



II DIALOGO

NUMERO 7



MENSILE DI INFORMAZIONE - PARROCCHIA "NOSTRA SIGNORA DEL CEDRO" - S. MARIA DEL CEDRO (CS)
 E-Mail: definogaetano@libero.it - info@nostrasignoradelcedro.it - <http://www.nostrasignoradelcedro.it>

SOMMARIO

<i>Un po' di magistero</i>	p. 2
<i>Consigli per la salute</i>	p. 3
<i>5 Giornata diocesana dei Catechisti</i>	p. 4
<i>Sani mentalmente</i>	p. 5
<i>Grazie</i>	p. 6
<i>L'AdP insieme al Sacro Cuore di Gesù</i>	p. 7
<i>Intenzione di preghiera AdP - Luglio</i>	p. 8
<i>Calendario</i>	p. 8

Da ricordare:

- Domenica 8: Giornata per il Seminario Diocesano e Offertorio per i bisognosi
- Martedì 17: Inizio triduo di preghiera per la festa di S. Giuseppe
- Domenica 22: Giornata per l'Aiuto alla Chiesa che soffre

Appello ai lettori

Ricordiamo ai nostri affezionati lettori che abbiamo sempre bisogno delle contribuzioni volontarie. Chiunque vuole può lasciare una modesta offerta al momento del ritiro della propria copia. Per offerte consistenti ci si può rivolgere al Parroco o al Direttore. Teniamo a precisare che si tratta di contribuzioni volontarie, che nessuno deve sentirsi minimamente obbligato, "Il Dialogo" resta gratuito per tutti.

Il segreto di San Francesco: l'amore Benedetto XVI ad Assisi ricorda gli ottocento anni della sua conversione

Benedetto XVI ha compiuto domenica 17 giugno una visita ad Assisi per rivelare il segreto che ha fatto di San Francesco una figura che continua ad affascinare il mondo contemporaneo: l'amore. "Che cosa è stata", ha chiesto durante la celebrazione della Messa nella Piazza inferiore di San Francesco, "la vita di Francesco convertito se non un grande atto d'amore?". Il pellegrinaggio del Pontefice ha ricordato gli ottocento anni della conversione del fondatore dei Francescani. "È questa sua conversione a Cristo, fino al desiderio di 'trasformarsi' in Lui, diventandone un'immagine compiuta, che spiega quel suo tipico vissuto, in virtù del quale egli ci appare così attuale anche rispetto a grandi temi del nostro tempo". Tra le questioni di attualità, ha citato "la ricerca della pace, la salvaguardia della natura, la promozione del dialogo tra tutti gli uomini. Francesco è un vero maestro in queste

Continua a pag. 4



Lettera di un amico musulmano del sacerdote caldeo ucciso in Iraq

(Adnan Mokrani, Professore di Islamistica
 all'Università Gregoriana di Roma)

In nome di Dio, clemente e misericordioso

Ragheed, fratello mio

Ti chiedo perdono, fratello, di non essere stato accanto a te quando i criminali hanno aperto il fuoco su te e i tuoi fratelli, ma le pallottole che hanno trafitto il tuo corpo puro e innocente, hanno trafitto anche il mio cuore e la mia anima. Tu sei stato una delle prime

persone che ho conosciuto al mio arrivo a Roma, nei corridoi dell'*Angelicum*, dove ci siamo conosciuti e dove abbiamo bevuto assieme

dell'università. Tu mi avevi colpito per la tua innocenza, la tua allegria, il tuo sorriso tenero e puro che non ti lasciava

Pubblichiamo di seguito la lettera di un amico musulmano di padre Ragheed Aziz Ganni, il sacerdote caldeo, ucciso domenica 3 giugno a Mossoul, in Iraq, insieme a tre suoi aiutanti diaconi.

mai. Io non posso che immaginarti sorridente, felice, pieno di gioia di vivere. Ragheed per me è l'innocenza fatta persona, un'innocenza saggia, che porta nel suo cuore le preoccupazioni del suo popolo infelice. Mi ricordo di quella volta nella

il nostro cappuccino nella caffetteria

Continua a pag. 6

Un pò di Magistero

“SENZA DI ME NON POTETE FARE NIENTE” (Gv 15, 5)

La spiritualità dei laici in ordine all'apostolato

4. Siccome la fonte e l'origine di tutto l'apostolato della Chiesa è Cristo, mandato dal Padre, è evidente che la fecondità dell'apostolato dei laici dipende dalla loro unione vitale con Cristo, secondo il detto del Signore: « Chi rimane in me ed io in lui, questi produce molto frutto, perché senza di me non potete far niente » (Gv 15,5). Questa vita d'intimità con Cristo viene alimentata nella Chiesa con gli aiuti spirituali comuni a tutti i fedeli, soprattutto con la partecipazione attiva alla sacra liturgia. I laici devono usare tali aiuti in modo che, mentre compiono con rettitudine i doveri del mondo nelle condizioni ordinarie di vita, non separino dalla propria vita l'unione con Cristo, ma crescano sempre più in essa compiendo la propria attività secondo il volere divino. Su questa strada occorre che i laici progrediscano

