

*Cari fratelli,*

anche quest'anno la **Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù** e **Iniziativa di Comunione nel Rinnovamento Carismatico Cattolico** promuovono una giornata di lode e di adorazione per poter celebrare insieme, nella comunione dello Spirito Santo, che porta gioia piena, la festa di Pentecoste.

Il tema del Convegno sarà:

**“Verrà il consolatore che io vi manderò dal Padre” (Gv. 14,16)**

L'incontro si svolgerà, per l'intera giornata di domenica 8 giugno, presso il Palazzetto “Stefano Dal Lago”, in Viale Kennedy 34, a Novara, con il seguente programma:

*Ore 8,30 Accoglienza*

*Ore 9,00 Preghiera di Lode animata dalla corale “Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù” e da alcuni membri dei Pastoralisti della Fraternità: Francesca Ferazza, Rosalba Franchi, Daniela Giorla, Angelo Marchi, Vincenzo Pitarresi, Giusy Randisi.*

*Ore 10,30 Condivisione sul tema “L'azione dello Spirito Santo attraverso le donne della Scrittura”, tenuta da Maria Grazia Castiglioni (Fraternità N.S.S.C Gallarate), Francesca Ferazza (Fraternità N.S.S.C Oleggio), Matteo Zinna msc (Fraternità N.S.S.C. Roma).*

*Ore 11,15 Mistagogia dell'Unzione, aperta a tutti, e animata dai responsabili delle Comunità presenti.*

*Ore 12.30 - Pausa pranzo (al sacco).*

*Ore 14,00 Presentazione Comunità partecipanti alla giornata.*

*Ore 14.30 Introduzione e pratica della Preghiera del Cuore, a cura di p. Giuseppe Galliano msc.*

*Ore 15.30 Eucaristia di Evangelizzazione con intercessione per i sofferenti, presieduta da padre Giuseppe Galliano msc, Assistente Spirituale della Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù e di Iniziativa di Comunione nel Rinnovamento Carismatico Cattolico, e animata dalla Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù.*

*Ore 18.30 - Conclusione e saluti*

Per favorire la partecipazione dei genitori ai vari momenti della giornata, è previsto un servizio di baby sitting gratuito, con personale qualificato, rivolto ai bambini dai 2 ai 10 anni.

Al fine di predisporre un'adeguata accoglienza a tutti coloro che prenderanno parte all'incontro, chiediamo di confermare, entro il 7 giugno p.v, la presenza delle Comunità e il relativo numero di partecipanti, in modo da poter riservare un sufficiente numero di posti a sedere.

Prepariamoci a questo momento forte di benedizione restando uniti nella preghiera e predisponendoci a ricevere quanto lo Spirito Santo ha in serbo per noi: grazie particolari e carismi, con l'esercizio dei quali edificare la nostra esistenza e rendere sempre più bella la Chiesa di cui siamo membra vive, animate dal Signore Gesù che ne è il cuore pulsante.

Lode e Gloria a Dio!!!

Con ogni benedizione

*La Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù*

**Per informazioni e comunicazioni:**

**Carlo** 334-6522778

**Daniela** 334-2542073

**Maria Giovanna** 329-6152832

[info@nostrasignoradelsacrocuore.it](mailto:info@nostrasignoradelsacrocuore.it)

[www.nostrasignoradelsacrocuore.it](http://www.nostrasignoradelsacrocuore.it)

*Seminario per l'Effusione dello Spirito Santo - Incontro del 30 marzo 2014*  
**“Della Lode e del Canto”**  
*Catechesi tenuta da Federico Zandanel*

### **Premessa**

Quando Padre Giuseppe mi ha proposto di fare una catechesi per questo seminario di effusione sono rimasto perplesso. Non ho mai fatto una catechesi e generalmente rifuggo il microfono (a parte per cantare). Mi ha dato una settimana di tempo per pensarci su. Dentro di me ho accettato subito e la settimana successiva ho dato la mia disponibilità, ed ecco che sono cominciati i miei dubbi, le mie perplessità. 40 minuti, sarò capace? Che dico? Che argomento scelgo? “Tu leggi” ha detto lui... pare facile per lui che brandisce il microfono tutte le domeniche, che è abituato a parlare a braccio... Mi sa che non sono capace...

Cominciando a leggere qualche libro mi sono accorto che con questi dubbi ero in buona compagnia. Nella storia sacra altri prima di me hanno provato a scantonare. Mosè prova a scansarsi per invalidità, è balzubiente:

“Perdona, Signore, io non sono un buon parlatore; non lo sono stato né ieri né l'altro e neppure da quando tu hai cominciato a parlare al tuo servo, ma sono impacciato di bocca e di lingua.” (Es 4,10).

Richiesta respinta: “Il Signore replicò: “Chi ha dato una bocca all'uomo o chi lo rende muto o sordo, veggente o cieco? Non sono forse io, il Signore? Ora va! Io sarò con la tua bocca e ti insegnerò ciò che dirai”.

Sarò con la tua bocca: ogni altra obiezione è superflua, ma anche Isaia dice di avere le labbra impure, Geremia di essere troppo ragazzo per parlare davanti agli anziani (non così fece Gesù quando, giovanotto, lo ritrovarono che discuteva con loro nel tempio). Giona poi non accampò nemmeno una scusa, prese e si imbarcò nella direzione opposta. Ma tutti questi volenti o nolenti, costretti o convinti, accettarono il mandato. L'ultima conferma che la mia era una scelta azzardata ma corretta mi è stata data da Patrizia durante l'adorazione, un mercoledì. Mi disse: “Ho sentito il Signore che mi diceva 'Mandalo ad annunciare la parola' e poi ho chiesto un passo di conferma. Ez. 33,22 : il Signore mi aprì la bocca. La mia bocca dunque si aprì ed io non fui più muto.”

Questa premessa mi sembra importante anche per questa parte terminale del seminario. È la conferma che l'unico modo per averla vinta con il Signore è ... arrendersi. Mosè si arrende e guida il popolo alla Salvezza, Isaia e Geremia si arrendono e diventano grandi profeti, Giona si arrende, va a predicare contro voglia a Ninive e i niniviti si convertono. Questo è il mio personale augurio a voi per la giornata odierna: arrendetevi alle meraviglie che oggi vuole compiere in voi lo Spirito Santo, nonostante tutti i vostri dubbi, il vostro sentirvi piccoli, non degni: ARRENDETEVI, e lo Spirito vi riempirà di carismi perché possiate compiere meraviglie. Ringrazio dunque il Signore per avermi affidato questo compito e cominciamo a parlare della lode e del canto, argomenti di questa catechesi.

### **Introduzione**

Abbiamo iniziato il seminario con l'ala del cuore, lo terminiamo con l'ala della lode, così possiamo volare in alto...Lode e canto sono inscindibilmente uniti; non c'è canto senza lode e viceversa, quindi se devo parlare del canto è bene parlare prima della lode. Per la lode ho

chiesto al Signore di suggerirmi qualcosa per ogni lettera di cui è composta la parola.

### **La lode**

Labbra: “Apri le mie labbra, Signore, e la mia bocca proclami la tua lode” (Sal 51(50), 17). Così dice il salmista Davide. Se vogliamo lodare il Signore dobbiamo aprire anzitutto i nostri cuori e lasciare che lo Spirito Santo agisca in noi. Il passo successivo è senz'altro aprire le nostre labbra, o lasciare che sia il Signore ad aprirle. Se apriamo noi le labbra compiamo un atto di volontà, che alle volte può risultare costoso, faticoso: abbiamo il cuore pesante, pieno di affanni, la giornata è stata pesante, deludente, tutto è andato storto. Oppure quel giorno siamo gasatissimi, è filato tutto liscio, abbiamo trovato l'amore della nostra vita, la mamma ci ha fatto la nostra torta preferita, abbiamo trovato lavoro, un aumento di stipendio... ed allora aprire le labbra è facile, viene quasi naturale ringraziare, lodare, benedire.

Ma se lasciamo che sia lo Spirito ad aprire le nostre labbra allora è perfezione, perché significa che non importa come è andata la giornata, non importa quello che stiamo vivendo, semplicemente ci mettiamo alla presenza del Signore ed apriamo il nostro cuore a lui: la sua energia in noi è talmente grande che non può essere trattenuta, le nostre labbra allora si aprono alla lode più potente perché non viene da noi, non è un atto di volontà; in quel preciso istante è lo Spirito che prega in noi, che loda, ed è una lode che smuove le montagne, energia incontenibile. Possiamo fare anche solo il primo passo: “Sono io il Signore, tuo Dio, che ti ha fatto salire dal paese d'Egitto: apri la tua bocca, la voglio riempire.” (Sal 81,11). Il salmista sa bene che è Dio che deve prendere l'iniziativa, se non lo fa non può cantare le lodi del Signore.

Obbedire. Questa parola può mettere un po' a disagio, perché da un senso di costrizione. Obbedire ai genitori, ai superiori, alle leggi, ai regolamenti... Dobbiamo andare alle origini. La parola “obbedire” deriva dal latino *ab audire*, che significa letteralmente “dinanzi prestare ascolto”. Quando lodiamo non dobbiamo limitarci a parlare noi, ad ascoltare i nostri pensieri, ma ci mettiamo anche in atteggiamento di ascolto. È l'ascolto dell'amato verso l'amata (Ct 2, 14: “...fammi udire la tua voce: la tua voce è dolce...”), quindi un ascolto della parola di Dio che amiamo. È anche l'ascolto di chi in quel momento sta facendo una preghiera di lode: mentre il nostro cuore continua la lode ascoltiamo la lode delle persone accanto, di chi anima. Non è un sentire, è un ascoltare. Spesso sentiamo che qualcuno ci dice qualcosa, ma non prestiamo attenzione, così la parola scivola via come l'acqua sul marmo. Ascoltare è tutta un'altra cosa: non solo si porge l'orecchio, ma tutto il nostro corpo è teso, con il suo atteggiamento, ad accogliere quello che sentiamo.

Dio. Quando lodiamo la nostra preghiera deve mettere al centro Dio, e lodiamo pregando Dio, ovvero parlando con Lui, a Lui. E' Cristocentrica: mettendo al centro Cristo ci troviamo alla sua presenza e non possiamo non uscire cambiati. Noi ci trasformiamo in ciò che adoriamo. Dice infatti il Sal 135, 15-18: “Gli idoli delle nazioni sono argento e oro, opera delle mani dell'uomo. Hanno bocca e non parlano, hanno occhi e non vedono, hanno orecchi e

non odono; no, non c'è respiro nella loro bocca. Diventi come loro chi li fabbrica e chiunque in essi confida." Se vogliamo essere veri discepoli, assomigliare sempre di più al Maestro, l'unico modo è mettere al centro Dio, lodare Lui, adorare Lui e null'altro. E questo non vale solo per la preghiera di lode, ma è un insegnamento per la nostra vita. Chi lodiamo durante il giorno? Chi o cosa adoriamo? Non possiamo lodare Dio una volta alla settimana per un'oretta e mezza durante l'incontro di preghiera e siamo a posto. In una settimana ci sono 168 ore, 1,5 ore non corrispondono neanche all'1% delle ore di una settimana! La lode deve essere incessante, Sir 51,11: "Io loderò incessantemente il tuo nome, canterò inni a te con riconoscenza". La lode ci forma, e lodando prendiamo la forma dell'oggetto della nostra lode.

