

ESERCIZI PER SENTIRSI COMUNITA' di FRATELLI e ASSOCIATI in questo periodo di prova a cura del Settore Adulti di AC di Roma

In questo momento tanto particolare vogliamo ancora di più "stare nel mondo" e sprigionare energie, creatività e vicinanza, come sempre l'Azione Cattolica, famiglia di famiglie, continua a fare da oltre 150 anni.

Proprio pensando a questo, desideriamo offrirvi **10 piccoli "esercizi"** che possono aiutare tutti noi (adulti, soci, simpatizzanti, amici) a occuparci di noi stessi e degli altri continuando a sentirci parte di una grande famiglia com'è l'Azione Cattolica.

- ✚ **Abbi a cuore le relazioni** anche se a 1 metro di distanza. Ricordati che puoi utilizzare il tempo per chiamare un amico o un parente o le persone del tuo gruppo di Ac (usa il telefono o la videochiamata perché sentire la voce di qualcuno è sempre meglio che leggere solo un messaggio).
- ✚ **Continua a pregare** con la liturgia delle ore o anche solo con un salmo. Vuoi qualche suggerimento? Guarda e/o ascolta 5 minuti per far risuonare dentro di te la preghiera
https://www.youtube.com/watch?v=6L6FEk_RM7c
- ✚ **Prendi carta e penna**, un taccuino e **appunta le tue sensazioni**, i tuoi pensieri in questi giorni. Anche solo 1 minuto: fermati e fissa una parola.
Se vuoi avere un esempio di come un taccuino può ripercorrere la vita di fede, guarda questo video sul taccuino di V. Bachelet
<https://www.youtube.com/watch?v=DXOP7H9ENDc>
- ✚ **Condividi la tua quotidianità** anche **sui social** se hai voglia, per far capire che la quotidianità è il luogo dove ci spendiamo e che è fatta di piccole cose: un pranzo, cucinare, leggere un libro, lavorare, guardare la TV, fare una passeggiata. Riappropriamoci della capacità di comunicare le cose belle della quotidianità che sono la nostra laicità.
- ✚ **Visita anche virtualmente dei luoghi**, fai un viaggio al Monastero di Camaldoli, oasi di pace e di preghiera. 3 minuti per entrare in questo luogo e incuriosirsi.
https://www.youtube.com/watch?v=PmQehhC_Z5k
https://www.youtube.com/watch?v=KuFj8_7gzi4
- ✚ **Ricordati di sostenere la tua parrocchia**, essa per stare vicino alle situazioni di difficoltà vive anche della carità e del sostegno economico che quotidianamente si esprime anche attraverso le nostre donazioni. In questo periodo in cui le S. Messe sono sospese possiamo comunque non far mancare il nostro sostegno anche economico nei modi che ci sono più semplici (un'offerta passando in Chiesa, contattando direttamente il parroco, ...)
- ✚ "Se non potete comunicarvi sacramentalmente, fate almeno la comunione spirituale, che consiste in un ardente desiderio di ricevere Gesù nel vostro cuore" (S. Giovanni Bosco). In questi momenti difficili in cui dobbiamo rinunciare alla partecipazione all'Eucarestia, **vivi il sacrificio di Cristo nel sacrificio della privazione dell'Eucaristia ed offrilo** per gli ammalati, per tutti coloro che ne hanno cura, ed anche per chi ancora non è disposto a fare sacrifici... E se non possiamo nutrirci di Gesù Eucarestia, nutriamoci più profondamente di Gesù Parola di Dio: restiamogli maggiormente vicini nella meditazione della Parola, leggiamo il Vangelo del giorno con i nostri cari, e facciamo delle opere di carità il luogo del sacrificio perfetto di Cristo.
- ✚ **Rifletti sul tempo dell'imprevisto**, la tappa che ci viene suggerita dal testo adulti e che contraddistingue questo periodo. Ci possono essere di aiuto alcuni strumenti suggeriti dal testo stesso: guardare un film (il film Wonder), ascoltare una canzone (la festa infinita di Jovanotti), leggere un libro: Il profumo del tempo. L'arte di indugiare sulle cose.
Puoi poi condividere via email spedendo a adulti@acroma.it o su fb [@azionecattolicadiromaadulti](https://www.facebook.com/azionecattolicadiromaadulti) i tuoi commenti o le tue riflessioni, o altri titoli di libro di canzoni collegate al tema; cercheremo di condividere in modo virtuale quanto ricevuto e lo faremo circolare.