nella santità con ardore e gioia, cercando di superare le difficoltà con prudenza e pazienza. Né la cura della famiglia né gli altri impegni

secolari devono essere estranei alla spiritualità della loro vita, secondo il detto dell'Apostolo: « Tutto quello che fate, in parole e in opere, fatelo nel nome del Signore Gesù, rendendo grazie a Dio e al Padre per mezzo di lui » (Col 3,17). Tale vita richiede un continuo esercizio della fede, della speranza e della carità. Solo alla luce della fede e nella meditazione della parola di Dio è possibile, sempre e dovunque, riconoscere Dio nel quale « vi-

viamo, ci muoviamo e siamo » (At 17,28), cercare in ogni avvenimento la sua volontà, vedere il Cristo in ogni uomo, vicino o estraneo, giudicare rettamente del vero senso e valore che le cose temporali hanno in se stesse e in ordine al fine dell'uomo. Quanti hanno tale fede vivono nella speranza della rivelazione dei figli di Dio, nel ricordo della croce e della risur-

rezione del Signore. Nel pellegrinaggio della vita presente, nascosti con Cristo in Dio e liberi dalla schiavitù delle ricchezze, mentre mirano ai beni eterni, con

animazione generosa si dedicano totalmente ad estendere il regno di Dio e ad animare e perfezionare con lo spirito cristiano l'ordine delle realtà temporali. Nelle avversità della vita trovano la forza nella speranza, pensando che « le sofferenze del tempo presente non reggono il confronto con la gloria futura che si rivelerà in noi » (Rm 8,18). Spinti dalla carità che viene da Dio, operano il bene verso tutti e in modo speciale verso i fratelli nella fede (cfr. Gal 6,10) «eliminando

ogni malizia e ogni inganno, le ipocrisie e le invidie, e tutte le maldicenze » (1 Pt 2,1), attraendo così gli uomini a Cristo. La carità di Dio, « diffusa nel nostro cuore per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato » (Rm 5,5), rende capaci i laici di esprimere realmente nella loro vita lo spirito delle beatitudini. Seguendo Gesù povero, non si deprimono nella mancanza dei beni temporali, né si inorgogliscono nella abbondanza di essi; imitando Gesù umile, non diventano avidi di

una gloria vana (cfr. Gal 5,26), ma cercano di piacere più a Dio che agli uomini, sempre pronti a lasciare tutto per Cristo (cfr. Lc 14,26) e a soffrire persecuzione per la giustizia (cfr. Mt 5,10), memori delle parole del Signore: « Se qualcuno vuole venire dietro a me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua » (Mt 16,24). Coltivando l'amicizia cristiana tra loro si offrono vicendevolmente aiuto in qualsiasi necessità. Questa spiritualità dei laici deve parimenti assumere una sua fisionomia particolare a seconda dello stato del matrimonio e della famiglia, del celibato o della vedovanza, della condizione di

infermità, dell'attività professionale e sociale. I laici non tralascino dunque di coltivare costantemente le qualità e le doti ricevute, corrispondenti a tali condizioni, e di servirsi dei doni ottenuti dallo Spirito Santo. Inoltre, quei laici che, seguendo la propria particolare vocazione, sono iscritti a qualche associazione o istituto approvato dalla Chiesa, si sforzino di assimilare fedelmente la spiritualità peculiare dei medesimi. Tutti i laici facciano pure gran conto della competenza professionale, del senso della famiglia, del senso civico e di quelle virtù che riguardano i rapporti sociali, come la correttezza, lo spirito di giustizia, la sincerità, la cortesia, la fermezza di animo: virtù senza le quali non ci può essere neanche una vera vita cristiana. Modello perfetto di tale vita spirituale e apostolica è la beata vergine Maria, regina degli apostoli, la quale, mentre viveva sulla terra una vita comune a tutti, piena di sollecitudini familiari e di lavoro, era sempre intimamente unita al Figlio suo, e cooperava in modo del tutto singolare all'opera del Salvatore; ora poi assunta in cielo, « con la sua materna carità si prende cura dei fratelli del Figlio suo ancora peregrinanti e posti in mezzo ai pericoli e affanni fino a che non siano condotti nella patria beata ». La onorino tutti devotissimamente e affidino alla sua materna cura la propria vita e il proprio apostolato.

Continua la nostra rubrica, curata da Fatima Rezzuti, con la proposta di alcuni brani tratti dai documenti ufficiali della Chiesa



APOSTOLICAM ACTUOSITATEM, del Concilio Vaticano II

I più comuni e frequenti disturbi del sonno sono le **parainsonnie**, il **russamento** e l'**insonnia**.