Entusiasmo. Energia. La lode è fatta di entusiasmo, di energia. Entusiasmo, ci ha ricordato Maurizio Fiammetta in una catechesi di questo seminario, è una parola che deriva da due vocaboli greci: "En" e "Theos", ovvero In Dio. E' quello stato di grazia, bellezza e potenza che proviamo quando realizziamo di essere In Lui e che Lui è in noi. In uno stato di entusiasmo, l'abbiamo sperimentato, tutto ci viene più facile. Avere entusiasmo per me significa avere dentro noi un motore particolare, alimentato da una certa Energia, l'Energia dello Spirito Santo. L'energia che traspare dalla lode è quella che ci fa procedere oltre i nostri difetti, i nostri limiti, il nostro peccato. Quando lodiamo, infatti, dobbiamo prendere atto che la nostra coscienza è stata purificata (Eb5, 14: "quanto più il sangue di Cristo - il quale, mosso dallo Spirito eterno, offre se stesso senza macchia a Dio - purificherà la nostra coscienza dalle opere di morte, perché serviamo al Dio vivente?"). Veniamo purificati da ciò che ci impedisce di entrare alla presenza di Dio. Alle volte il nemico maggiore della lode è la nostra coscienza, che ci mette in animo di non potere stare con Dio, ci toglie energia, ci toglie Spirito Santo. Ecco perché è necessaria la lode comunitaria: chi ha più energia riesce a comunicarla anche a chi ne ha di meno, ci si aiuta l'un l'altro: è il contagio della lode!

### Il canto

Il canto e la musica, assieme al battere le mani, alla danza, sono le più naturali espressioni della lode. È la risposta naturale di un uomo, di una donna alla gioia, scaturisce dal cuore. "L'anima mia magnifica il Signore, ed il mio cuore esulta in Dio mio salvatore..." canta Maria quando incontra Elisabetta (Lc 1,46-55).

Ef 5,19: "Intrattenetevi tra voi con salmi, inni e canti ispirati, cantando e salmeggiando nel vostro cuore al Signore". Forse sarebbe sufficiente questo versetto per capire l'importanza del canto nel rapporto stesso tra di noi. San Paolo invita a non ubriacarsi, ovvero a non riempirci e stordirci delle cose del mondo, ma a riempirci di Spirito Santo, e come? Appunto intrattenendoci con salmi, inni, cantando... Sono tutti sinonimi.

Il canto è espressione di un sentimento, in qualunque campo. Tocca la sfera emotiva. Joseph Gelineau, gesuita e compositore di musica liturgica, commenta così il dono del canto: "Nel canto un

uomo diventa un'effusione e un dono, poiché il canto, composto dal respiro che emana dall'intimo e dal suono della voce che scaturisce spontaneamente, è la sua libera espressione, la manifestazione del suo essere interiore e il donarsi gratuito della sua persona. Posto di fronte all'incantata bellezza...la voce scaturisce dal suo cuore ed egli viene trasportato verso l'oggetto della sua lode". Queste parole mi hanno colpito profondamente, sono meravigliose, è meraviglioso sapere che mentre cantiamo veniamo "trasportati verso l'oggetto della nostra lode", Gesù! Non dobbiamo fare altro sforzo che aprire le nostre labbra e seguire la melodia che esce dal nostro cuore. Il canto è dunque un mezzo di espressione del sé.

### Il canto nell'Antico e nel Nuovo Testamento

Cerchiamo di comprendere la musica, e come usarla, alla luce della Parola di Dio cominciando dell'Antico Testamento.

Dio, creatore dell'universo, creò il suono: "Poi udirono il rumore dei passi del Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno" (Gn 3,8). Ma dal genio creativo di Dio non nacque solamente il suono, nacque anche la musica. Probabilmente la prima musica fu quella degli angeli che gioirono ed inneggiarono alla creazione: "...mentre gioivano in coro le stelle del mattino e acclamavano tutti i figli di Dio" (Gb 38,7). Saranno stati canti di gioia meravigliosi! Ma Dio non è solamente la fonte della musica, è anche un musicista. Nella profezia di Sofonia (Sof 3, 14-17) si legge che "... Dio esulterà con te con grida di gioia". Questo esultare, che a noi ricorda molto quello di Maria nel Magnificat, è il canto di gioia di Dio.

La parola ebraica più comune per indicare il canto è "ranan"; esprime gioia ed esultanza e suggerisce un modo di cantare forte ed esuberante. Altre parole per denominare il canto sono "shur" e "zamar", che significano far musica a lode di Dio.

Nel libro dei Salmi, ma non solo, sono menzionati diversi tipi di canto:

- Canti di lode al nome di Dio: "canterò inni al tuo nome, o Altissimo" (Sal 9,3)
- Canti al Signore: "esulterà il mio cuore nella tua salvezza, canterò al Signore, che mi ha beneficiato."
- Canti di vittoria: "Esulteremo per la tua vittoria" (Sal 20,6). Canti simili si udivano dopo le vittorie in battaglia. La sconfitta degli egiziani fu celebrata con canti e danze, Debora cantò la vittoria sui Cananei, in Ap 15,3 la vittoriosa assemblea dei redenti canta il cantico di Mosè e dell'Agnello.
- Canti che proclamano la potenza di Dio: "Canteremo inni alla tua potenza" (Sal 21,14)
- Canti con accompagnamento di strumenti: "Lodate il Signore con la cetra, con l'arpa a dieci corde a lui cantate." (Sal 33,2)
- Canti nuovi: "Cantate al Signore un canto nuovo" (Sal 33,3)
- Canti che esaltano la sovranità di Dio (Sal 47,7)
- Canti che esprimono abilità e creatività (Sal 47,8)
- Canti per la giustizia di Dio (Sal 51,16)
- Canti che proclamano la volontà di Dio su tutta la terra (Sal 67, 4-8)
- Canti sulle opere di Dio

Lunedì 26 Maggio, ore 19.30

#### PREGHIERA DI LODE

animata dalla Fraternità Nostra Signora  
del Sacro Cuore di Gesù, a seguire:

#### EUCARISTIA DI EVANGELIZZAZIONE CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI

celebrata da p. Giuseppe Galliano msc

a Angera (VA)

Chiesa dell'asilo "Vedani" - via Aldo Moro, 3

Informazioni: Saveria 347-3086404

(Sal 92,5)

- Canti sulla Parola di Dio (Sal 119, 172)

- Canti di ringraziamento: "Cantate al Signore un canto di Grazie" (Sal 147,7)

- Canti nella notte.

Il canto non si applica solo ai momenti gioiosi, ma può anche essere sfogo nella tristezza, nell'angoscia. Anche qui c'è un esempio lampante: Re Davide viene sedotto da Betsabea, che rimane incinta. Cerca di nascondere l'accaduto, richiamando dal fronte il marito di Betsabea, Uria l'ittita, ma questi si rifiuta di stare con lei per rispetto nei confronti di chi stava in guerra. Davide decide allora di ucciderlo per poter sposare Betsabea, ma scatena l'ira di Jahvè. Davide capisce di avere peccato e compone uno dei suoi più bei canti, il Salmo 50 "Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia, nel tuo grande amore cancella il mio peccato".

Ma rimaniamo nella musica di lode e ringraziamento, e vediamo quello che succedeva ai tempi del Re Davide e come si collega al nostro modo di lodare e cantare.

### **Il canto ai tempi del Re Davide**

L'arca dell'alleanza, di cui si erano appropriati i Filistei, fece ritorno a Gerusalemme accompagnata dal rito ad essa dovuto, con uno spettacolo immenso. I musicisti ed i cantori, con Chenania che dirigeva l'esecuzione, inneggiavano a Dio cantando e danzando. Davide stesso si mise a danzare con tutte le sue forze, suscitando peraltro scandalo in Mical, figlia di Saul, che lo dispreggiò in cuor suo e lo rimproverò (cfr 2Sam 6, 1Cr15). L'arca fu posizionata sul monte Sion, mentre l'antico Tabernacolo, senza l'arca dell'alleanza, fu posto sul monte Gabaon, che era il luogo dove si osservavano le leggi antiche e le prescrizioni mosaiche. Sul monte Sion era possibile avvicinarsi all'arca più liberamente. Ai tempi di Mosè solo il sommo sacerdote una volta l'anno poteva, dopo una serie di sacrifici e riti complessi, entrare nel Santo dei Santi, ovvero dinanzi all'Arca dell'alleanza dove dimorava la Shekinà, la presenza di Dio. Con Davide invece, che istituisce un nuovo tabernacolo, era libero l'accesso al Santo dei Santi, l'arca era esposta per tutti coloro che la volevano vedere. Era una prefigurazione del libero accesso a Dio che poi si realizzò con Gesù. Da qui inizia un nuovo periodo per la storia di Israele. Con la restaurazione della Tenda di Davide sorse un nuovo tipo di lode ed adorazione. Davide dette istruzioni ai leviti perché favorissero celebrazioni spontanee e gioiose, che rispettavano le leggi divine e le direttive di Davide stesso. A capo del coro fu messo Chenania, poiché era esperto. Era il capo dei leviti. Eman, Asaf, Etan suonavano i cembali [cembalo: spesso al plurale, può indicare alcuni strumenti a percussione in genere, come i piatti o strumenti simili che vengono percossi insieme. Dal nome di un antico strumento composto da due piccoli piatti cavi di bronzo, da battere insieme, citato anche nel Salmo 150 (termine originale ebraico selselim)] di bronzo, mentre completavano l'orchestra arpe accordate con un registro alto (alamoth, che forse indica il canto femminile) e lire accordate sullo su un registro più basso (sheminith, che forse indica il canto maschile). La vita spirituale della nazione gravitò intorno alla Tenda di Davide, e caratteristica principale del culto era la lode accompagnata dalla proclamazione di profezie e dal suono di strumenti musicali.

A ben pensarci è un po' quello che si realizza nei nostri gruppi durante la preghiera, gli elementi ci sono tutti: la lode, la musica che accompagna, la profezia...

Nel capitolo 25 del libro delle Cronache si descrive il servizio musicale, davvero imponente. 4000 leviti, con 288 musicisti avevano l'incarico di suonare e cantare giorno e notte, su 24 turni, di modo che l'adorazione fosse continua, permanente. I musicisti non si limitavano a suonare, ma coinvolgevano tutta l'assemblea nel canto (e senza lavagne luminose!!!). Davide era un grande musicista/esorcista. Sappiamo che aiutava Saul a liberarsi dagli spiriti maligni accompagnandolo con il suono dell'arpa, ma non si mette alla direzione del coro: affida questo importante ministero a Chenania, al suo musicista esperto; delega, si fida di lui ponendosi in sintonia con lui, accordandosi sulla stessa frequenza. Per noi oggi, per i nostri gruppi, è fondamentale che chi svolge il ministero del canto debba essere accordato sulla stessa frequenza di chi anima la preghiera; in questo modo si riesce a coinvolgere l'assemblea.

La restaurazione della Tenda di Davide trova il suo compimento nella Chiesa: "Dopo queste cose ritornerò e riedificherò la tenda di Davide, che era caduta; ne riedificherò le rovine e la rialzerò, perché cerchino il Signore anche gli altri uomini e tutte le genti sulle quali è stato invocato il mio nome, dice il Signore, che fa queste cose, note da sempre." (At 15,16-17). Giacomo usa queste parole profetiche citando il profeta Amos. Poiché la Chiesa rappresenta il compimento delle scritture circa la restaurazione della Tenda di Davide, sostanza e forma del culto Davidico sono rilevanti per il modo in cui oggi lodiamo ed adoriamo.