- ✚ **Riascolta alcune puntate** della rubrica radiofonica digitale **InformAc** come piccole pillole formative. A questo indirizzo trovi tutte le registrazioni, anche le prossime puntate:

<https://www.radiopiu.eu/azione-cattolica-roma/>

Ti suggeriamo in particolare:

- sulla quaresima e la preghiera

<https://www.radiopiu.eu/quaresima-2020/>

<https://www.radiopiu.eu/diario-di-bordo-mi-arrendo/>

- su arte e fede

<https://www.radiopiu.eu/arte-per-la-pace-la-proposta-dellassociazione-flumen/>

<https://www.radiopiu.eu/storia-e-fede/>

- sul tema della cittadinanza attiva

<https://www.radiopiu.eu/cittadinanza-attiva-lac-che-partecipa-al-bene-pubblico/>

- ✚ Non abbiamo potuto svolgere la giornata di "Spiritualità, fraternità, ricerca", il momento specifico per fermarsi e fare "gli esercizi spirituali in Quaresima", **fatti quindi accompagnare dal libro di Carlo Carretto "Il deserto nella città"**.

Lo puoi scaricare qui scegliendo scarica

<https://bit.ly/2TTIVKc>

oppure scaricare direttamente da questo link

<https://bit.ly/2TEOAEM>

Puoi leggere il libro in una settimana, un capitolo al giorno e provare a fare la preghiera alla fine di ogni capitolo suggerita per la giornata.

In particolare all'inizio soffermati su queste parole:

"Come fare a vincere queste tenebre che opprimono l'uomo moderno? Come affrontare questo demone del mezzogiorno che attacca il credente nella maturità della sua esistenza?"

Non dubito nel dare una risposta che ho provato sulla mia pelle in un momento difficile della mia vita:

Deserto... deserto... deserto!

Quando pronuncio questa parola sento dentro di me che tutto il mio essere si scuote e si mette in cammino, anche restando materialmente immobile là dove si trova.

"Sì, un tale deserto silenzioso è santo ed è una preghiera al di là di ogni preghiera che conduce alla Presenza continua di Dio e alle altezze della contemplazione, dove l'anima, infine pacificata, vive della volontà di Colui che essa ama totalmente, assolutamente, continuamente".

Vi dicevo che la parola deserto significa ben di più di un semplice luogo geografico.

I russi che se ne intendono e che su questo ci sono maestri lo chiamano "pustinia".

"Pustinia" può significare deserto geografico, ma nello stesso tempo può significare luogo dove si sono ritirati i padri del deserto, può significare eremo, luogo tranquillo dove ci si ritira per trovare Dio nel silenzio e nella preghiera, dove – come dice una mistica russa che vive in America, Caterina de Hueck Doherty – "si può elevare verso Dio le braccia della preghiera e della penitenza in espiazione, in intercessione, in riparazione dei propri peccati e per quelli dei fratelli. Il deserto è il luogo dove possiamo riprendere coraggio, dove pronunciare le parole della verità ricordando ci che Dio è verità. Il deserto è il luogo dove ci purifichiamo e ci prepariamo ad agire come toccati dal carbone ardente che l'angelo pose sulle labbra del Profeta".

In ogni caso, e qui è la caratteristica che voglio sottolineare, "pustinia" per i russi, e per noi che siamo sulla stessa linea spirituale dell'esperienza mistica, segue l'uomo là dove si trova e non lo abbandona quando di deserto ne ha più bisogno. Se l'uomo non può più raggiungere il deserto, il deserto può raggiungere l'uomo.

Ecco perché si dice: "fare il deserto nella città".

Fatti una piccola "pustinia" nella tua casa, nel tuo giardino, nella tua soffitta. Non staccare il concetto di deserto dai luoghi frequentati dagli uomini, prova a pensare, e soprattutto a vivere, questa espressione veramente esaltante "il deserto nel cuore della città".

Continuiamo a volerci bene e a pregare gli uni per gli altri.

Chiara, Marco, don Gianni e tutta l'equipe del Settore Adulti AC di Roma

Roma, 10 marzo 2020