Il termine **parainsonnie** comprende un insieme di disturbi e di manifestazio-

ni fisiche che si evidenziano durante il sonno e rendono il riposo notturno difficile e non ristoratore. I più frequenti e comuni sono il bruxismo, il sonnambulismo. Il **bruxismo** è il digrignamento dei denti mentre dormiamo. Questo movimento con il passare del tempo può causare danni alla dentatura tanto che i denti presentano faccette di usura

sulla superficie masticante. La bocca è sottoposta a un

continuo lavoro notturno con carichi masticatori notevoli, tanto che al risveglio spesso compaiono indo-

lenzimenti, dolori ai muscoli interessati dal serramento, dolori all'articolazione temporo-mandibolare e a volte cefalea. Non esiste una cura farmacologica per evitare il bruxismo, che è causato da ansia e stress, ma i danni ai denti e i disturbi conseguenti possono essere evitati utilizzando un bite, doccia protettiva in materiale resinoso o gommoso confezionata dal dentista. Il **sonnambulismo** è abbastanza frequente. Il fenomeno è particolarmente evidente nell'età infantile, ma anche gli adulti, specialmente in periodi di stress o di ansia, possono soffrire di questo fenomeno. La deambulazione notturna si verifica particolarmente durante il sonno profondo del primo stadio della notte e questo spiega perché è così frequente nei bambini. Il sonnambulismo dell'adulto è spesso associato al consumo di alcol, che altera il rapporto sonno-veglia, oppure ad orari irregolari di riposo, dovuti per esempio a turni di lavoro che rendono impossibile dormire in modo equilibrato. Alcune patologie possono causare il sonnambulismo: l'emicrania, l'attacco epilettico, il morbo di Alzheimer e la demenza senile. In questi due ultimi casi il soggetto che cammina durante la notte non è addormentato come lo è tipico sonnambulo, ma è sveglio e lo stato di confusione e di disorientamento nei quali si trova sono dovuti

CONSIGLI PER LA SALUTE...

I disturbi del sonno

(parte seconda)

Rubrica curata da Guaragna Morena, studentessa di medicina, che offre alcuni piccoli consigli per la salute.

probabilmente alla condizione patologica esistente. Chi soffre di sonnambulismo dovrebbe evitare di coricarsi ad orari irregolari, non affaticarsi eccessivamente, cercare di rilassarsi per scaricare la tensione e, se possibile, evitare di fare lavori che richiedano la

presenza notturna. Praticare attività fisica in modo equilibrato aiuta a scaricare quell'energia in eccesso, è utile a qualsiasi età, aiuta a

dormire bene e, talvolta, ad evitare il problema. Caratteristica del sonnambulo è la capacità di svolgere attività quotidiane comuni, vestirsi o camminare, per esempio, in un modo perfetto, ma senza essere cosciente di quello che sta facendo. Tutto ciò è dovuto alla confusione presente nei meccanismi del sonno e della veglia.

L'episodio di sonnambulismo ha una durata variabile da alcuni minuti fino ad un'ora, ma è raro che il soggetto al risveglio si ricordi di ciò che è accaduto. Fortunatamente il sonnambulo non esegue manovre difficili o rischiose e riesce ad evitare eventuali ostacoli che incontra sul suo percorso. Il consiglio che può essere dato a chi vive con un sonnambulo è quello di non tentare di contrastarlo, ma piuttosto di rassicurarlo, di tranquillizzarlo e, se possibile, di accompagnarlo a letto. Succede a volte che riportare una persona nel suo letto risulti difficile, in questi casi non bisogna usare maniere energiche, ma piuttosto si dovrà passeggiare con il sonnambulo per poi ricondurlo lentamente nel suo letto.

Russare è sicuramente un problema che colpisce una buona parte della popolazione e che riesce a disturbare il sonno di chi ne soffre e della persona che dorme vicino. All'origine del russamento c'è un'ostruzione delle alte vie respiratorie.

Quando si dorme succede che i muscoli della parte superiore e interna della gola si rilassano. Questo rilassamento muscolare determina un rilasciamento dei tessuti del palato molle nella parte posteriore della gola che, di conseguenza a ciò, vibrano a ogni respiro e al passaggio dell'aria determinando così il russamento. Alcune condizioni, come l'invecchiamento, che comporta un rilassamento fisiologico dei muscoli, o l'obesità, perché il grasso influisce negativamente sul normale funzionamento muscolare, possono causare il russamento. Un semplice raffreddore, un'allergia, i polipi nasali, l'ingrossamento delle tonsille o delle adenoidi ostruendo

le vie nasali possono determinare un russamento in forma transitoria che si risolve curando la patologia. L'etilismo, il fumo, il consu-

mo di sonniferi e l'abitudine a dormire in posizione supina sono condizioni che facilitano l'insorgenza di questo disturbo. Alcune persone che russano non se ne accorgono e russare non impedisce loro di dormire, ma altre si svegliano, dormono in modo frammentario e interrotto e questo causa stanchezza, nervosismo e continua sonnolenza.

L'**apnea notturna** è un problema più serio ed è caratterizzato da un russare in modo molto rumoroso con attacchi di soffocamento. Succede talvolta che si blocchino, per un tempo limitato, le vie aeree, perché il palato molle viene risucchiato durante l'inspirazione e questo evento interrompe la normale re-



Continua a pag. 5

Segue da pag. 1: **Il Segreto...** cose".
"Ma lo è a partire da Cristo – ha spiegato –. È Cristo, infatti, 'la nostra pace'. È Cristo il principio stesso del cosmo, giacché in lui tutto è stato fatto".