Ancora nel Nuovo Testamento troviamo il libro dell'Apocalisse, che non è il libro che parla della fine del mondo, ma rappresenta la Gerusalemme trasfigurata. L'Apocalisse è interamente intarsiata di musica, basti pensare al grandioso concerto delle 7 trombe, alle arpe, ai canti continuamente innalzati al cielo. Nell'Apocalisse appunto c'è questo brano: "E quando l'ebbe preso, i quattro esseri viventi e i ventiquattro anziani si prostrarono davanti all'Agnello, avendo ciascuno una cetra e coppe d'oro colme di profumi, che sono le preghiere dei santi, e cantavano un canto nuovo:

"Tu sei degno di prendere il libro  
e di aprirne i sigilli,  
perché sei stato immolato  
e hai riscattato per Dio, con il tuo sangue,  
uomini di ogni tribù, lingua, popolo e nazione,  
e hai fatto di loro, per il nostro Dio,  
un regno e sacerdoti,  
e regneranno sopra la terra" (Ap5, 8-10)

Presso la tenda di Davide c'erano ventiquattro turni di cantori, come i ventiquattro vegliardi dell'Apocalisse. Il futuro si ricollega al passato ... passando dal presente! Oggi, il Signore ci invita a questa lode, a questa musica, a questo canto nuovo, ovvero canto che si rinnova ogni volta che lo facciamo sotto l'azione dello Spirito Santo.

### **Il canto profetico**

Abbiamo già citato il libro dei Salmi. In realtà non si tratta di un libro, ma di una raccolta di canti. Il titolo originale del libro dei Salmi è Tehillim. Tehillah è un canto di lode che esalta fatti degni di lode. In ebraico il salmo è detto Mizmor che vuol dire canto accompagnato. Mizmor ledawid = Salmo di Davide. È un po' come dire "... parole e musica di...". In greco si dice Psalms, che indica il canto con accompagnamento di salterio, che è uno strumento musicale a corde di dimensioni piccole, quindi adatto ad essere portato in giro per accompagnare un canto. I salmi dunque andrebbero sempre cantati (meglio

con accompagnamento), non recitati. Immaginiamo di prendere un canto qualsiasi del nostro libretto e recitarlo anziché cantarlo. Il testo può essere profondo, oppure semplice e ripetitivo, in ogni caso ci accorgiamo che senza la musica, senza l'accompagnamento perde gran parte della sua forza, della sua energia. Così anche i Salmi, se cantati, salmodiati, acquistano qualcosa, se non altro perché ci riportano all'intenzione originale dell'autore. Si potrebbe fare un'intera catechesi sui Salmi, e non basterebbe il tempo, tante sono le cose da dire. Vogliamo però guardare ad un aspetto di alcuni Salmi: la profezia. Nel libro dei Salmi ricorre costantemente il piano di salvezza di Dio per tutte le nazioni. Nel culto di Davide il disegno di Dio è quello di rivelare la sua gloria a tutti i popoli della terra, cosicché avrebbero potuto adorarlo. I Salmi ispirati dallo Spirito proclamano ancora oggi i disegni e le vie di Dio, proprio come ai tempi di Davide.

Sempre nel primo libro delle Cronache, al capitolo 25, si dice che Davide "separò per il servizio i figli di Asaf, di Eman e di Idutùn, che profetavano con cetre, arpe e cembali". In questo periodo storico furono composti molti salmi profetici, che venivano proposti all'assemblea, come oggi facciamo con un canto nuovo, perché li imparasse e diventasse normale consuetudine cantare quel salmo. Bisogna inoltre tener conto che ai tempi erano pochi coloro che sapevano leggere, quindi per conoscere la Parola di Dio, era necessario impararla a memoria; ma è molto più facile ricordare a memoria un bel canto che un semplice testo, ed ecco perché Dio ha suscitato il canto e le profezie nei salmi! Anche nel Nuovo Testamento Paolo dice (1 Cor 14) che non c'è ragione per cui in un'assemblea non possano essere cantate delle profezie, oltre che proclamate.

Ma possiamo spingerci ancora oltre e vedere come il canto è un tutt'uno con la profezia. In 2Re 3, si narra di Giosafat, re di Giuda che parte per andare in guerra assieme al re di Israele ed a quello di Edom contro i moabiti. Dopo sette giorni di vano peregrinare nel deserto, Giosafat chiede di un profeta per poter consultare il Signore. Eliseo, dapprima respinge la richiesta del re d'Israele, rimandandolo ai profeti di corte, poi, per rispetto a Giosafat dice: "Ora andate a prendermi un suonatore di cetra". Mentre il suonatore suonava il suo strumento, la mano del Signore fu sopra Eliseo. Egli annunciò: "Così dice il Signore:....". Commentando questo passo San Gregorio Magno dice che Eliseo non disponeva dello Spirito di profezia, allorché fece venire un suonatore di cetra, affinché lo Spirito di profezia, mediante la lode, scendesse su di lui e riempisse il suo animo della conoscenza di cose future. Siamo sempre lì: si parte dalla musica di lode per proseguire con gli altri carismi. "Il sacrificio della lode mi renderà onore, ed è la che si trova la via per la quale gli farò conoscere la salvezza di Dio" (Sal 49,23). Il termine 'salvezza di Dio' nell'ebraico corrisponde alla parola *Yeshua*. Nel sacrificio della lode si apre la via alla manifestazione di Gesù!

### **Il canto di liberazione**

"Chi canta con consapevolezza i salmi toglie l'arma di mano al diavolo" (Sant'Ambrogio).

Quando innalziamo canti di lode siamo consapevoli che sta iniziando la battaglia contro il maligno, che mal sopporta questa preghiera, anzi... non la sopporta per nulla! Satana infatti fu scacciato perché si rifiutava di adorare Dio, è quindi allergico alla lode e all'adorazione, e

farà di tutto per impedirci di lodare ed adorare, a cominciare da quando ci prepariamo ad andare ad un incontro di preghiera o ad una messa. Gli imprevisti che capitano, spesso e volentieri sono azioni del maligno, al fine di impedirci di partecipare ad un incontro che porta liberazione e beneficio. In particolare chi guida la lode ed il canto è attaccato, perché è in prima linea nella battaglia che si sta svolgendo.

Se vogliamo far fuggire il maligno dalla nostra vita cominciamo a cantare la bontà, la misericordia, il sangue, il perdono di Dio. Ma io non so cantare... sono stonato... Nella Bibbia, quando si inviata al canto alla lode non è scritto da nessuna parte che debbano cantare solo quelli intonati. C'è scritto di cantare e basta! Magari chi è stonato non si mette davanti al microfono, ma Dio si compiace egualmente del suo canto, e Satana viene cacciato a motivo del suo canto lode.

Paolo e Sila vengono liberati, e liberano "fisicamente" grazie al loro canto: "Verso mezzanotte Paolo e Sila, in preghiera, cantavano inni a Dio, mentre i prigionieri stavano ad ascoltarli. D'improvviso venne un terremoto così forte che furono scosse le fondamenta della prigione; subito si aprirono tutte le porte e caddero le catene di tutti." (At 16,25-26). Un'interessante, quanto plausibile ricostruzione dell'accaduto, ci è stata proposta durante un convegno a Fiuggi. Paolo e Sila cominciano a cantare un canto ritmato (tipo: "Gesù sei qui con me"); il canto si innalza, prende il volo e giunge alle orecchie di Dio, che a sua volta risponde, battendo il piede sul ritmo del canto, ed ecco che il piede di Dio causa il terremoto che scuote le fondamenta della prigione! Paolo e Sila, al di là di questa fantasiosa ricostruzione, invitano la presenza di Dio con il loro canto, e dove c'è la presenza di Dio c'è benedizione, c'è liberazione.

Penso che il miglior canto di liberazione sia il canto in lingue, nel quale c'è anche una specie di "liberi tutti", intonati o stonati. San Giovanni Crisostomo ci dice a questo proposito: "In questo canto corale, sia le persone anziane, sia i giovani, sia chi ha una voce aspra, sia chi non ha idee di regole musicali, non proverà alcun disagio... Per far questo (canto) non c'è bisogno di un arte tecnica, c'è bisogno soltanto di buona volontà" (SGC, In Psalmum 41,2). Il canto in lingue ripete la lode dei primi discepoli del Signore. Come dice S. Paolo è l'unico Carisma donato a tutti, indistintamente. E' invocazione dello Spirito. Usiamolo, in ogni situazione della nostra vita, sia per celebrare le lodi di Dio sia per invocare il suo aiuto. Il canto in lingue effettua una specie di reset nel nostro modo di pregare. Mi è stato insegnato che non so pregare, ed è vero. Quando prego non sono io che prego, ma è lo Spirito che prega in me; la presenza dello Spirito è fondamentale, e lo Spirito si invoca anche a mezzo del canto in lingue. Ma c'è di più. Quando non so come pregare, quando non so cosa dire, quando non so qual è la preghiera giusta è il canto in lingue che viene in mio soccorso. "Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili" (Rm 8,26). Se non lo avete ancora ricevuto vi invito a chiedere oggi, durante questa effusione, il dono del canto lingue. E per chi ha veramente coraggio... Il carisma del canto!  
Amen, buona effusione.

*Federicho*



## ***EUCARISTIA DI EVANGELIZZAZIONE CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI***

*Oleggio, 27 Aprile 2014 – Divina Misericordia*

**Lecture:** Atti 2, 42-47; Salmo 118 (117); 1 Pietro 1, 3-9;

**Vangelo:** Giovanni 20, 19-31

*La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!". Detto questo, mostrò loro le mani e il costato. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: "Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anch'io mando voi". Dopo aver detto questo, alitò su di loro e disse: "Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi". Tommaso, uno dei Dodici, chiamato Didimo, non era con loro quando venne Gesù. Gli dissero allora gli altri discepoli: "Abbiamo visto il Signore!". Ma egli disse loro: "Se non vedo nelle sue mani il segno dei chiodi e non metto il dito nel posto dei chiodi e non metto la mia mano nel suo costato, non crederò". Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, si fermò in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!". Poi disse a Tommaso: "Metti qua il tuo dito e guarda le mie mani; stendi la tua mano, e mettila nel mio costato; e non essere più incredulo ma credente!". Rispose Tommaso: "Mio Signore e mio Dio!". Gesù gli disse: "Perché mi hai veduto, hai creduto: beati quelli che pur non avendo visto crederanno!". Molti altri segni fece Gesù in presenza dei suoi discepoli, ma non sono stati scritti in questo libro. Questi sono stati scritti, perché crediate che Gesù è il Cristo, il Figlio di Dio e perché, credendo, abbiate la vita nel suo nome*

Lode! Lode! Lode! Amen! Alleluia! Gloria al Signore, sempre! Apriamo il nostro cuore alla gioia in questa Giornata della Divina Misericordia. Prendiamo spunto dalla prima lettura, dove è descritta la Comunità ideale, che cresce ogni giorno e che diventa sempre più grande.

Che cosa si fa in questa Comunità?

• "Erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli", che predicavano il Cristo. L'Omelia e il parlare di Gesù sono essenziali. Tutti noi possiamo predicare in ogni circostanza della vita. La predicazione è fondamentale all'interno della Comunità: essa deve essere fondata sul Cristo vivo: questo attira gli Angeli, che vogliono ascoltare il Vangelo. Magari le persone, con le quali siamo in relazione, non sono interessate a questo argomento, ma, se interessa noi, parliamone, perché gli Angeli si avvicinano e i diavoli scappano.

• L'unione fraterna. Tutti cerchiamo una Comunità ideale in cui ci siano persone belle, intelligenti. Nella Comunità, però, c'è sempre qualcuno che non va bene: la Comunità ideale non esiste. La Comunità fraterna va oltre le simpatie. Se il Signore ci ha messo accanto determinate persone, ci sarà un motivo: noi dobbiamo soltanto amarle.

• La frazione del pane. L'Eucaristia è fondamentale, basilare per chi compie un servizio. A volte, capita di sentire qualcuno che dice: - Io sono come Marta, servo soltanto!- Ricordiamo, però, che, prima della lavanda dei piedi, "Gesù si alzò da tavola", poi si è messo a servire. L'Eucaristia è la base di ogni servizio, carismatico e non.

• La preghiera. Si può intendere preghiera comunitaria, ma a me piace sottolineare la preghiera personale. C'è la preghiera comunitaria: la Messa, la preghiera di lode ... e poi c'è la preghiera personale, in cui ciascuno di noi deve incontrarsi, nel silenzio o nella lode, con il Signore. "Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il

Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà." Matteo 6, 6.

