

“Manteniamo la calma!!!”

Hello pazienza

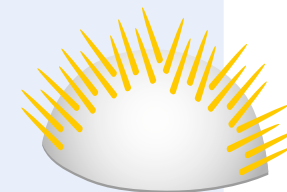


## Obiettivi

Rafforzare l'uso della pazienza nei rapporti, superando il nostro punto di vista per accogliere gli altri. Essere coscienti dell'effetto positivo e benefico della pazienza nei nostri rapporti.

## Dove eravamo rimasti...

Nell'incontro precedente ci eravamo impegnati a combattere l'ira togliendo di volta in volta le spine alla nostra corazza spinosa. Proviamo a raccontarci come è andata.



- Con questo esercizio abbiamo imparato qualche piccolo “segreto” per essere più pazienti?
- Ci ricordiamo qualche esperienza significativa? Cosa è stato più facile e cosa più difficile?



## Viviamo così

Un giorno giocavo a ping-pong con un ragazzo, ma siccome non mi era simpatico e non sapeva giocare volevo smettere subito. Poi mi sono deciso a volergli bene e gli ho insegnato con pazienza qualche trucco. **Ho visto che così era sempre più contento di giocare con me, e questo mi ha dato una grande gioia.**

M. [Germania]



**I**n questo periodo la mia famiglia è cresciuta, perché è arrivata una sorellina, Ann Marie, che ora ha due mesi. Potete immaginare la gioia che c'è in casa, ma anche quanto ci sia da fare in più, specie per la mamma, che deve assisterla continuamente in tutto e tra l'altro è un po' stanca.

Questo spesso mi richiede una dose in più di pazienza, come ad esempio quando Ann Marie piange proprio mentre studio, o quando, rinunciando a quello che avevo in mente di fare, devo cullarla per aiutarla a dormire. **Cerco di fare ogni azione con amore; però qualche volta mi stanco e amare mi costa un po' di più. So però che l'unico modo per vincere questo freno dentro di me è sempre quello di buttermi ad amare per primo.**

La mamma non riesce a far tutto e capita spesso che, tornando a casa da scuola, devo apparecchiare la tavola, lavare i piatti, perché lei si riposi un po'. Con i miei fratelli qualche volta è difficile, perché mi pare che non ce la mettano tutta nel fare la loro parte. **Mi verrebbe da mollare e chiudermi in me stesso. Ma poi ricomincio, anche perché Chiara una volta ha detto ai gen 3 una frase di San Giovanni della Croce: «Dove non c'è amore, metti amore e troverai amore».**

M. [Francia]



## LA PAZIENZA

La pazienza è l'opposto dell'ira. Gesù nasce, ma poco dopo la sua vita è già in pericolo. Il re Erode che governa la Galilea ha sentito parlare di un re degli ebrei che deve nascere in quel tempo.

Allora Erode per paura che questo bambino in futuro gli porti via il regno, ordina ai suoi soldati di uccidere tutti i fanciulli di quella regione.

La Madonna non si arrabbia contro la cattiveria di questo re, non impreca, ma con la virtù della pazienza si prepara insieme a Giuseppe a fuggire silenziosamente in Egitto, perché Gesù sia salvo.

*Chiara*

Chiara Lubich,  
Congresso gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NO AI VIZI, SÌ ALLE VIRTÙ"

Sul sito <http://assistantigen3.focolare.org>  
Video in IT – EN – ES  
e PPT versione internazionale

**G**esù ci dice «**Chiunque si adira con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio**» (Mt 5,22), Questo vuol dire che non solo l'omicidio, ma anche il semplice atteggiamento interiore di collera, la più piccola parola offensiva verso il fratello, devono essere eliminati da chi vuole essere suo discepolo.

Ovviamente **Gesù non si riferisce a quelle reazioni immediate** che ci possono sfuggire e di cui subito ci pentiamo, **ma a certi atteggiamenti interiori di ira, voluti e coltivati**, che esplodono poi in parole e gesti offensivi verso il prossimo.

Questa parola di Gesù certamente ci spinge ad esaminarci sul nostro modo di fare, di parlare, di trattare con il nostro prossimo. Ma sembra voler richiamare la nostra attenzione soprattutto sulle radici da cui scaturiscono le nostre azioni: il nostro cuore.

Può darsi, infatti, che per motivi di convenienza noi riusciamo ad evitare l'offesa e lo scontro aperto con gli altri.

**Ma qual è realmente il nostro atteggiamento interiore verso di loro?** Siamo sincera-

mente ben disposti, pronti a saper perdere il nostro punto di vista per andargli incontro? Ci sforziamo di andare al di là delle differenze che ci dividono? Siamo capaci di far cadere tutte quelle barriere che sono dentro di noi, fatte di antipatie, di risentimenti, di rifiuti, ecc.? In una parola: è ispirato dall'amore il nostro atteggiamento?

Se così è, siamo veramente sulla strada indicataci da Gesù. E allora, vivremo bene questa Parola, decidendoci, una volta di più, di amare ogni nostro prossimo come fosse Gesù.

*Chiara*

Chiara Lubich,  
Testo adattato dalla Parola di Vita  
di febbraio 1987



# LA PAZIENZA ai tempi di Gesù

Testo biblico di riferimento: Mt 18, 21-35

## Perdonare settanta volte sette

### SVOLGIMENTO:

prima di leggere il testo biblico disporre negli angoli della stanza quattro cartelli con delle affermazioni sul perdono, per esempio:

“Non perdono mai”

“Qualche volta perdono chi mi fa un torto”

“Spesso perdono gli altri, perché so che tutti possiamo fare errori, ma a volte mi è difficile”

“Perdono sempre gli altri”

Quindi, chiedere al gruppo di andare verso il cartello che gli sembra più vicino alla sua realtà. Il piccolo gruppo attorno al cartello può raccontare il motivo perché si sono disposti in quel punto, qualche esperienza. Dopo un tempo prestabilito (ca. 5 -15 minuti a seconda della grandezza del gruppo) ogni gruppo racconta dello scambio avuto.

**Ci interessa sapere quanto ha detto Gesù sul perdono?** Possiamo leggere a questo punto il brano del Vangelo insieme. Per perdonare così come Gesù dice, abbiamo bisogno di allenarci nella pazienza.

## Passiamo all'azione

Per mettere a fuoco meglio questa virtù possiamo incontrare un **“testimone della pazienza”**. Si tratta di scegliere una persona (o un gruppo) che abbia una certa esperienza con la virtù della pazienza, acquisita attraverso la sua storia personale oppure attraverso la sua professione. Per esempio, potrebbe essere un insegnante, un infermiere, un cameriere, un avvocato, un nonno (oppure una coppia di nonni), un'associazione. Si può invitare il testimone nel luogo in cui si volge l'incontro oppure si può andarlo a trovare a casa sua o nel suo posto di lavoro. L'obiettivo è quello di far conoscere ai ragazzi l'importanza che ha la pazienza nella società che li circonda, nel mondo del lavoro e nella vita privata.

Si può **iniziare la conoscenza con un gioco ad indovello**: attraverso delle domande (a cui il testimone può rispondere solo “sì” o “no”) i ragazzi devono scoprire l'identità del testimone, le sue caratteristiche, il suo lavoro. Una volta completata questa prima fase, è possibile strutturare il confronto come fosse un'intervista. Ecco alcune domande guida:

- Che cosa è per te la pazienza? È importante nella tua vita e perché?
- Puoi raccontarci qualche fatto concreto in cui sei riuscito ad essere paziente?
- Come fai a mantenere la calma anche quando ti viene da arrabbiarti?