Il pellegrinaggio del Papa è iniziato alle prime ore del mattino in elicottero. In primo luogo, ha voluto visitare il santuario di Rivotorto, dove ai tempi di Francesco "erano relegati quei lebbrosi ai quali il Santo si avvicinò con misericordia, cominciando così la sua via di penitente", ha ricordato il Santo Padre.

"Servire i lebbrosi, fino a baciarli, non fu solo un gesto di filantropia, una conversione, per così dire, 'sociale', ma una vera esperienza religiosa, comandata dall'iniziativa della grazia e dall'amore di Dio", ha spiegato.

Benedetto XVI ha quindi visitato il santuario che ricorda la "povera dimora" di Francesco e dei suoi primi fratelli, nella piccola chiesa di San Damiano.

In seguito si è diretto alla Basilica di Santa Chiara, e lì, nella cappella delle monache clarisse, ha adorato il Sacramento dell'Eucaristia e ha venerato il crocifisso di San Damiano, da cui Francesco ha ascoltato la frase programmatica che avrebbe cambiato la sua vita: "Va', Francesco, ripara la mia casa". "Era una missione che iniziava con la piena conversione del suo cuore, per diventare poi lievito evangelico gettato a piene mani nella Chiesa e nella società", ha ricordato poi il Papa.

Dopo la Messa e un appello alla pace, soprattutto in Medio Oriente, lanciato durante l'Angelus, il Papa si è recato in visita alla Tomba di San Francesco nella Basilica Inferiore.

Dopo aver incontrato nella cattedrale di Assisi i sacerdoti, diaconi, religiosi, religiose e seminaristi, il Papa ha visitato nella Basilica di Santa Maria degli Angeli la Porziuncola, la piccola chiesa restaurata da San Francesco quando scoprì la vocazione che lo avrebbe portato a fondare l'ordine francescano (1209).

Sabato 2 giugno scorso, a conclusione dell'anno catechistico e l'Ufficio

Catechistico Diocesano ha organizzato la "V Giornata Diocesana Dei Catechisti".

La giornata di approfondimento si è svolta presso la colonia San Benedetto di Cetraro Marina.

Una giornata all'insegna della verifica e dell'approfondimento per i catechisti della comunità diocesana, che sentono sempre più importante la loro vocazione da vivere nello spirito della missione.

I convenuti hanno riflettuto sul tema: "Cristiani non si nasce ma si diventa" per così ripensare l'iniziazione cristiana in stile catecumenale, che è lo stile dell'ascolto,

dell'approfondimento e del confronto, tutto attualizzato e reso concreto per il futuro della Chiesa diocesana.

L'esperienza del catecumenato antico, quando cioè venivano battezzati i pagani convertiti, rimane il punto di riferimento privilegiato per l'intero panorama della catechesi, anche se necessita di una indispensabile inculturazione nell'oggi.

Alcuni elementi, comunque, mantengono un indiscutibile valore anche per la situazione contemporanea: il catecumenato, infatti, consisteva in un cammino di iniziazione articolato in tappe progressive, interdipendenti ma singolarmente ben caratterizzate, disciplinato in modo severo, centrato sulla persona concreta e il suo reale stato di maturazione e orientato

BILANCIO POSITIVO PER LA 5 GIORNATA DIOCESANA DEI CATECHISTI

alla personale appropriazione e riespressione della fede, in cui il protagonista è l'intera comunità cristiana.

Si parla allora oggi di "modello catecumenale" o "catechesi in stile catecumenale", in quanto il termine catecumenato non va né interpretato in senso proprio, cioè cammino rivolto ad adulti non battezzati, né visto come vincolo o regola, ma come modalità cui ispirarsi adattandola volta per volta ai destinatari, una proposta innovativa, un model-

lo di riferimento da personalizzare, anche perché ancora molti di coloro che si riaffacciano alla fede o dei ragazzi che partecipano al completamento del cammino di iniziazione Cristiana sono già battezzati.

L'iniziazione cristiana non può essere estesa a tutta la durata della vita, ma, distinguendosi così da altre forme di

catechesi, essa prende in considerazione solo l'itinerario attraverso il quale si diventa cristiani: riguarda perciò i soli processi di formazione cristiana di base, integrati dai sacramenti dell'iniziazione, che sono necessari ed indispensabili perché si possa partecipare con sufficiente consapevolezza alla vita della comunità cristiana (annuncio, conversione, capacità di partecipazione, inserimento sacramentale).

Nella Chiesa Italiana degli ultimi anni, e ancora attualmente, una delle note caratterizzanti è la "conversione pastorale", come affermano gli Orientamenti per il primo decennio del nuovo millennio: "occorre passare da una pastorale di conservazione e di culto ad una conversione della pastorale, ossia ad una pastorale di missione permanente".