Dai quattro fondamenti della prima Comunità, si comprende che è importantissima l'assiduità. Ogni giorno dovremmo vivere la predicazione, l'Eucaristia, la preghiera personale. Altro elemento è la lode, il dire grazie a Gesù. Il lamentarsi abbassa il tenore spirituale della persona e della Comunità: lodando e ringraziando il Signore, facciamo in modo che "il Signore aggiunga ogni giorno alla Comunità quelli che sono salvati".

Basta una persona per cambiare la nostra vita e la Chiesa, basta una persona, per contagiare e diventare una calamita.

Il passo evangelico odierno è quello della Misericordia. Oggi celebriamo la Giornata della Divina Misericordia, per volere di Gesù, il quale, apparendo a S. Faustina Kowalska, ha detto: "Voglio una giornata di festa, nella quale venga esaltata, celebrata la mia Misericordia." Così il Signore si era espresso precedentemente con S. Margherita Maria: "Voglio una giornata, dove sia glorificata la mia Misericordia, la festa del Sacro Cuore, il secondo venerdì dopo Pentecoste." Questa festa è stata messa da parte, ma Gesù è perseverante e ha voluto questa giornata. Giovanni Paolo II è stato il paladino della festa della Misericordia e, oggi, abbiamo letto proprio questo Vangelo.

I discepoli, che non sono stati vicini al loro Maestro e lo hanno tradito, abbandonato, lasciato appeso alla croce, sono scappati, sono chiusi nel Cenacolo. Solo Giuseppe di Arimatea, che aveva legami con il potere, è riuscito a farsi dare il Corpo di Gesù, insieme a Nicodemo, che, appartenendo al Sinedrio, non aveva avuto il coraggio di spendere una parola forte per liberare Gesù.

I discepoli, come codardi, hanno abbandonato Gesù, ma Egli entra nel Cenacolo a porte chiuse e,

Venerdì 30 Maggio, ore 20.00  
**EUCARISTIA DI EVANGELIZZAZIONE  
CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI**

celebrata da p. Giuseppe Galliano msc

**a Busto Arsizio (VA)**

presso il centro "ILCENTRO", via Cà Bianca, 34 bis

invece di rimproverarli, dice: "Shalom! Pace a voi!" Gesù non si lamenta e dà pace, felicità. Non guarda le negatività e, scavalcando ogni logica di razionalità, come un folle, manda in missione i discepoli: "Come il Padre ha mandato me, anch'io mando voi!" E ancora prima che potessero rifiutare: "Alitò su di loro e disse: - Ricevete la pienezza dello Spirito Santo! A chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi."- Questa è la missione della Giornata della Misericordia, la missione che Gesù dà ai suoi apostoli. Nessuno di noi deve dire: -Io non sono capace, non ce la faccio.- perché è difficile trovare persone peggiori degli apostoli e di alcuni uomini dell'Antico Testamento. Non ci sono scuse neppure per noi: dobbiamo liberare le persone dal peccato: questa è la missione per ciascuno di noi. Liberare va oltre il perdonare: la liberazione parte da Dio e da noi.

Il Vangelo di Giovanni è la massima espressione del messaggio di Gesù, ha altezze particolari, significati nascosti, simboli. Tornando a Giovanni 1, 29.33, Giovanni Battista, vedendo Gesù, dice: "Ecco l'Agnello di Dio, ecco Colui che toglie il peccato del mondo... Colui che battezza in Spirito Santo." Gesù è l'Agnello. È importante ricordare questo, perché nelle Chiese collaterali passa l'idea del "Gesù vittima". Alla lettera Gesù è l'Agnello di Dio, l'Agnello Pasquale e l'Agnello di Dio non è l'animale espiatorio. Durante la liturgia penitenziale, gli Ebrei prendevano un capro, imponevano su di lui le mani, trasferendogli tutti i peccati della comunità e lo mandavano nel deserto da Hazazel, il diavolo. Il diavolo mangiava questo capro con tutti i peccati della comunità. Gesù non è un capro espiatorio, ma l'Agnello di Dio, l'Agnello Pasquale. I nostri padri, fuggendo dall'Egitto, avevano bisogno di forza, avevano bisogno di mangiare la carne, per compiere l'esodo verso la Terra Promessa. Oggi, l'Agnello di Dio è l'Eucaristia, che non è un premio, ma, se vogliamo andare verso la Terra Promessa, dobbiamo mangiare Gesù, tutto l'Agnello. Significa che dobbiamo mangiare, fare nostro, tutto il messaggio di Gesù: solo in questo modo potremo partire. L'Agnello toglie il peccato del Mondo, il peccato del potere che tiene sottomesse le persone. Questo potere non si trova solo a livello dei vertici, ma è anche nella famiglia, nei gruppi, a livello ecclesiale...., dove si innescano dinamiche malvagie che cercano di tenere sottomesse le persone. Questo è il peccato del Mondo, un peccato, che preesiste alla venuta di Gesù che viene, per togliere questo peccato, per dare a tutti la possibilità di essere liberi. Per questo, Gesù non va a Gerusalemme per rovesciare il potere e a sostituire il Sommo Sacerdote. Si tratta, non di un'azione collettiva, ma personale, dove, persona per persona, si offre lo Spirito Santo, perché ciascuno possa fare il viaggio.

Noi invociamo lo Spirito Santo insieme, ma la Preghiera di Effusione si svolge singolarmente, perché ciascuno prenda coscienza del suo essere divino e scelga di intraprendere un cammino libero e liberante, per andare verso la pienezza della vita e

della felicità. Per togliere il peccato del Mondo non c'è un'espiazione, ma è necessaria l'Effusione dello Spirito. Ieri, il Signore ci ha dato un passo di Gioele 2, dove si dice che Jahvé non smette mai di beneficiarci, invece di punirci. La punizione, le minacce, le dinamiche di educazione repressiva non servono. Si possono togliere le persone dal peccato, attraverso l'Effusione dello Spirito. Gesù si fa mangiare per togliere il peccato, fatto di potere, legami attraverso il Battesimo dello Spirito. Giovanni 1, 33: "L'uomo sul quale vedrai scendere e rimanere lo Spirito è Colui che battezza in Spirito Santo." Gesù ha fatto questo: "Come il Padre ha mandato me, così anch'io mando voi ... Ricevete Spirito Santo." Anche noi siamo abilitati da Gesù a battezzare le persone nello Spirito Santo. Questo è il fulcro del Vangelo, il fulcro della giornata della Divina Misericordia. Va bene recitare la Coroncina, contemplare l'immagine di Gesù Misericordioso, ma la parte fondamentale è che noi, come Gesù, riusciamo ad amare sempre e comunque, in ogni situazione. Dobbiamo far sentire amate tutte le persone che incontriamo nella nostra vita. Noi siamo la mediazione dell'Amore di Dio.

"Andate e battezzate nel Nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo!" Noi dobbiamo battezzare le persone nell'Amore del Padre, che è l'Amore gratuito e primario, nell'Amore del Figlio, che è Colui che si lascia sempre amare, nell'Amore dello Spirito Santo, che è quello della missione, che cerca sempre persone da amare. Dio ha creato il mondo, perché aveva tutto il suo Amore, che non poteva contenere, ed è esploso nella Creazione. Più siamo pieni d'Amore, più saremo capaci di creare mondi nuovi. Dobbiamo rimanere nell'Amore di Dio. Abbiamo invocato lo Spirito, che scende: il problema è farlo rimanere. Appena usciremo di qui sarà importante trattenere lo Spirito Santo. Questo si potrà fare seguendo l'indicazione data da Gesù: "Rimanete nel mio Amore! Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio Amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo Amore." Giovanni 15, 9-10. Il comandamento di Gesù è Amare come Dio. "Amatevi così come io ho amato voi." 1 Giovanni 2, 6: "Chi dice di dimorare in Cristo, deve comportarsi come Lui si è comportato." Dobbiamo comportarci come Gesù che è la cosa più difficile. Chi di noi non ha incontrato persone che ci hanno tradito, fatto del male, che ci hanno ferito il cuore? Siracide 22, 19: "Chi punge un occhio lo farà lacrimare; chi punge un cuore, ne scopre il sentimento." Il Cuore di Gesù è stato aperto, trafitto e ne sono scaturiti Sangue ed Acqua: il sangue è l'Amore dimostrato, l'acqua è l'Amore donato. Quando ci fanno del male, quando ci toccano le realtà, che più amiamo, dal nostro cuore esce quello che contiene. Dovrebbero uscire l'Amore donato e l'Amore dimostrato, fino al Sangue. Gesù continua ad amarci nonostante tutto. Se vogliamo battezzare le persone nello Spirito Santo, se vogliamo essere la differenza in questo mondo, in questa

Chiesa, dobbiamo amare, come Gesù, e perdonare in modo assoluto.

*Un monaco e il suo discepolo erano vicini ad un fiume. Il monaco vide uno scorpione che stava*

**Preghiamo per la buona celebrazione del Capitolo Provinciale dei Missionari del Sacro Cuore**

**Roma, 23 - 28 giugno 2014**

**Che il Signore illumini i partecipanti affinché si assumano le migliori decisioni per la parrocchia di Oleggio**

per annegare e lo raccolse, per salvarlo, ma lo scorpione lo punse. Nonostante questo, il monaco riprovò per alcune volte a salvarlo e lo scorpione ebbe sempre lo stesso atteggiamento. Il discepolo, allora, chiese: - Perché continui a volerlo salvare, non vedi che ti punge sempre? - Il Monaco rispose: - La natura dello scorpione è quella di pungere, la mia è quella di salvare! -

Le persone continueranno a farci del male, ma noi dovremo continuare ad amare. Questa è la missione che Gesù ci dà, oggi, in questa Giornata della Divina Misericordia. Gesù è l'immagine visibile del Dio invisibile. Noi, in questo mondo, in questa Chiesa, oggi, dobbiamo fare della nostra vita un paradiso. Le persone, vedendo noi, devono vedere quanto è bello Dio. L'Amore non sempre viene accolto. I Giudei non hanno accolto Gesù, perché avevano sentito che era lì per servire e non per essere servito. Tanti vogliono essere i servi del Signore, ma non i servi dei fratelli. Gesù ci ha indicato la via del servizio ai fratelli: mentre la religione

porta a essere i servi del Signore, Gesù ci porta a diventare i servi dei fratelli. Noi diamo la nostra disponibilità, ma ci sono persone che non accettano l'Amore, per questo il loro peccato resterà non rimesso: l'Amore si propone, non si impone e noi dobbiamo accettare la sconfitta, il fallimento. Vorremmo salvare tante persone, che, spesso, non vogliono essere aiutate.

Per andare oltre tutte le nostre amarezze, evidenziamo alcuni versetti della seconda lettura: "Anche se ora dovete essere un po' afflitti da varie prove... esultate di gioia indicibile e gloriosa, mentre conseguite la meta della vostra fede, cioè la salvezza delle anime." Gesù non ha parlato delle sue prove, ma ha detto: "Shalom! Pace! Felicità!" Terminiamo l'Omelia, riuscendo a danzare, a fare della nostra vita una danza! Alleluia!

*P. Giuseppe Galliano msc*

***VI ciclo di esperienza di Preghiera del Cuore***  
***~ Introduzione al decimo incontro, Oleggio 28 Giugno 2013 ~***  
***di p. Giuseppe Galliano***

L'altra volta abbiamo introdotto la pratica, parlando dell'importanza dei pensieri. Più volte, il Signore, negli incontri di preghiera, ci ricorda il passo di Proverbi 4, 23: "Vigila sui tuoi pensieri. La vita dipende da come pensi". Il pensiero attrae, la parola crea, poi diventa la nostra azione, il nostro comportamento, la nostra storia. Abbiamo esaminato alcuni passi della Scrittura sull'argomento con le relative affermazioni, che adesso sono stati fissati su una scheda, che potete leggere quotidianamente, per dare stimoli positivi alla vita.

