

GIORNO 1 – Domenica 5 aprile 2020

«E, LASCIATILI, SI ALLONTANÓ E PREGÒ»

La solitudine è solo uno stato mentale



Per vivere al meglio questi momenti ti consigliamo di prenderti del tempo per te. Resta da solo in una stanza, in silenzio per qualche momento e senza rumori provenienti dall'esterno. Prima di iniziare prenditi un attimo di raccoglimento.

Prima di iniziare ascolta questo messaggio dal nostro mitico Don Matteo:
<https://youtu.be/aV8BJxfENk>

PRIMO MOMENTO: ASCOLTA

Fai il Segno di Croce e invoca brevemente lo Spirito Santo. Ascolta questa canzone:



Tu sei la forza - https://www.youtube.com/watch?v=BP3yu_6NLBU%C2%A0

Anche nei momenti dove ci ritroviamo più deboli, sconsolati o soli, possiamo sempre renderci conto che c'è Qualcuno in noi che ci dà speranza, oggi e in ogni momento. "In Te Dio io trovo la forza / per non gettare la spugna / ... / Tu sei la forza / nella debolezza / Sei la speranza / del cuore mio" - AC Band

Apri la Bibbia al Vangelo di Matteo, e leggi con calma:

Matteo 26,36-56

Leggi la seguente riflessione (o ascolta le parole di don Matteo a questo link: <https://youtu.be/R9KAU7p4MWs>)



- Il Coronavirus e i recenti provvedimenti presi dal governo italiano ci stanno costringendo a vivere un'esperienza mai provata prima: rinunciare alle relazioni con il mondo esterno e a tutta la dimensione "corporale" con cui gli esseri umani esplorano molti aspetti della loro vita. In questi giorni abbiamo visto di tutto: le persone si sono inventate i più diversi escamotage per tenersi occupate e per sentirsi più vicine.
- In un momento in cui c'è davvero da avere paura, e il fatto che ci troviamo in una situazione delicata e pericolosa è ormai innegabile, la tendenza naturale dell'essere umano è quella di riunirsi, di darsi man forte, di stringersi in un abbraccio. Ma ciò non è possibile. Dobbiamo avere pazienza ed essere forti per il bene di tutti. L'essere umano è un animale gregario, è per questo che la solitudine non è proprio cosa per lui, ed è per questo che è così difficile essere forti quando ci è richiesto uno sforzo che, per quanto assolutamente motivato, risulta del tutto innaturale: la tendenza alla socialità e alla condivisione sono parte di noi, della nostra società, del modo stesso in cui ci suddividiamo in "comunità" di famiglie e gruppi di amici, le stesse comunità alle quali si fa appello quando ci si trova in un momento critico. Cosa che adesso non si può fare, rendendo questa situazione ancor più gravosa da sopportare.
- È proprio ora che ci rendiamo sempre più conto di quanto abbiamo profondo bisogno di alcune semplici cose: cose che pensavamo, erroneamente, che avremmo sempre potuto fare. Come abbracciarsi, o bere qualcosa con i nostri amici, o semplicemente vedersi di persona e non attraverso una videochiamata. Il senso di vuoto e di solitudine è il male oscuro della nostra epoca. Ma questo non significa che la solitudine sia una condizione negativa, anzi.
- Occorre però comprendere bene come ci si deve "rapportare" con questa condizione dell'esistenza. Non serve un virus a isolarci dal resto del mondo e non si deve stare da soli per diventare persone migliori; la solitudine non serve se le facciamo domande o vi cerchiamo risposte. Solitamente stare da soli spaventa, si ha paura del vuoto e per questo ci si riempie di cose da fare; ma al contrario, questa condizione, se accolta a braccia aperte, ci "regala" quel senso di vuoto che ci cura, che ci rigenera.
- Non sempre ciò che non viene considerato dal mondo significa che non sia buono, infatti la solitudine viene sempre vista come una cosa negativa, un vuoto perché

nessuno è più abituato a guardarsi dentro lontano dai rumori e dalle luci del mondo. Ma fin dall'Antico Testamento si saliva sui monti a pregare nel silenzio, lo stesso Gesù quando voleva riposare e stare solo con i discepoli si ritirava in luoghi deserti poco frequentati. Non a caso prima di iniziare la sua missione il Cristo va nel deserto e ci rimane per quaranta giorni in raccoglimento, preghiera e silenzio. Lo stesso fa qui, con i suoi discepoli, nell'orto degli ulivi.