Segue da Pag. 3: I disturbi....

spirazione creando nel soggetto addormentato la sensazione di soffocare. La persona si sveglia di soprassalto, ansimando e boccheggiando per la mancanza di aria. L'apnea ostruttiva del sonno è un fenomeno che dura pochi secondi, ma può ripetersi anche 1000 volte per notte causando un grande disagio al dormiente, che non riposa a sufficienza. Nei casi più gravi di apnea notturna il sonno del soggetto è così compromesso, il riposo così scarso che la persona che ne soffre non riesce a vivere le mansioni diurne ed è impedita nel lavoro. Guidare in queste condizioni di stanchezza e di stress, per esempio, può essere molto pericoloso e a volte anche fatale. Nei casi gravi di apnea il sonno REM è ridotto, il sonno profondo è insufficiente, l'apporto di ossigeno al cervello è scarso e tutto ciò può creare anche disturbi a livello intellettuale. Quando si ostruiscono le vie respiratorie e si verifica l'apnea, la caren-

za di ossigeno conseguente stimola il cervello che invia segnali di pericolo ai muscoli che riprendono la normale attività. Il problema è più grave se l'apnea si manifesta nella fase di sonno REM, perché la paralisi muscolare che si verifica in questo momento trova il corpo più rilassato e il suo tempo di reazione alla scarsa ossigenazione è più lento. L'apnea notturna fortunatamente interessa maggiormente il sonno leggero e raramente colpisce durante il sonno REM. Quando ad alcune forme morbose, come l'ipertensione o alcune cardiopatie, si associa l'apnea in forma grave il problema può diventare importante, perché durante la notte possono verificarsi, di conseguenza al blocco respiratorio, anche crisi cardiache. Grave è l'apnea notturna anche per i soggetti che soffrono di asma o di altre patologie dell'apparato respiratorio. Non esistono farmaci capaci di curare il russamento, ma alcune regole di vita possono certamente limitare e

migliorare il problema. Praticare attività fisica, non bere troppo alcol, fumare poco o non fumare affatto, mantenere un giusto peso, evitare l'uso di sedativi e di sonniferi sono regole ci aiutano ad affrontare il problema. Riuscire a dormire sul fianco e ad evitare la posizione supina (pancia in su), che facilita lo scivolamento della lingua verso la gola e il blocco del flusso dell'aria, certamente migliora il russamento. Esistono alcuni rimedi esterni che aiutano a limitare questo disturbo: i cerotti e le pinze nasali migliorano l'ossigenazione ed hanno una certa efficacia. Oggi è possibile sottoporsi ad un intervento chirurgico per smettere di russare che consiste nel cauterizzare il palato molle, che, diventando più rigido, non si rilassa durante il sonno. Certamente questa è una soluzione drastica, ma molto utile nei casi gravi di apnea notturna.

**Dell'insonnia
ne parleremo
nel prossimo numero**

Si parla spesso di sanità mentale o maturità psichica, ma cosa significa?

Ovviamente non si ha qui la pretesa di fornire un trattato scientifico sull'argomento, piuttosto, un semplice articolo di cultura generale aperto al confronto...

Sono innumerevoli le posizioni della psicologia su questo concetto.

Per Freud essere sani mentalmente significava essenzialmente due cose: amare e lavorare. Adler aggiungeva all'amore ed al lavoro anche la capacità di socializzare con i propri simili. Un altro grande della psicologia come Frankl, invece, al posto della socializzazione metteva la capacità di saper soffrire. Pasquale Ionata, psicologo vivente, attivo membro del movimento cattolico dei Focolarini; dopo anni di pratica psicoterapeutica sostiene (anche un po' riassumendo le precedenti esperienze e quelle della "psicologia positiva" di M. Seligman) che la sanità mentale si manifesta in tre dimensioni: 1)fiducia in se stessi. 2)crescente capacità di opporsi all'angoscia. 3) sviluppo del sentimento comunita-

Sani mentalmente

(Pietro De Biase)

rio.

Nel primo abbiamo la libertà di usare le nostre potenzialità accettando serenamente anche i nostri limiti. Nel secondo abbiamo la capacità di reagire e di vincere gli episodi che immancabilmente nella vita producono angoscia (lutti, separazioni, malattie...). Nel terzo, infine, disponiamo di un atteggiamento progressivo ad affidarci di cuore ad autentici rapporti umani e al lavoro costruttivo, non finalizzato esclusivamente al proprio benessere, ma anche a quello degli altri. **La salute mentale** così intesa, **è capacità di amare, soffrire, socializzare. Capacità di vivere pienamente, quindi, di realizzare le nostre potenzialità naturali senza danneggiare gli altri ed il mondo che ci circonda e nel quale siamo immersi.** Mi preme elencare alcune delle potenzialità che, secondo molti psicologi occorre stimolare e sviluppare per raggiungere una vera maturazione psichica. Innanzitutto una percezione corretta

della realtà, nel senso di educarci a vedere le cose come stanno più che lasciarci guidare dai nostri pre-