Questa sera, il tema dell'introduzione è: "Riconoscere e trasformare le emozioni distruttive è il cuore della pratica meditativa.". Le emozioni precedono il pensiero: dobbiamo cominciare a riconoscere quelle distruttive, durante la pratica della preghiera del cuore, per trasformarle. Le emozioni distruttive sono quelle dell'ansia, dell'angoscia e, soprattutto, della paura che condizionano la nostra vita.

Quante volte, mentre stiamo facendo un cammino carismatico, un cammino di meditazione, e ci succede qualche cosa, mettiamo in discussione il cammino che stiamo percorrendo chiedendoci a che cosa siano servite tutte le preghiere, le Messe a cui abbiamo partecipato. La paura precede il pensiero e ci condiziona. La meditazione ci aiuta a correggere questi pensieri negativi e, per quanto possibile, le emozioni. Leggendo, ho trovato questo passaggio, che riporta alla struttura a forma di mandorla, localizzata in profondità nei centri emotivi del cervello, chiamata *amigdala*.

L'*amigdala* gestisce le emozioni, in particolare la paura. Quando valuta uno stimolo pericoloso, l'*amigdala* scatta, inviando segnali di emergenza a tutte le parti principali del cervello. Essa stimola il rilascio degli ormoni, che innescano la reazione di combattimento o di fuga: adrenalina, dopamina, noradrenalina. Attiva, inoltre, il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino. Contemporaneamente, la memoria viene sfogliata con precedenza assoluta, per richiamare ogni informazione utile nelle situazioni di paura. L'*amigdala* reagisce prima che la corteccia sappia che cosa stia accadendo. Questo perché l'emozione grezza viene scatenata in modo indipendente dal pensiero cosciente e prima di esso. L'*amigdala* presiede alle emozioni e, quando abbiamo paura, si attiva. Sono stati condotti esperimenti che hanno portato alla conclusione secondo la quale il cervello è plastico e si può educare attraverso la meditazione, la respirazione consapevole e compassionevole che portano alla disattivazione dell'*amigdala*. L'*amigdala* si disattiva quando viviamo situazioni di gioia. I pericoli non

Venerdì 4 Luglio, ore 19.30

**PREGHIERA DI LODE**

animata dalla Fraternità Nostra Signora  
del Sacro Cuore di Gesù, a seguire:

**EUCARISTIA DI EVANGELIZZAZIONE  
CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI**

celebrata da p. Giuseppe Galliano msc

**a Castano Primo (MI)**

Chiesa parrocchiale di S.Zenone - via S. Antonio, 3  
(parcheeggio a 300 metri, in piazza mercato,  
via Acerbi/via Montessori)

Informazioni: Mimmo 338-3691615



sempre sono reali: noi abbiamo tante paure indotte dai mass-media, dalla società, dalla Chiesa e viviamo una costante tensione, che rode il nostro sistema nervoso e ci fa vivere male. Alcuni studiosi hanno condotto esperimenti su manager, che si sentivano frustrati, perché il loro lavoro li avviliva e non rendevano. Hanno, quindi, invitato queste persone a meditare tre ore a settimana, durante l'orario di lavoro, per otto settimane. Dopo questo tempo, i manager, prima confusi, stavano meglio e vivevano il loro lavoro, senza più atteggiamenti frustranti, nonostante le situazioni esterne fossero rimaste le stesse di prima. Questo serve per tutti noi: molte volte, viviamo situazioni, che, pur desiderandolo, non possiamo cambiare. La meditazione, la Preghiera del Cuore, la respirazione consapevole ci portano a vivere meglio, ad addormentare l'amigdala e ad affrontare con determinazione le situazioni conflittuali. Io sono convinto che questo sia vero, perché lo sperimento nella mia vita. Le situazioni conflittuali si possono affrontare con serenità interiore, quindi è possibile essere felici, al di là delle circostanze che viviamo. È quello che faceva Gesù che, penso, abbia vissuto il conflitto più grande di ogni altro essere umano. Egli, però, non ha mai perso la pace, non era depresso, aveva sempre una soluzione positiva. Sappiamo che, di mattino presto e di notte, si recava in un luogo deserto a meditare: prendiamo esempio anche da questo.

Accenniamo a due leggi:

- la legge di risonanza
- la legge dello specchio.

La legge di risonanza afferma che ogni essere umano si colloca su un particolare livello di coscienza, che gli permette di entrare in risonanza esclusivamente con altri esseri umani, luoghi, situazioni, che si trovano su un livello o piano di coscienza simile al suo. Siracide 13, 16: *"Il simile attira l'altro simile"*. In pratica, attiriamo le persone, che sono al nostro stesso livello di coscienza. Il cammino della meditazione ci aiuta a crescere e ad elevarci a un livello di coscienza superiore. La maggior parte delle persone, però, non vuole cambiare, ha sempre un alibi per continuare a lamentarsi. La strada da percorrere è quella delle due ali: quella carismatica e quella della preghiera del cuore, dove ci eleviamo ed, elevandoci, cambiamo.

La legge dello specchio: questa sera, ci siamo attirati, incontrati, perché siamo sullo stesso piano, ma tutti noi incontriamo persone, che non sopportiamo che, però, sono simili a noi. Secondo la legge dello specchio, noi abbiamo attirato queste persone, queste situazioni, che ci infastidiscono, perché, dal punto di vista cosciente, da una parte, abbiamo avuto questa risonanza nel cammino della respirazione consapevole, della preghiera silenziosa, dall'altra abbiamo attirato persone e realtà, che sono la parte peggiore di noi, che è nascosta. La Luna ha sempre un'altra faccia: il lato nascosto. Efesini 6, 11: *"Indossate l'armatura di Dio, per poter resistere nel giorno malvagio"*. Da una parte risuoniamo con eventi, persone belle e, dall'altra, rispecchiamo il negativo. Più contrastiamo il negativo, più questo aumenta. Gesù è stato chiaro: *"Ama il tuo nemico. Fai del bene*

*a coloro che ti fanno del male. Benedici coloro che ti maledicono"*. Spesso, consideriamo gli insegnamenti di Gesù come consigli, per andare in Paradiso, in realtà, questi ci aiutano ad andare "oltre" quella parte dello specchio che non ci piace. Amare il nemico significa fare una scelta consapevole. Matteo 5, 44: *"Amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori"*. In questo modo disattiviamo le dinamiche di morte, che sono il nostro specchio. Matteo 5, 38: *"Porgi l'altra guancia"*. Quando il soldato schiaffeggia Gesù, Egli lo porta alla ragionevolezza (Giovanni 18, 22-23) Noi abbiamo due guance, due realtà: *ysh, yshà*. *Porgere l'altra guancia* significa attivare la nostra parte spirituale. Quando siamo in un conflitto, se rispondiamo con le stesse dinamiche del mondo, falliamo, perché *"i figli delle tenebre sono più scaltri dei figli della luce"*. Luca 16, 8.

In una situazione di conflitto, dobbiamo rispondere in maniera spirituale a un attacco materiale, perché ad ogni problema materiale corrisponde sempre una soluzione spirituale. La soluzione è sempre nello Spirito, non nel mondo e nella materia che ci fanno entrare in ragnatele dalle quali non saremo in grado di uscire, proprio per la scaltrezza dei figli delle tenebre. Porgiamo la guancia dello Spirito, amando, anche se è difficile, dal punto di vista umano, impossibile. Questo tipo di meditazione scardina le nostre arrabbiate: appena noi chiudiamo gli occhi e iniziamo a respirare, viene a galla il negativo, i conflitti emergono, in modo che possiamo spurgarli. Matteo 5, 38-42: *"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 vuole 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. Dai a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle"*. Questo è l'insegnamento di Gesù. La pratica della Preghiera del Cuore porta a galla quello che ci hanno detto tempo fa. Noi lo spurghiamo e preghiamo per i nemici, per i persecutori. Una volta che avremo pregato per le risposte cattive o altre situazioni simili, non le troveremo più nel cuore. Pregare significa respirare sugli eventi che affiorano dal nostro cuore, digerirli. 2 Corinzi 12, 7: *"Poiché non montassi in superbia per la grandezza delle rivelazioni, mi è stata messa una spina nella carne, un inviato di Satana incaricato di schiaffeggiarmi"*. Bisogna accettare che, facendo questo cammino, abbiamo luci, che altri non hanno, e, in queste luci, l'inviato di Satana viene a schiaffeggiarci. Lasciamo andare, lasciamo passare quella persona, quell'evento. Importante è guardare il positivo, le meraviglie, le rivelazioni, le luci, che il Signore ci procura. Adesso ci sarà una voce guida sulla pratica dei "100 respiri della gioia." Noi siamo nati da un momento di gioia e viviamo in questa gioia profonda, ma in noi ci sono lastre di dolore, di tristezza. I "100 respiri della gioia" ci fanno scendere nel profondo. Bisogna respirare con la bocca, con respiro pieno, consapevole, senza pause. Mediante questi "100 respiri della gioia", i pensieri distruttivi si disattivano

## I "100 respiri della gioia"

Si chiamano così, perché, continuando a respirare per circa 100 volte nella pancia, nel plesso solare, senza pause e in modo rilassato, noi dissolviamo gli schemi energetici ristagnanti, che si frappongono fra noi e la nostra gioia innata. Per cominciare, scegli uno spazio protetto, comodo, in cui nessuno possa disturbarti per almeno dieci minuti.

- Mettiti sdraiato con le gambe piegate e i piedi appoggiati per terra oppure siediti comodamente su una sedia, appoggiando bene la schiena dietro e i piedi per terra, tenendo né braccia, né gambe incrociate. Se vuoi, puoi mettere in sottofondo, una musica rilassante e dolce.
- Prenditi qualche secondo, per notare come stai. Entra dentro di te, ascoltando la musica del tuo respiro.
- Adesso posa delicatamente le tue mani sulla pancia e inizia a respirare dentro la tua pancia, sentendo l'addome che si gonfia ad ogni inspirazione e si sgonfia ad ogni espirazione.
- Inspira ed espira dalla bocca bene aperta, rilascia la mandibola, senza pause tra l'inspirazione e l'espirazione.
- Lascia che l'aria fluisca ed esca velocemente dalla tua bocca in modo gentile e facile.
- Pensa all'espirazione come a un palloncino che si sgonfia da solo, semplicemente lasciando uscire l'aria.
- Rilassati, continuando ad inspirare ed espirare in modo connesso, pensando al tuo respiro, come a un meraviglioso cerchio di luce, che entra dalla tua testa ed esce dai tuoi piedi, attraversandoti completamente, portando energia, nutrimento e rinnovamento a ogni tua cellula.
- Inspira la luce e l'Amore e lascia uscire, espirando, ogni stress, paura o negatività, certo e fiducioso che l'Universo le trasformerà per il meglio di tutti.
- Inspira ed espira i colori dell'arcobaleno in una magica danza meravigliosa e incessante.
- Forse ora stai cominciando ad avvertire sensazioni scomode, come un formicolio, un leggero giramento di testa, la gola secca, qualche dolore fisico, un senso di confusione e torpore: molto bene, continua a respirare fiducioso. Stai rilasciando tossine fisiche ed emozionali, stai permettendo ai tuoi schemi energetici ristagnanti di dissolversi. Li stai purificando, grazie all'energia del tuo respiro. Lascia che sia e affidati completamente al processo.
- Continua a respirare, pensando che ogni cosa che accade è la cosa giusta.
- Pensa:
  - mi piace respirare
  - sono sicuro, quando respiro
  - sono sicuro nel mio corpo
  - sono sicuro, quando mi arrendo.

