dell'abitudine, delle regole, del già costruito.....*

Si rivela così possibile l'amore del prossimo nel senso enunciato dalla Bibbia, da Gesù. Esso consiste appunto nel fatto che io amo, in Dio e con Dio, anche la persona che non gradisco o neanche conosco. Questo può realizzarsi solo a partire dall'intimo incontro con Dio, un incontro che è diventato comunione di volontà arrivando fino a toccare il sentimento. Allora imparo a guardare quest'altra persona non più soltanto con i miei occhi e con i miei sentimenti, ma secondo la prospettiva di Gesù Cristo. Il suo amico è mio amico. Al di là dell'apparenza esteriore dell'altro scorgo la sua interiore attesa di un gesto di amore, di attenzione, che io non faccio arrivare a lui soltanto attraverso le organizzazioni a ciò deputate, accettandolo magari come necessità politica. Io vedo con gli occhi di Cristo e posso dare all'altro ben più che le cose esternamente necessarie: posso donargli lo sguardo di amore di cui egli ha bisogno. Qui si mostra l'interazione necessaria tra amore di Dio e amore del prossimo, di cui la Prima Lettera di Giovanni parla con tanta insistenza. Se il contatto con Dio manca del tutto nella mia vita, posso vedere nell'altro sempre soltanto l'altro e non riesco a riconoscere in lui l'immagine divina. Se però nella mia vita tralascio completamente l'attenzione per l'altro, volendo essere solamente « pio » e compiere i miei « doveri religiosi », allora s'inaridisce anche il rapporto con Dio. Allora questo rapporto è soltanto « corretto », ma senza amore. Solo la mia disponibilità ad andare incontro al prossimo, a mostrargli amore, mi rende sensibile anche di fronte a Dio. Solo il servizio al prossimo apre i miei occhi su quello che Dio fa per me e su come Egli mi ama. I santi — pensiamo ad esempio alla beata Teresa di Calcutta — hanno attinto la loro capacità di amare il prossimo, in modo sempre nuovo, dal loro incontro col Signore eucaristico e, reciprocamente questo incontro ha acquisito il suo realismo e la sua profondità proprio nel loro servizio agli altri. Amore di Dio e amore del prossimo sono inseparabili, sono un unico comandamento. Entrambi però vivono dell'amore preveniente di Dio che ci ha amati per primo. Così non si tratta più di un « comandamento » dall'esterno che ci impone l'impossibile, bensì di un'esperienza dell'amore donata dall'interno, un amore che, per sua natura, deve essere Enciclica

ulteriormente partecipato ad altri. L'amore cresce attraverso l'amore. L'amore è « divino » perché viene da Dio e ci unisce a Dio e, mediante questo processo unificante, ci trasforma in un Noi che supera le nostre divisioni e ci fa diventare una cosa sola, fino a che, alla fine, Dio sia « tutto in tutti

*(Deus caritas est)*

Terza giornata

Venerdì 04 agosto 2006

?? ? ???

## Osare offrire

**Tenne il respiro, Maurizio, mentre lo misero in piedi.**

**E si sentì il tonfo di un peso nuovo.**

**“Respira a lungo ora”, disse l’assistente.**

**“E guardati nello specchio, alla parete”, aggiunse di corsa.**

**Maurizio alzò gli occhi, lentamente, e fissò lo specchio.**

**Le sue gambe erano racchiuse in gusci di cuoio con grandi fibbie ai lati.**

**Finalmente in piedi.**

**Osare, a superare l’osato.**

**Provò a muovere il passo, verso l’assistente che apriva un abbraccio.**

**“Offrimi un’aranciata”, disse Maurizio. “Al bar, della piazza”.**

**Sentì un fremito alla fronte. Come una carezza leggera che lo raggiungeva.**

**E il mormorio di vento leggero disse.**



### Buona giornata

“Dio ci ha dato i sensi perché possiamo vedere e odorare e toccare l’anima del mondo.

Se tu non vedi l’amato, se non ti riempi dei suoi sapori e delle fantasie d’amore che in te genera la persona amata, l’anima muore e anche il corpo per sempre.”

“So che con le tue mani tu vorresti toccare il terreno dei versi e sentire al mio posto se la terra è riarisa dal dolore. Ma per capire la vera sostanza e il vero principio della luce devi scendere nell’inferno degli adorati sensi: troverai le tappe di una intelligenza infinita e smetterai di conoscere l’uomo.”