giudizi, aspettative, ansie, opinioni, tornaconti egoistici. Le altre sono: buon senso e prudenza. Spontaneità, sincerità e naturalezza relazionale. Autonomia e indipendenza dalle influenze negative della cultura e dell'ambiente che spesso predicano "libertà schiavizzanti" o "perbenismi ipocriti e arrivisti". Senso critico, capacità di fare valutazioni sempre nuove, di mettersi in discussione ed ammettere lealmente eventuali propri sbagli, più che trincerarsi dietro ostinazioni orgogliose. Autoironia. Struttura del carattere docile ed aperto. Sensibilità estetica (alle espressioni più alte dello spirito umano) ed ecologica (oggi più che mai urgente). Empatia e cioè attitudine a cogliere i problemi degli altri mettendosi nei loro panni per condividerne intimamente speranze e delusioni. Capacità di fare esperienze mistiche ovvero le esperienze culminanti descritte dallo psicologo Maslow (*peak-experience*). Una persona matura non fugge né banalizza o rimuove le

Erano almeno vent'anni che non partecipavo ad un matrimonio, l'ultima volta abitavo ancora in provincia di Firenze. Sono su di una carrozzina dalla nascita, perciò per me ed i miei famigliari, spostarmi è sempre un problema. Proprio per questa difficoltà non ho mai partecipato, da quando sono in Calabria, ai matrimoni, nemmeno a quelli dei parenti più stretti. Con Marcello ed Ida ho dovuto fare una eccezione. Marcello l'ho conosciuto perché ha svolto il servizio civile come assistente sociale ed è stato per dieci mesi il mio angelo custode. Posso dire che quei giorni passati in sua compagnia siano stati i più belli della mia vita. Mi ha accompagnato in giro per le strade del comune ed anche nei comuni limitrofi, abbiamo fatto centinaia di foto, di filmati, di composizioni di grafica al computer. Sono stati mesi in cui non mi sono mai annoiato. Finito il periodo del servizio civile

GRAZIE

(Gino Longo)

Il 26 maggio si è sposato ed ha voluto insistentemente che ci fossi anche io, lo ha preteso ed io alla fine ho accettato. E' stata una cerimonia molto bella, o almeno



per me, che non ne vedevo una da troppi anni. Gli sposi erano bellissimi nei loro abiti da cerimonia, e poi i fiori, la musica e tutto il resto. Per uno come me anche partecipare ad un matrimonio diventa un evento straordinario, per le persone normali a volte è solo un fastidio essere invitati ma per me è stato un piacere enorme.

Voglio ringraziare Marcello ed Ida per la loro sensibilità e per l'amicizia che mi hanno dimostrato in questi anni, dicendovi grazie di cuore vi auguro di poter ricevere la stessa gioia che avete dato a me.

Segue da pag. 1: Lettera... m e n s a

dell'università, quando l'Iraq era sotto embargo e tu mi hai detto che il prezzo di un solo cappuccino avrebbe potuto colmare i bisogni di una famiglia irachena per un'intera giornata, come se tu ti sentissi in qualche modo colpevole di essere lontano dal tuo popolo assediato e di non dividerne le sofferenze...



Eccoti di ritorno in Iraq, non solo per condividere con la gente il loro destino di sofferenze, ma anche per unire il tuo sangue a quello delle migliaia di iracheni che muoiono ogni giorno. Non potrò mai dimenticare il giorno della tua ordinazione all'Urbaniana... Con le lacrime agli occhi, mi avevi detto: "Oggi sono morto per me"... una

frase molto dura. Nell'immediato non avevo ben capito, o forse non l'avevo presa sul serio come avrei dovuto... Ma oggi, attraverso il tuo martirio, l'ho capita questa frase... tu sei morto nella tua anima e nel tuo corpo per resuscitare nel tuo Bene amato e nel tuo Maestro e affinché Cristo resusciti in te, malgrado le sofferenze e le tristezze, malgrado il caos e la follia. In nome di quale dio della morte ti hanno ucciso? In nome di quale paganesimo ti hanno crocifisso?... Sapevano veramente quello che facevano? Oh Dio, noi non ti chiediamo vendetta o rivincita, ma vittoria... vittoria del giusto sul falso, della vita sulla morte, dell'innocenza sulla perfidia, del sangue sulla spada... Il tuo sangue non sarà stato versato invano, caro Raghed, poiché ha santificato la terra del tuo paese... ed il tuo sorriso tenero continuerà ad illuminare dal cielo le tenebre delle nostre notti e ad annunciarci un domani migliore... Ti chiedo scusa, fratello, ma quando i vivi si incontrano, essi credono di avere tutto il tempo per conversare, farsi visita e dirsi i propri sentimenti e i propri

pensieri... Tu mi avevi invitato in Iraq... Sogno sempre di visitare la tua casa, i tuoi genitori, il tuo ufficio... Non avrei mai pensato che sarebbe stata la tua tomba che un giorno avrei visitato o che saremmo stati i versetti del mio Corano che avrei recitato per il riposo della tua anima...