Inspiro: mi calmo.

Espiro: sorrido.

Inspiro la luce, espiro la pace.

- Fai attenzione a non fare pause, continuando a respirare gentilmente, facilmente e senza sforzo.
- Lascia entrare l'aria e lasciala uscire; rilassati completamente: è così facile respirare, prendendo aria e lasciandola uscire.
- E ora un ultimo respiro! Inspira e fai una pausa, lascia andare, pensando: - lo accetto il mio massimo bene, ora. Meraviglioso!-

Regalati i "100 respiri della gioia" ogni giorno: al mattino, come buongiorno, o, come rilassamento, alla sera, prima di addormentarti. Questo permetterà al tuo respiro di continuare ad aprirsi.

Come sarebbe la tua giornata, se usassi, ogni giorno, questa tecnica di respiro?

Ora che hai completato questi 100 respiri, ascolta come ti senti. Senti che il tuo corpo è un luogo meraviglioso e sicuro, dove stare, e, se vuoi, puoi rannicchiarti su un fianco in posizione fetale o prendere la posizione più comoda e piacevole per te, aprendoti a ricevere.

Lascia che la musica ti avvolga, ti abbracci e ti accompagni dolcemente in questo viaggio meraviglioso dentro di te.

Continua a respirare ...

*p. Giuseppe Galliano*

Forse non sai che c'è qualcuno che sta pregando per te: il biglietto con le tue intenzioni di preghiera che hai lasciato nel cesto durante la Messa di intercessione verrà distribuito ai gruppi di intercessione della fraternità *Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù*, che pregheranno per tutto il mese, fino alla Messa successiva, su tutte le intenzioni trovate nel cesto e per chi ve le ha lasciate. Anche le S. Messe delle 7,30 in parrocchia a Oleggio, ogni giorno, sono offerte per le tue intenzioni di preghiera. Stiamo pregando per te e per i tuoi cari. Tu prega per noi.

VIGILA SUI TUOI PENSIERI. LA VITA DIPENDE DA COME PENSI. (PROVERBI 4, 23)

SONO DISPOSTO A CAMBIARE LO SCHEMA DEI MIEI PENSIERI



|    | PAROLA DEL SIGNORE   | CONFESSIONI/AFFERMAZIONI   |
|----|--|--|
| 1  | <b>GENESI 6, 5:</b> <i>Il Signore vide che nel mondo gli uomini erano sempre più malvagi e i loro pensieri erano di continuo rivolti al male.</i>  | lo voglio rinunciare ai pensieri malvagi.  |
| 2  | <b>PROVERBI 15, 26:</b> <i>Il Signore odia i pensieri cattivi, ma gli sono gradite le parole benevole.</i>   | lo voglio rinunciare ai pensieri cattivi.  |
| 3  | <b>ISAIA 55, 7:</b> <i>L'empio abbandoni la sua via e l'uomo iniquo i suoi pensieri; ritorni al Signore, che avrà misericordia di lui.</i>   | lo voglio rinunciare a pensieri iniqui.  |
| 4  | <b>MATTEO 22, 37:</b> <i>Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.</i>  | lo voglio pensare al Signore con Amore.  |
| 5  | <b>ATTI 8, 22:</b> <i>Convertiti, dunque, di questa tua malvagità e prega il Signore che ti sia perdonato il pensiero del tuo cuore.</i>   | lo voglio perdonarmi per ogni pensiero di morte.   |
| 6  | <b>2 CORINZI 10, 5:</b> <i>Poiché distruggiamo i ragionamenti (...) e facciamo prigioniero ogni pensiero nell'ubbidienza a Cristo.</i>   | lo voglio sottomettere ogni pensiero all'ascolto di Gesù Cristo.   |
| 7  | <b>2 CORINZI 11, 3:</b> <i>E temo che i vostri pensieri vengano travolti dalla semplicità e dalla purezza, che c'è in Cristo.</i>  | lo voglio riportare i miei pensieri alla semplicità e trasparenza di Gesù Cristo.                                    |
| 8  | <b>1 CORINZI 2, 16:</b> <i>L'uomo, mosso dallo Spirito, giudica ogni cosa... Chi mai ha conosciuto il pensiero del Signore in modo da poterlo consigliare? Ora noi abbiamo il pensiero di Cristo.</i>            | lo voglio avere il pensiero di Gesù Cristo.  |
| 9  | <b>ROMANI 12, 2:</b> <i>Non conformatevi a questo mondo, ma lasciatevi trasformare, rinnovando il vostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a Lui gradito e perfetto.</i> | lo voglio trasformare il mio modo di pensare, per discernere la volontà di Dio.                                      |
| 10 | <b>FILIPPESI 4, 8-9:</b> <i>Fratelli, quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, virtuoso, lodevole, questo sia oggetto dei vostri pensieri... e il Dio della pace sarà con voi.</i>             | lo voglio pensare ciò che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, virtuoso, lodevole, per essere nella pace. |
| 11 | <b>COLOSSESI 3, 1-2:</b> <i>Se dunque siete risorti con il Cristo, cercate le cose di lassù, dove è il Cristo assiso alla destra di Dio, pensate alle cose di lassù, non a quelle della terra.</i>               | lo voglio pensare alle cose dello Spirito, per vivere da risorto.  |
| 12 | <b>EBREI 4, 12-13:</b> <i>La Parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di una spada a doppio taglio... giudica i sentimenti e i pensieri del cuore... e a Lui dovremo rendere conto.</i>                    | lo voglio allineare i miei pensieri alla Parola di Dio.  |
| 13 | <b>SALMO 139, 23-24:</b> <i>Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore, provami e conosci i miei pensieri; vedi se percorro una via di menzogna e guidami sulla via della vita</i>                                  | lo voglio pensieri di vita.  |

POICHÉ COME UNA PERSONA PENSA NEL SUO CUORE, COSÌ È  
(PROVERBI 23, 7)

*~ Il Capitolo della provincia italiana MSC ~*  
*Un momento di ascolto e di dialogo*  
*p. Mario Scalici msc*

Dal 23 al 28 giugno 2014 si svolgerà a Roma il Capitolo della nostra piccola Provincia Italiana dei Missionari del S. Cuore. Sono trascorsi tre anni dall'ultimo Capitolo Provinciale e ci ritroviamo di nuovo insieme per "fissare e chiarire gli obiettivi della Provincia, promuovere la vita evangelica e il lavoro apostolico delle comunità locali, assicurare l'unità e uno spirito comune nella diversità delle forme di apostolato, esprimere e realizzare la partecipazione di tutti i religiosi alla responsabilità della Provincia" (Costituzioni MSC n. 156).

#### **Tempo di preparazione**

Questi mesi saranno per noi e per voi nostri affezionati un tempo di preparazione. In realtà, il periodo di preparazione di un Capitolo comincia il giorno in cui termina il Capitolo precedente. A partire da quel momento infatti comincia un lavoro di conversione e di impegno a mettere in pratica gli orientamenti del Capitolo appena concluso.

Ed è questo sforzo che permetterà alla Provincia, quando ci sarà il Capitolo successivo, di fare una nuova lettura della sua tradizione e del suo contesto culturale ed ecclesiale con occhi e cuori rinnovati, al fine di reperirne un nuovo significato e di percepirne nuove chiamate.

Ogni istituto religioso, infatti, vive il Vangelo secondo un carisma determinato. Questo carisma è stato quello di un fondatore, ed è stato ricevuto ed assunto da un gruppo di discepoli che hanno formato la prima comunità di quell'istituto. In seguito è stato continuamente re-interpretato attraverso gli anni, in funzione di nuovi bisogni della Chiesa e della società e di nuove situazioni culturali. Questo carisma iniziale è il fondamento sul quale riposa tutto l'istituto e ogni sforzo di rinnovamento non può essere che un ritorno a questo fondamento. Un carisma non è dato, è affidato. Non appartiene alla persona o al gruppo che lo riceve, ma alla Chiesa. Così avviene del carisma di un istituto religioso.

Benché gli sia proprio, non è tuttavia di sua esclusiva proprietà. Questo carisma, per sua stessa natura, appartiene al Popolo di Dio tutto intero e non alle centinaia o migliaia di membri che formano storicamente l'istituto.

#### **Evento ecclesiale**

Il Capitolo di un Istituto non è dunque un affare privato che concerne unicamente i membri di quella Comunità. Si tratta di un evento ecclesiale che interessa la comunità cristiana tutta intera.

Per un Istituto è l'occasione privilegiata di assumere una nuova coscienza dei suoi legami con la Chiesa, di cui esercita una parte della missione, e con il mondo, al quale è inviato da Cristo. Un Capitolo non riguarda neppure soltanto il gruppo di confratelli eletti a questo scopo.

E' un evento che interessa tutti quanti i membri della Provincia. I capitolari sono "delegati" che esercitano la loro funzione in nome di tutti i membri della Provincia.

#### **Espressione di vita**

Un Capitolo, infatti, è un atto collegiale e comunitario. Collegiale nel suo funzionamento, il che vuol dire che le

decisioni prese in Capitolo lo sono da parte del collegio dei partecipanti legalmente designati.

Comunitario, perché è l'espressione della vita di tutte le comunità di cui è composta la Provincia.

In occasione della celebrazione del Capitolo, la Provincia religiosa si mette in situazione di ascolto.

Prima di tutto all'ascolto della Parola di Dio.

Questa Parola gli viene attraverso la sua propria tradizione e anche attraverso ciò che vivono, percepiscono e dicono i suoi membri.

Essa gli viene anche attraverso ciò che lo Spirito dice alla Chiesa di oggi, anche con i segni dei tempi, cioè il contesto sociale e culturale contemporaneo.

Per questo motivo abbiamo scelto come tema del nostro Capitolo un testo dell'Apostolo Paolo al suo discepolo Timoteo: "*Per questo noi ci affatichiamo e combattiamo, perché abbiamo posto la nostra speranza nel Dio vivente, che è il salvatore di tutti gli uomini (1Tim 4,10), Vita comunitaria e voto di povertà nelle nostre Comunità di oggi*".

Momento di ascolto è il Capitolo, ma anche momento di dialogo: infatti è attraverso la parola degli altri che ci è trasmessa la Parola di Dio.

Il dialogo è quindi un esercizio di docilità a Dio. Per rispondere a Dio occorre innanzi tutto ascoltare gli uomini. Per sentire la voce di Dio, occorre dialogare con i propri fratelli. Questo dialogo può prendere mille forme, dalla condivisione del Vangelo, passando per le riunioni di studio, il lavoro nelle commissioni, la formulazione di mozioni, il mettere in comune ecc. Questo atteggiamento di ascolto è essenziale durante il Capitolo stesso. Nell'ambito delle giornate capitolari è prevista anche l'elezione del nostro Superiore Provinciale.

#### **Guidati dallo Spirito**

Ci si lascerà guidare dallo Spirito per eleggere non tanto il confratello che piace di più o che sarà il migliore amministratore, ma quello che sembra capace di guidare la Provincia nel proseguimento della sua missione e nella lettura continua della volontà di Dio.

Per realizzare questo invocheremo lo Spirito Santo: domandare la luce dello Spirito prima di una elezione è in realtà domandare la purezza del cuore che Dio solo può dare affinché noi possiamo aprirci alla luce che Egli ci offre in permanenza per il nostro discernimento.

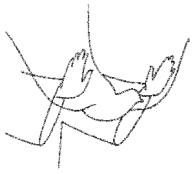
Dio non ha un candidato.

Lascia ai capitolari la piena responsabilità della loro scelta; e si lega Egli stesso a questa scelta.

Questa scelta sarà felice o infelice per la Provincia nella misura in cui i capitolari avranno fatto un buon discernimento, utilizzando tutti i mezzi umani, attraverso cui lo Spirito Santo lavora.