“L’amore è proprio questo: riconoscere una traccia del divino in un volto qualsiasi e riconoscerlo perché prima della sua nascita questo volto era già ed era una dimensione eterna” (A. Merini)

### Matteo cap. 5

Avete inteso che fu detto: Occhio per occhio e dente per dente; ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà a fare un miglio, tu fanne con lui due.

Dà a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle. Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti. Infatti se amate quelli che vi amano, quale merito ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste.

**... osare, provare, toccare è possibile amare senza rischiare?**  
**....cosa significa entrare in contatto? Sfiurare? Osare?**  
**.....cosa osiamo, come? Quali desideri? E quali paure?**

### **Buon pomeriggio**

**“Osare l’amore in manicomio”.....**

In manicomio incontrai Pierre; era un uomo buono, un malato muto. Si innamorò di me e lo capii dai suoi sguardi dolci dalle margheritine che mi regalava ogni giorno. (...)

E poi ci guardavamo negli occhi e mai due esseri umani furono così fratelli e si vollero così bene come io e Pierre.

(...)

In manicomio come ho detto il sesso è bandito come sconnessione, quasi come portatore di microbi patogeni e noi per l’appunto eravamo asessuati ma non per questo il nostro sguardo era meno carico di intesa e di sessuali domande.

(...)

E di quelle rose magnifiche noi non potevamo cogliere nemmeno il profumo, non potevamo guardarle.

Ma il giorno che ci apersero i cancelli, che potemmo toccarle con le mani quelle rose stupende, che potemmo finalmente inebriarci del loro destino di fiori, oh fu quello il tempo in cui tutte le nostre inquietudini segrete disparvero, perché finalmente eravamo vicini a Dio, e la nostra sofferenza era arrivata fino al fiore e era diventata fiore essa stessa. Dio mi parve di essere un’ape; gonfia ed estremamente forte.

E per ore inginocchiata a terra stetti a bere di quella sostanza vitale, senza peraltro fiatare, senza dire a nessuno che avevo incontrato un nuovo tipo di morte.

Divine lussureggianti rose!

Non avrei potuto scrivere in quel momento nulla che riguardasse i fiori perché io stessa ero diventata un fiore, io stessa avevo un gambo e una linfa.

Ma mentre accarezzavo le rose sentii una mano vicina alla mia .

Era la mano di Pierre. E sentii le sue labbra sulle mie labbra, e la comunione fu così dolce e perfetta che conobbi in quel momento la vera natura di Dio.

Pensammo subito, io e Pierre di fare dono a qualcuno di quelle rose. Ma sapevamo che non potevamo coglierle.

E allora le rubammo, e ne facemmo un fascio che portammo di nascosto dietro l’abside della chiesa. E lì stemmo a curarle una intera giornata, intrecciandoci sopra le dita.

A chi avremmo date quelle rose perfette?

Chi ci aveva fatto del bene al punto di meritarsele? Nessuno.

E allora, le avremmo donate a noi stessi, ne avremmo fatto un giaciglio d’amore.

Così io e Pierre, adagiati sulle rose e sulle spine godemmo del primo amplesso del nostro amore.

E fu amplesso che durò millenni, il tempo delle nostra esecrazione. E da quell’amplesso senza peccato nacque una bimba.

*(Alda Merini – L’altra verità: diario di una diversa)*

**.....Osare per cercare le cose più preziose.....**

Il giovane Aurelien Rochefer che vive in un piccolo paese della Francia decide di realizzare il suo sogno: fare l’apicoltore. Egli cerca in ogni cosa l’oro della vita, ossia la bellezza, la magia, il colore caldo del sole, ed è incantato dalle api “che possono morire d’amore per un fiore...” ma in realtà il suo sogno fallisce e si mette in cerca di nuove cose preziose viaggiando e osando sempre nuove imprese ma solo nel ritorno a casa.....

“Aurelien alzò lo sguardo su di lei e, in quel momento, vide una cosa strana, una cosa che non aveva mai vista prima e che lo turbò profondamente: Pauline era appoggiata alla scrivania e guardava con amore una goccia di miele colare lungo il vasetto di vetro.

Sembra vedere più in là del proprio sguardo e nello specchio dei suoi occhi, sulla sua pelle, sulla sua mano si rifletteva il colore del miele.

Aurelien capì di avere davanti a sé la donna che cercava. E disse semplicemente: “adesso sì “

E si sentì felice perché aveva finalmente trovato l’oro della sua vita.”

*(Maxence Ferminé – L’apicoltore )*