

Letture personale

Università di Berkley, in California. Un professore della Facoltà di Psicologia fa il suo ingresso in aula, come ogni martedì. Il corso è uno dei più gremiti e decine di studenti parlano del più e del meno prima dell'inizio della lezione. Il professore arriva con il classico quarto d'ora accademico di ritardo. Tutto sembra nella norma, ad eccezione di un piccolo particolare: il prof. ha in mano un bicchiere d'acqua.

Nessuno nota questo dettaglio finché il professore, sempre con il bicchiere d'acqua in mano, inizia a girovagare tra i banchi dell'aula. In silenzio. Gli studenti si scambiano sguardi divertiti, ma non particolarmente sorpresi.

Il professore si ferma e domanda ai suoi studenti: "Secondo voi quanto pesa questo bicchiere d'acqua?". Gli studenti sembrano un po' spiazzati da questa domanda, ma in molti rispondono: il bicchiere ha certamente un peso compreso tra i 200 e i 300 grammi. Il professore aspetta che tutti gli studenti abbiano risposto e poi propone il suo punto di vista: "Il peso assoluto del bicchiere d'acqua è irrilevante. Ciò che conta davvero è per quanto tempo lo tenete sollevato".

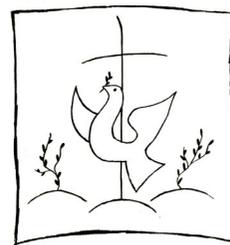
Il professore continua: "Sollevatelo per un minuto e non avrete problemi. Sollevatelo per un'ora e vi ritroverete un braccio dolente. Sollevatelo per un'intera giornata e vi ritroverete un braccio paralizzato".

Gli studenti continuano ad ascoltare attentamente il loro professore di psicologia: "In ognuno di questi tre casi il peso del bicchiere non è cambiato. Eppure, più il tempo passa, più il bicchiere sembra diventare pesante. Lo stress e le preoccupazioni sono come questo bicchiere d'acqua. Piccole o grandi che siano, ciò che conta è quanto tempo dedichiamo loro. Se gli dedichiamo il tempo minimo indispensabile, la nostra mente non ne risente. Se iniziamo a pensarci più volte durante la giornata, la nostra mente inizia ad essere stanca e nervosa. Se pensiamo continuamente alle nostre preoccupazioni, la nostra mente si paralizza."

Il professore conclude il suo ragionamento: "Per ritrovare la serenità dovete imparare a lasciare andare stress e preoccupazioni. Dovete imparare a dedicare loro il minor tempo possibile, focalizzando la vostra attenzione su ciò che volete e non su ciò che non volete. Dovete imparare a mettere giù il bicchiere d'acqua".

Benedizione

Canto



Fraternità Monastero San Magno

Veglia Settembre 2013

Il morso del più

Canto

- - - *Sperare contro ogni speranza*

Dalla lettera di san Paolo ai Romani

(Rm 4,18-21)

Abramo credette, saldo nella speranza contro ogni speranza, e così divenne padre di molti popoli, come gli era stato detto: Così sarà la tua discendenza. Egli non vacillò nella fede, pur vedendo già come morto il proprio corpo - aveva circa cento anni - e morto il seno di Sara.

Di fronte alla promessa di Dio non esitò per incredulità, ma si rafforzò nella fede e diede gloria a Dio, pienamente convinto che quanto egli aveva promesso era anche capace di portarlo a compimento.

Canto

Preghiera

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,
i capelli diventano bianchi,
i giorni si trasformano in anni.
Però ciò che è importante non cambia;
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.

Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.

Fino a quando sei viva, sentiti viva.
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.
Non vivere di foto ingiallite...
insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.
Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.
Fai in modo che invece che compassione, ti portino rispetto.

Quando a causa degli anni
non potrai correre, cammina veloce.
Quando non potrai camminare veloce, cammina.
Quando non potrai camminare, usa il bastone.
Però non trattenerti mai! (Madre Teresa di Calcutta)

Canto

- - - *Procedere al buio*

Dal vangelo di Giovanni (Gv 6,16-21)

Venuta intanto la sera, i suoi discepoli scesero al mare, salirono in barca e si avviarono verso l'altra riva del mare in direzione di Cafàrnao. Era ormai buio e Gesù non li aveva ancora raggiunti; il mare era agitato, perché soffiava un forte vento. Dopo aver remato per circa tre o quattro miglia, videro Gesù che camminava sul mare e si avvicinava alla barca, ed ebbero paura. Ma egli disse loro: «Sono io, non abbiate paura!». Allora vollero prenderlo sulla barca, e subito la barca toccò la riva alla quale erano diretti.

Canto

Preghiera

È buio dentro di me,
ma presso di te c'è la luce;
sono solo, ma tu non mi abbandoni;
sono impaurito, ma presso di te c'è l'aiuto;
sono inquieto, ma presso di te c'è la pace;
in me c'è amarezza, ma presso di te c'è la pazienza;
io non comprendo le tue vie, ma la mia via tu la conosci.
(Dietrich Bonheffer)

Canto

- - - *Reagire*

Dal vangelo di Luca (Lc 10,27-33)

Quello che io vi dico nelle tenebre voi ditelo nella luce, e quello che ascoltate all'orecchio voi annunciatelo dalle terrazze. E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno potere di uccidere l'anima; abbiate paura piuttosto di colui che ha il potere di far perire nella Geènna e l'anima e il corpo. Due passerì non si vendono forse per un soldo? Eppure nemmeno uno di essi cadrà a terra senza il volere del Padre vostro. Perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati. Non abbiate dunque paura: voi valete più di molti passerì!

Perciò chiunque mi riconoscerà davanti agli uomini, anch'io lo riconoscerò davanti al Padre mio che è nei cieli; chi invece mi rinnegherà davanti agli uomini, anch'io lo rinnegherò davanti al Padre mio che è nei cieli.

Canto