E qualunque sia l'attitudine o la mancanza di attitudine dell'eletto, Dio gli offrirà sempre la sua grazia, che anch'egli potrà utilizzare o meno, a seconda il suo proprio grado di purezza di cuore.

*p. Mario Scalici*



# Testimonianze

*Guari molti che erano afflitti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano. (Mc. 1, 34)*

Sono Claudia e, per mesi, ho sofferto a causa di una forma di dermatite a entrambe le mani. Dovevo applicare, giorno e notte, una crema al cortisone per poter riuscire a lavorare e, in certi momenti, a causa di sanguinamenti, ero anche costretta ad applicare cerotti e ad indossare un paio di guanti.

Il 7 Marzo scorso partecipai all'Eucaristia di Evangelizzazione con Intercessione per i sofferenti, celebrata a Novara, ma non chiesi la guarigione dal mio problema, sembrandomi, in fondo, poca cosa ... Quando tornai a casa, non avvertendo più il solito disturbo, guardai le mie mani e, sbalordita, le trovai lisce e completamente guarite! Mani tutte nuove, sebbene appartenenti ad una donna anziana di settant'anni che, però, deve ancora lavorare e le cui mani rappresentano il principale strumento di lavoro. Grazie, buon Dio, perché, non per i miei meriti, ma per i miei bisogni, hai avuto misericordia di me e mi hai guarita! Lode, lode, lode! Grazie Gesù!!!

*Claudia*

Faccio parte della Fraternità "Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù" da quasi un anno e frequento la preghiera di Lode, presso il gruppo di Novara, le varie Eucaristie di Evangelizzazione con Intercessione per i Sofferenti e gli incontri di preghiera del cuore.

Sono stata invitata a questi incontri da una mia collega con la quale ho avuto modo di parlare e di confrontarmi, esprimendo le mie domande e ricevendone spiegazioni, risposte e parole, che raggiungevano direttamente il mio cuore, come un balsamo, smuovendomi nel profondo. Da quando ho iniziato a frequentare gli incontri e le celebrazioni con costanza, avverto un nuovo stato d'animo: mi sento guarita dalle tante ansie, paure, insicurezze e titubanze che, prima, mi si presentavano con forza ogni qualvolta mi trovavo in situazioni di difficoltà, con decisioni da prendere e scelte da fare ... La mia mente si riempiva di pensieri, avvertivo panico e tachicardia.

Ho vissuto e sto vivendo un profondo cambiamento che mi fa sentire trasformata, piena di gioia e di amore e che mi spinge a parlare e ad agire in coerenza con questo nuovo stato interiore, cercando di accordare il mio vivere alla Parola di Dio. Mio Signore, ti ringrazio per tutto quello che hai fatto e che continui a fare per me! Quest'anno ho frequentato il Seminario per l'Effusione dello Spirito Santo, appena concluso, durante il quale ho vissuto esperienze meravigliose, mai provate prima. Con tutto il

cuore, voglio diventare sempre più un'autentica discepola di Gesù, testimoniando con la mia vita le Sue meraviglie e portando agli altri la Sua luce, della quale Gli chiedo di riempirmi!

Lode, lode, lode! Grazie Gesù!!!

*Maria Magdalena (Magda)*

Un giorno Gesù è entrato nella mia vita, ma, prima di Lui, Dio Padre mi ha visitata: ci amavamo, stavamo insieme, ci tenevamo per mano. Era come camminare in un grande giardino fiorito: sentivo la Sua voce, Gli dicevo che lo amavo e sapevo di poter contare su di Lui. Vivevo in una nuvola di grazia, ricevevo doni d'amore: tutto era vero e bello. La vita, però, può riservare anche momenti difficili da attraversare. Un giorno mi sono ammalata, sono piombata in uno stato depressivo talmente forte da non riuscire più né a mangiare, né a dormire: ero in uno stato di prostrazione totale e la mia vita non era più la stessa. La sola forza che mi era rimasta, mi portava a gridare aiuto al mio Dio, ma dove era il mio Dio? Avevo bisogno di aiuto; pregavo e cercavo aiuto! Dio, però, non si è fatto attendere. Incontrai un'amica che mi consigliò di frequentare il Seminario di Effusione dello Spirito Santo che si svolgeva ad Oleggio. Accettai e mi accompagnò. Per me era tutto nuovo, ma il mio stato di salute era talmente critico che dovetti essere ricoverata in ospedale per undici giorni. Uscii e continuai il seminario. Varie persone pregarono su di me e, pur non conoscendole, sentivo che si prendevano cura di me con amore. Le ascoltavo, ero loro grata ed ero fiduciosa. Mi dicevano cose coerenti sulle quali meditavo, tenendole dentro di me. La mia vita stava cambiando in meglio. In casa cantavo e invocavo lo Spirito Santo, leggevo la Parola e la proclamavo. Benedetto sei, Signore! Ho cominciato a vedermi con occhi diversi: mi guardavo allo specchio e dicevo a me stessa parole buone, d'Amore. Imparai ad amarmi, accettarmi per quella che sono: perla preziosa voluta dal Padre. Ricevevo spesso l'Eucarestia, Gesù. Abbandonai gradatamente ogni farmaco e sentii crescere in me una forza interiore nuova. Riacquistai fiducia in me stessa e in quello che facevo. Miglioravo continuamente con l'aiuto della comunità. Una nota simpatica: durante questo periodo, un amico terapeuta che, sorridendo, mi chiamava "quella che prega la Madonna", mi offrì un trattamento completo, gratuitamente. Ultimato il trattamento, lui ha iniziato a pregare la Madonna e ne è felice, me lo ricorda sempre. Per concludere, è vero, Gesù si manifesta nella comunità e qui ho trovato persone che si donano gratuitamente, dicendo, come Maria, il loro "Sì". Dio è vita! Ci dona amore e ci rigenera a vita nuova effondendo su di noi il suo Spirito d'amore. Grazie, Gesù, per la nuova vita che mi hai donato, bella, da scoprire ogni giorno, e per la consapevolezza che siamo belli perché è il tuo amore che ci rende tali! Gesù, ti devo tutto, sei il mio salvatore, e grazie per tutti quei meravigliosi Strumenti d'amore che hai messo al mio fianco, perché questa mia guarigione è frutto anche della loro vicinanza. Amen, alleluia!

*(Testimonianza firmata)*

**Da venerdì 13 a domenica 15 giugno**

**Convegno musica-canto-animazione  
dei gruppi aderenti a  
Iniziativa di Comunione  
nel Rinnovamento Carismatico Cattolico  
a Fuggi (FR)**

**Info: Carlo 334-6522778**

Io sono Giusi e questa è la mia testimonianza d'amore. Voglio iniziare con il mio grazie a Gesù per aver reso la mia vita felicemente meravigliosa. Un particolare ringraziamento a tutti coloro che hanno sempre pregato per me. Gesù è speranza, forza, ma, soprattutto, non delude mai, mantiene sempre le sue promesse e rende tutto possibile. Con questa testimonianza desidero rendere gloria a Dio per aver realizzato uno dei miei desideri più grandi: trovare la persona giusta con la quale condividere la mia vita, una persona che mi riempisse il cuore assetato d'amore. Ho sempre cercato l'amore vero, sincero, che colora la vita e fa battere il cuore e, perché no? Quello che fa sentire le "farfalle nello stomaco". Dopo un periodo di delusioni e sofferenze, il mio cuore decise di non sperare più: mi ero messa l'anima in pace e pensavo che sarei rimasta sentimentalmente sola. Ma mi sbagliavo alla grande! Un giorno, durante un'omelia, padre Giuseppe disse che, quando desideriamo ardentemente qualcosa, tutto l'universo si attiva affinché il nostro desiderio si realizzi. Gesù stava preparando per me un bel dono con il fiocco già sciolto, come mi fu annunciato tramite una profezia, non dovevo fare altro che aprirlo. Durante la settimana di vita nello Spirito, svoltasi nell'agosto del 2011 a La Thuile, ci fu consegnato quaderno dei desideri su cui fummo invitati a fare richieste specifiche e ad essere precisi. Io fui molto precisa nel chiedere e Gesù non mi fece attendere molto la Sua risposta. Nel gennaio 2012, durante una serata con amici, conobbi Alfredo, che già avevo incontrato nel mio ufficio come cliente. Iniziammo a frequentarci ed egli si rivelò, da subito, una persona splendida, dolcissima e, pur essendo timorosa ad aprire il mio cuore, decisi di fidarmi e di smettere di fare il 'riccio spaventato'. Grazie alla sua pazienza, giorno dopo giorno, ci innamorammo. Con lui ho capito che cosa significa amare ed essere amati. Mi confessò che anche lui, prima di conoscere me, aveva chiesto a Dio di poter incontrare la donna giusta e sentire le "farfalle nello stomaco": voleva potersi innamorare ancora. Gesù ha ascoltato i nostri cuori e ci siamo ritrovati uniti anche nella fede in Dio. Alfredo, due anni fa, ha iniziato il Cammino nella comunità e l'anno scorso, con tanta gioia, ha ricevuto la preghiera di Effusione. È bello camminare insieme perché l'amore di Dio passa attraverso di noi e ci completa costruendo "La casa fondata sulla roccia". Alfredo e io abbiamo deciso di fondare il nostro amore nel cuore di Dio che, anche oggi, come duemila anni fa, compie miracoli e prodigi. Il nostro amore è un prodigio meraviglioso. Spero che questa testimonianza, oltre a rendere gloria a Dio, possa servire anche a ridare speranza a chi, in questo momento, non ne ha più, pensa che l'amore non esista e si sente solo/a. Alfredo e io siamo la prova vivente che l'amore esiste e la felicità è possibile: noi siamo felici! Grazie a Gesù, e... il

Il foglio d'informazione *Oltre-gli orizzonti dello Spirito*, che hai tra le mani, è stampato in proprio e ha come unico fine quello dell'Evangelizzazione. È diffuso gratuitamente e gratuitamente spedito a chiunque ne faccia richiesta. La sua realizzazione comporta, però, delle spese, così come la spedizione postale. Se desideri contribuire alla copertura dei costi puoi farlo inviando un'offerta tramite bonifico bancario sul conto corrente Banca Prossima codice IBAN: **IT15 X033 5901 6001 0000 0005723** intestato a "Associazione Nostra Signora del Sacro Cuore". Nella causale scrivere in stampatello "Offerta per Oltre". Grazie e... sempre lode!

## **SONO ANCORA APERTE LE ISCRIZIONI** **PER IL RITIRO DI LA THUILE 2014**

Iscriviti alla "Settimana di Vita nello Spirito" organizzata dalla Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù da domenica 17 a sabato 23 Agosto 2014 a La Thuile (AO), puoi avere le notizie principali e la scheda di iscrizione presso il Responsabile del tuo gruppo, o dal sito della Fraternità [www.nostrasignoradelsacrocuore.it](http://www.nostrasignoradelsacrocuore.it), o da: Francesca (338-3139118), Vanna (333-2676498), Anna (348-4143829), Emanuela (340-6434535), Giusy (338-2725511).

bello deve ancora venire!

"Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete", dice il Signore. Amen così è, amen così è, amen così è!