Un giorno, ti ho accompagnato per acquistare degli oggetti ricordo e dei regali per la tua famiglia alla vigilia della tua prima visita in Iraq dopo una lunga assenza. Tu mi avevi parlato del tuo lavoro futuro: "Vorrei regnare sulla gente sulla base della carità prima della giustizia" mi avevi detto. Allora mi era difficile immaginarti come "giudice" canonico... Ma oggi il tuo sangue e il tuo martirio hanno detto la loro parola, verdetto di fedeltà e di pazienza, di speranza contro ogni sofferenza e di sopravvivenza, malgrado la morte, malgrado il nulla.

Fratello, il tuo sangue non è stato versato invano... e l'altare della tua chiesa non era una mascherata... Tu hai preso il tuo ruolo con profonda serietà, fino alla fine, con un sorriso che nulla spegnerà... mai. Il tuo fratello che ti vuole bene

Adnan Mokrani
Roma, 4 giugno 2007

Il sacro Cuore, perché, Gesù si manifestò a S. Margherita Maria Alacoque facendo vedere il suo cuore e facendo queste promesse per chi onora il suo cuore:

1. molte grazie necessarie al loro stato
2. Soccorso alle famiglie che si trovano in difficoltà dando la pace
3. Consolazione nelle affezioni
4. Rifugio in vita e in punto di morte
5. Benedizioni sulle opere
6. Perdono dei peccati
7. Riportare le comunità e i singoli religiosi al loro primo fervore
8. Le anime fervorose giungeranno a perfezione
9. Benedizione dove c'è l'immagine del S. Cuore
10. Quelli che lavorano per salvezza delle anime avranno il dono di commuovere il cuore dei più induriti
11. Quelli che propagano la devozione saranno scritti nel cuore di Gesù
12. E per tutti quelli che praticano il primo venerdì per nove mesi non Moriranno senza aver ricevuto i sacramenti e il cuore di Gesù sarà di sostegno nell'ultima ora.

La pratica del primo venerdì comporta la confessione e ricevere l'Eucarestia, offrendola per l'espiazione dei peccati. Da qui Padre Saverio Gautrelet fondò l'apostolato della preghiera, diffusosi man mano sempre di più. Quest'anno l'ADP ha deciso di chiudere l'anno con il gruppo di Marcellina a S. Marco Argentano nella cattedrale dove ha celebrato il nostro vescovo Monsignor Crusco insieme a Don Gaetano e altri due sacerdoti

Il pomeriggio si è svolto con l'esposizione del S.S. e l'ora di preghiera animata da medesimi gruppi.

A seguire le confessioni, recita del santo rosario e la San-

L'Apostolato della preghiera insieme al Sacro Cuore di Gesù

(Lucia Picerno)



gazione del S. Cuore che cade dopo otto giorni dal Corpus Domini...

Il Sacro Cuore di Gesù mostrandosi a Margherita fa vedere tutto il suo amore infinito. Questo giorno è la solennità della carità di Dio verso il mondo intero, e l'amore misericordioso di Dio buono e Gesù rivelatore del Padre. Ci dice ancora: Gesù è venuto per salvare e perdonare, come il buon pastore, cerca la pecora perduta, dopo averla trovata con dolcezza la libera, la carica sulle proprie spalle e felice la porta a casa; per questo in cielo si fa festa.

Nel Cuore di Gesù; dice Monsignor, anche i cuori più induriti possono trovare misericordia basta entrare nella porta del Cuore di Gesù. Questo giorno è solenne per i sacerdoti uniti al Sacro Cuore che devono assomigliare sempre più a Cristo e per questo hanno bisogno della nostra preghiera.

In tutte le parrocchie si è adorato e contemplato l'Eterno Padre per la perseveranza dei sacerdoti, affinché si santifichino e possano essere vangelo vivente.

Il nostro Vescovo ci esorta come gruppo a testimoniare e diffondere la formula intensa di amore del Cuore di Cristo e la pratica del primo venerdì. La conclusione della messa è avvenuta con il rinnovo dei voti delle suore della fondazione delle piccole operaie.

Tutto si è svolto in un mistico coinvolgimento spirituale con la Consacrazione al Cuore di Gesù.

Usciti dalla Cattedrale, nello spiazzale vicino; un momento di ristoro con dolci e bibite preparati dai gruppi. Pensavamo di tornare a casa tranquillamente e invece no; il pulman non parte!!! Il motore ha subito un piccolo problema, il tutto si è svolto con un ora di ritardo. Il gruppo ha reagito con divertimento, ironia e battute arrivando a casa alle ventidue e trenta con i sottofondi dei telefonini che squillavano dai cari che ci aspettavano a casa, così si conclude la giornata della solennità del Sacro Cuore di Gesù.

Segue da pag. 5 La salute... grandi domande dell'esistenza, non si limita ad una forma di religiosità superficiale, consistente in un semplice freddo rispettare alcune regole rituali e morali (religiosità spesso foriera di sensi di colpa ed emozioni repressi); ma si lascia profondamente coinvolgere da quella sete d'infinito che si cela dietro ogni desiderio umano e che per noi cristiani ha un volto ed un nome: Cristo Gesù.