- Solo imparando a far entrare quel vuoto dentro di noi e lasciare fare a Lui, piano piano ci accorgeremo che, nella solitudine, Dio ci chiama, ci cerca. Accettandola, smetteremo di riempirla di qualcosa. In questo modo si entrerà in uno spazio dove non ci sono domande da fare e risposte da dare, ma basta stare in silenzio, consapevoli, senza pensieri, senza parole e senza giudizi. Il vero silenzio guarisce da solo tutti i mali dell'anima, rende capaci di guardarsi dentro e capire chi si è veramente. Solo in questo modo si arriva alla libertà e alla gioia. La vera natura è nascosta nella parte misteriosa e buia di ognuno di noi, e ha spazio quanto meno cerchiamo di sovrastarla con giudizi e parole.

SECONDO MOMENTO: VIVI



Dopo un breve momento di raccoglimento, pensa a tutte le volte in cui ti sei sentito solo e isolato, non soltanto in questo momento storico particolare. Mentre cerchi di rispondere (non serve scrivere le risposte, sei libero di rispondere come preferisci) ascolta in sottofondo la canzone che ti inviamo al seguente link.

Quante volte ti sei isolato anche se eri insieme ad altre persone? Quando è stata l'ultima volta che ti sei preso del tempo per te, trascurando la tua persona per accontentare gli altri? Quante volte ti sei sentito abbandonato? Sei cosciente che non siamo mai veramente soli, che sei sempre accompagnato da un Dio che ti ama? Quante volte hai avvertito la Sua presenza in questi momenti?

Link canto di sottofondo: https://youtu.be/3_qa40P7G4

Ti proponiamo di dedicare una semplice preghiera personale (anche un Padre Nostro) sulla solitudine, sulle persone che sono sole in questo momento e su quei momenti in cui noi ci siamo sentiti isolati o abbandonati.

Concludi la preghiera facendo un **semplice gesto**: oggi o nei prossimi giorni, posta una foto che ti ritrae con degli amici, dei famigliari, qualcuno a cui vuoi bene, o semplicemente una foto che ti ritrae insieme a qualcuno con cui hai condiviso un ricordo felice e allegro, un momento in cui non eri solo, sui social (Instagram, Facebook, Story di whatsapp, Padlet, quello che vuoi). È un'idea semplice ma che può raggiungere anche chi probabilmente non ha un social (whatsapp ormai lo hanno tutti). A completare la foto si aggiungerà uno speciale hashtag anti solitudine: **#iononosolo** o **#iosaròconte**.

Infine come segno ti lasciamo alcuni link di qualche canzone “anti solitudine”. Ascoltate non solo adesso ma anche in futuro, per ricordati che la solitudine è solo uno stato mentale, basta accoglierlo e farlo diventare parte di noi, uno spazio utile per fermarsi e guardare dentro noi stessi e riscoprire che non siamo mai stati veramente soli.

<https://padlet.com/acverona/PenitenzialeAC2020>

PADLET: è una bacheca virtuale che rende più interattiva la nostra preghiera. Accedi a questo link per commentare e condividere quanto proposto dal segno (testo, immagini, video sotto i 10MB, link, audio, ecc.), cliccando sul pulsante "+".

Ogni materiale aggiunto verrà approvato e pubblicato il prima possibile. Se usi Padlet senza essere registrato, puoi mettere il tuo nome a parte nella condivisione.

Link canzoni segno:

Padre - <https://www.youtube.com/watch?v=uEvsDhXSrCk&feature=youtu.be>

Elogio alla solitudine - <https://www.youtube.com/watch?v=Lm4U-Nf0z2E&feature=youtu.be>

Evaporare - <https://www.youtube.com/watch?v=xeYxp5T72Hk&feature=youtu.be>

Shake it out - <https://www.youtube.com/watch?v=WbN0nX61rIs>

Fango - <https://www.youtube.com/watch?v=0a4lbYRhpQs&t=3s>