*Giusi di Gesù*

Mi sono sposata nel 1992 e andava tutto bene fino a quando, nel 1996, con la nascita di mio figlio, mio marito e io incominciammo ad avere i primi problemi. Tutto ebbe inizio una notte, quando mio figlio aveva quattro mesi. Avvertii delle presenze e, da quel momento, la mia vita iniziò a cambiare. Con mio marito non c'era più accordo e mio figlio, crescendo, manifestò problemi psicologici. Più passava il tempo, più le cose peggioravano. Mio marito e io eravamo diventati come fratello e sorella. Con mio figlio, più che come un padre, si comportava come un fratello maggiore.. . Mi sentivo sola, disperata e, invece di darmi il suo sostegno, incominciò a isolarsi e combinare disastri, uno dietro l'altro. Ero sola e dovevo prendermi cura di mio figlio. In più dovevo farmi carico dei disastri che combinava lui. In questi anni, il Signore mi venne in aiuto più di una volta, tramite diverse persone, ma io, quando vedevo che le cose non cambiavano, presa dallo sconforto, lasciavo perdere tutto. Un giorno, al lavoro, arrivò una nuova assunta che mi parlò di Gesù e mi portò al suo gruppo di preghiera: lì iniziò la mia guarigione. Ci sono stati tanti momenti di crisi che mi facevano venir voglia di lasciare tutto, ma, questa volta, Gesù si era fatto più furbo perché la sorella, che mi aveva messa al fianco, non ha mai mollata un attimo e un bel giorno, senza rendermene conto, tutto era cambiato. Vedevo le cose in un altro modo e vivevo, finalmente, da libera, come mi vuole Gesù. Mio figlio, miracolosamente, cominciò a stare bene. Per il mio matrimonio non fu la stessa cosa e arrivammo alla separazione. Gesù, però, è stato grande. Adesso ho una nuova vita con un uomo che mi ama e mi sostiene. Ti lodo e ti ringrazio per questa mia felicità, Gesù: mi hai dato molto di più di quello che mi aspettavo! Grazie per avermi sempre chiamato a te e perché non mi hai mollato mai. Ti lodo e ti benedico sempre ....

*(testimonianza firmata)*

La notte dell'8 gennaio 2005 ho provato la sensazione di essere all'interno di una di quelle cabine che simulano i voli aerospaziali: ho avvertito un intenso malessere da capogiro che ha destato in me l'allarme di un forte evento negativo, che le prime ipotesi mediche, connesse ad occasionali modificazioni della pressione, non potevano indurmi a tranquillità. Nel successivo mese di marzo il fenomeno si è ripetuto ed il medico di fiducia mi

ha proposto ad una visita otorinolaringoiatrica per sospetta labirintite, cui è seguito l'avvio ad un esame di risonanza magnetica presso l'ospedale di La Spezia. Nel mese di agosto ho subito un nuovo attacco più forte, che mi ha indotto ad approfondire gli esami anche dietro consiglio di un mio cugino neurologo. Il 20 settembre 2005 sono stato operato per asportazione di un tumore al IV ventricolo sinistro del cervello. Dopo l'intervento e l'apparente normalizzazione del mio stato, per almeno quattro anni, sono ricomparsi i sintomi del male, cui ho fatto fronte con nuovi esami di risonanza che, sottoposti alla valutazione di un noto neurochirurgo, evidenziavano l'esigenza di un nuovo intervento in quanto la massa tumorale era ricomparsa. Sono quindi stato operato per la seconda volta il 17 maggio 2012. Il successivo periodo post operatorio è stato molto doloroso e con gravi conseguenze quali atassia (difficoltà di mantenere l'equilibrio nella posizione eretta); diplopia (visione doppia); disfagia (mancanza dello stimolo della deglutizione), in quanto, senza entrare in complessi approfondimenti tecnici, l'ependimoma del quarto ventricolo presenta connotati di particolare delicatezza per la collocazione nella parte del cervelletto a contatto con il bulbo del midollo spinale sede di tutti i centri nervosi che, tra l'altro, regolano anche il battito cardiaco e la respirazione. Dopo tre mesi di ricovero e tre mesi di riabilitazione presso istituti specializzati sono stato dimesso, ma non riuscivo né a camminare né a deglutire e avevo limitazioni alla vista. La successiva riabilitazione a domicilio, assistita da figure professionali specializzate, ha gradualmente consentito il recupero delle funzioni di deambulazione e della vista, ma sembrava incontrare difficoltà rilevanti nella deglutizione, tanto da dover

mantenere l'utilizzo del sondino PEG per garantire la nutrizione. Si trattava della privazione di una funzione che si tende a sottovalutare per la naturalità della sua esistenza, ma che, nel perdurare del tempo del suo venir meno, costituisce una diminuzione molto significativa delle caratteristiche della vita nelle sue espressioni quotidiane. Ho quindi cercato la soluzione presso istituti specializzati a Milano, Pavia e Pisa, ove, infine, mi è stato detto dal medico responsabile del reparto di Pisa che "non potevo pretendere di muovere la mano se mi era stato tagliato il braccio", affermazione che mi aveva provocato notevole demoralizzazione. Chi mi ha sempre confortato è stata mia sorella che, pur abitando lontano, mi è stata molto vicina coinvolgendomi nei valori del gruppo carismatico della Fraternità Nostra Signora del Sacro Cuore di Gesù che, abitualmente, frequenta e tenendomi informato sugli incontri del gruppo che vengono trasmessi e che riesco a seguire in rete. E' stata proprio la Fraternità a impegnarsi anche per la mia persona con le preghiere chieste tramite i biglietti di intercessione che ho sentito e sento vicina in questo lungo cammino di guarigione. Ora posso affermare che, con l'aiuto degli occhiali, vedo bene e guido l'auto, riesco a camminare da solo, ma ciò che più mi preme sottolineare è che da alcune settimane ho ripreso (dopo due anni!) a deglutire, sia pure con qualche difficoltà per le diverse consistenze e tipo di alimenti, recuperando questa meravigliosa e pur naturale funzione che mi ha fatto sentire veramente rinato alla vita, con l'aiuto di Gesù mosso dalla preghiera.

*Fernando Serafini*

## **RINGRAZIAMENTI**

*trovati nel cesto delle intenzioni della Messa evangelizzazione e di intercessione per i sofferenti di Novara del 7 Marzo 2014*

Grazie, Gesù, per aver guarito il mio ginocchio. Lode e gloria a te!

Signore Gesù, grazie per aver guarito mio fratello Claudio al fegato.

Grazie per la guarigione e la conversione che hai operato in Claudio. Lode!

Grazie per aver trovato un lavoro a Francesco. Grazie, Gesù!

Grazie, Gesù, perché hai ascoltato la mia preghiera e hai steso la mano su Claudia. Era ormai dipendente dalla bombola d'ossigeno e ora è guarita! I medici sono stupiti! Grazie e lode e gloria a Te!

Lode a te, Signore e grazie per avermi trovato un lavoretto!

Grazie, Gesù, per Marta che si è laureata la settimana scorsa!

Grazie Gesù e Maria per la guarigione di Pierpaolo dopo l'incidente che ha avuto. Grazie!

Gesù, ti lodo, ti benedico e ti ringrazio perché gli esami importanti che ha fatto Adelio dopo le cure sono negativi. Grazie, Gesù!

Grazie, Gesù, per mio nipote Massimiliano che finalmente ha una relazione con una ragazza. Grazie!

Gesù, grazie per la guarigione di Anna.

Signore Gesù, ti ringrazio per avermi ascoltata: ora la mia nipotina ti sta conoscendo attraverso il catechismo. Lode!

Grazie, Gesù! Ti ringrazio per Morena: tutto risolto! Grazie, Gesù!

Caro buon Gesù e dolce Maria, vi ringrazio per il nuovo lavoro di Alessandra. Grazie!

Grazie per avermi aiutata a realizzare i miei talenti per il bene del prossimo.

Grazie per avermi liberato dalle catene del passato. Grazie, Gesù!

Gloria a Te Gesù! Grazie per tutto ciò che hai fatto per la mia mamma. L'ho affidata a Te e Tu mia hai ascoltata! Grazie, ti loderò per sempre!

Gesù caro, grazie per essere entrato nella mia vita. Grazie per la salute che ho, grazie per aver diminuito la mia sofferenza. Grazie!

Ti ringrazio, Signore: Ilaria ha trovato lavoro! Grazie, Gesù!

Ti ringrazio, Gesù, per il grande Amore che hai per me!

Grazie, Gesù, per tutto quello che stai facendo nella mia famiglia. Assunta

# ~ IL NOSTRO CALENDARIO ~

## EUCARISTIE DI EVANGELIZZAZIONE CON INTERCESSIONE PER I SOFFERENTI

| <b>NOVARA</b><br>CHIESA DI S. ANTONIO<br>Corso Risorgimento, 98 | <b>PALERMO</b><br>CHIESA S.EUGENIO PAPA<br>(Ns.SIGNORA d.NAZIONI)<br>Piazzale Europa | <b>ROMA</b><br>SANTUARIO NS. SIGNORA<br>DEL S. CUORE DI GESÙ<br>Piazza Navona | <b>PONTECAGNANO</b><br>CHIESA SS. SACRAMENTO<br>via Campania | <b>OLEGGIO</b><br>CHIESA SS.PIETRO E PAOLO<br>Piazza Bertotti |
|---|--|---|--|---|
| <b>Venerdì</b><br><b>9 Maggio</b>                               | <b>Lunedì</b><br><b>19 Maggio</b>  | <b>Mercoledì</b><br><b>21 Maggio</b>  | <b>Giovedì</b><br><b>22 Maggio</b>                           | <b>Domenica</b><br><b>25 Maggio</b>                           |
|   | <b>ATTENZIONE !!!<br/>NUOVE DATE !!!</b>   |   |  | <b>Domenica</b><br><b>8 Giugno (*)</b><br>(Pentecoste)        |
|   |  |   | <b>Giovedì</b><br><b>12 Giugno</b>                           |   |
|   | <b>Lunedì</b><br><b>16 Giugno</b>  | <b>Mercoledì</b><br><b>18 Giugno</b>  |  |   |
| <b>Venerdì</b><br><b>20 Giugno</b>                              |  |   |  |   |
|   |  |   |  | <b>Sabato</b><br><b>19 Luglio (**)</b>                        |
| Ore 20.00 Lode<br>Ore 20.30 Eucaristia                          | Ore 20.00 Lode<br>Ore 20.30 Eucaristia   | Ore 20.00 Lode<br>Ore 20.30 Eucaristia  | Ore 19.45 Accoglienza<br>Ore 20.00 Eucaristia                | Ore 13.45 Lode<br>Ore 14.15 Eucaristia                        |

Le Messe di Intercessioni per i sofferenti di Oleggio sono trasmesse in streaming sul sito della Fraternità

(\*) Palazzetto dello Sport "Stefano dal Lago", viale Kennedy, Novara

(\*\*) Frazione Santo Stefano di Oleggio, ore 20,30 (la celebrazione è all'aperto)



Se senti la necessità di parlare con qualcuno, a questi numeri c'è una voce amica a tua disposizione, per ascoltarti e per pregare con te:

**331-2511035** tutti i giorni, tranne il martedì sera, dalle 21 alle 23  
**345-7035463** tutti i giorni, tranne il martedì sera, dalle 21 alle 23  
**340-6388398** tutti i lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 13 alle 15

A Oleggio gli incontri di **Preghiera del Cuore** proseguono un venerdì al mese con il seguente calendario:

23 Maggio | 18 Luglio  
13 Giugno | 8 Agosto

Ore 20,30 accoglienza  
Ore 21,00-22,00 pratica silenziosa

Tutti i testi contenuti in questo bollettino possono essere utilizzati e riprodotti liberamente e gratuitamente purché ne sia citata la fonte e non vi siano fini di lucro

A Palermo gli incontri di **Preghiera del Cuore** si tengono la domenica precedente l'Eucaristia di intercessione per i sofferenti, con il seguente calendario:

18 Maggio | 15 Giugno

Ore 20,00 accoglienza  
Ore 20,30-21,30 pratica silenziosa

Le testimonianze possono essere inviate a padre Giuseppe Galliano msc - piazza Bertotti, 1 - 28047 Oleggio (NO) oppure per posta elettronica a info@nostrasignoradelsacrocuore.it. Possono essere pubblicate in forma anonima, ma si richiede che siano firmate. Il testo può venire accorciato per motivi di spazio