La maturazione psicologica è un processo ed una conquista che spesso incontra difficoltà, genetiche ed ambientali, ma che usando tutti gli espedienti a nostra disposizione possiamo raggiungere: impegno personale, umiltà, pazienza, riso e sorriso, fiori, fiumi, chitarre, pianoforti, psicologi, educatori ed anche Sacerdoti, preghiera e sacramenti. Lì dove invece, incontreremo, magari nelle nostre stesse case, gravi disturbi patologici e situazioni estreme di dolore su dolo-

re, lì dove l'aiuto della medicina, le nostre preghiere, i nostri digiuni, le nostre opere di carità non hanno ancora ottenuto o mai otterranno da Dio un supplemento di vita comunque mortale; lì non basterà essere semplicemente maturi ma ci occorrerà essere o atei o Giobbe, o santi... ma questo è un dono che ci viene direttamente e solo da Dio. Nessuna croce è fuori dalla Croce... e Gesù ha vinto la morte. Noi lo crediamo, e amiamo, e sappiamo, o "avremo creduto invano e siamo da compiangere più di tutti gli uomini" (cfr. Cor 15,19)

Noi abbiamo "la fortuna" di appartenere a Gesù, di essere la sua Chiesa, più che stare nella chiesa... "il nostro destino è vivere per sempre" lo cantano finanche i Red Hot Chili Peppers ...c'è chi sostiene che un po' di follia sia comunque utile non solo all'arte, ma anche alla vera fede...

APOSTOLATO

INTENZIONI DI PREGHIERA PER IL MESE DI LUGLIO

Intenzione generale affidata dal papa

Perché sia reso possibile a tutti i cittadini, individualmente e in gruppo, di partecipare attivamente alla vita e alla gestione della cosa pubblica

Nei nostri tempi il cittadino non è un numero, ma può farsi notare, come? Partecipando alla vita pubblica, usando le proprie capacità e rendendosi utili nel sociale il quale contribuisce alla crescita della persona in modo che essa sia utile e attiva nel luogo in cui vive. Questo porta una collaborazione vera e propria, "giusta", "onesta", "responsabile" e non usarla come bene personale, ma in nome di Gesù con amore caritatevole.

Intenzione Missionaria

Perché consapevoli del proprio dovere missionario, tutti i cristiani aiutino fattivamente quanti sono impegnati nell'evangelizzazione dei popoli.

Con il battesimo ognuno è chiamato ad essere missionario, però è anche vero che non tanti sono invitati a lasciare la propria terra, non è una scelta facile. Infatti attraverso i media, ma non solo, si può conoscere come la vita missionaria sia difficile e pericolosa. Significa donare la propria vita e metterla a repentaglio per lo "sconosciuto". Chi fa questo ama l'altro e non dobbiamo dimenticarci di loro, ma sostenerli con la nostra conti-

Intenzione dei vescovi

Perché i giovani scoprano nel rapporto con Gesù Cristo, verità di ogni uomo, la via che libera da ogni schiavitù e rende autentici discepoli e testimoni nel mondo

Il santo padre Giovanni Paolo II sapeva attirare i giovani, con un carisma particolare consegnando una croce e facendola passare da nazione a nazione, chiamandoli nelle giornate mondiali della gioventù. Facciamo in modo che questi giovani non si affievoliscano e perdano l'entusiasmo di testimoniare Gesù: i giovani sono il futuro e la gioia degli adulti e non possono stare inerti, ma devono lavorare per "la vigna affinché non secchi e venga tagliata". Tutti noi dobbiamo prestare attenzione verso tutti i giovani per far capire loro che con Gesù si può stare bene e con la conoscenza di lui si può comprendere e scoprire una vita nuova fatta di veri principi e valori che possono essere considerati punti di riferimento in modo tale da poter vivere come "dei tralci" innestati bene e quindi da portare frutti.

DELLA PREGHIERA

CALENDARIO DI LUGLIO

Lunedì 2	- Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito
Sabato 7	- GIORNATA PER IL SEMINARIO DIOCESANO
DOMENICA 8	- GIORNATA PER IL SEMINARIO DIOCESANO - OFFERTORIO PER I BISOGNOSI DELLA COMUNITÀ
Lunedì 9	- Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito
Martedì 10	- Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per genitori e padrini
Lunedì 16	- Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito
Martedì 17	- Inizio triduo di preghiera per la festa di S. Giuseppe
Venerdì 20	FESTA PATRONALE DI SAN GIUSEPPE
Sabato 21	GIORNATA PER L'AIUTO ALLA CHIESA CHE SOFFRE
DOMENICA 22	GIORNATA PER L'AIUTO ALLA CHIESA CHE SOFFRE
Lunedì 23	- Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito
Martedì 24	- Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per genitori e padrini
Giovedì 26	- Adorazione eucaristica per i membri del gruppo caritativo
DOMENICA 29	- Celebrazione comunitaria del Santo BATTESIMO
Lunedì 30	- Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito