



COSA RESTA APERTO?

Questa domanda la vorrei porre innanzitutto come una provocazione. Ovvero: **stai cercando 'nuove vie'** per vivere ciò che da un'altra parte si è 'chiuso'? Quali nuove aperture sono davanti a noi? Quali nuove modalità di fare, essere, sentire, comunicare potremmo adottare?

Abbiamo restrizioni sociali, ma possiamo cercare nuovi modi di relazionarci. Non possiamo toccarci, ma possiamo comunicare guardandoci meglio in volto. Abbiamo perdite economiche, ma possiamo inventare nuovi prodotti e nuovi modi di commercializzare... Appliciamo questo criterio a qualsiasi cosa. Facciamolo anche mettendo la domanda nelle nostre preghiere a Dio: *'Signore illumina mi sul da farsi in modo nuovo'*.

Poi ci chiediamo: **cosa resta aperto delle attività parrocchiali?** Sono chiuse le attività educative e riunioni di gruppo, ma ci sono ancora delle possibilità. Sono **aperte le chiese** per partecipare pubblicamente, nel rispetto dei protocolli indicati, alle preghiere comunitarie:

la **S. Messa**, Rosario e Via Crucis, ecc.

Sono aperte le chiese per la **preghiera individuale**: il santuario della Madonna del Cantone è sempre aperto; altre chiese sono aperte da mattina a sera.

Noi preti siamo disponibili per un colloquio o un accompagnamento spirituale o per il sacramento della Riconciliazione (confessione). Il sabato mattina e pomeriggio è prefissata la nostra presenza al Duomo, ma è possibile anche prenotare in altri orari e momenti. **Sollecitiamo** questa possibilità, non per il gusto di una nostra curiosità, ma perché sappiamo che poter comunicare con qualcuno le nostre ansie, ma anche cercare soluzioni e anche sentirsi perdonati e amati da Dio... fa proprio bene! E' un vero dono di Dio, però sta a voi volerlo cogliere.

Chiudono invece le nostre attività educative (cammini di fede dei bambini-ragazzi-giovani), la segreteria parrocchiale e anche il Punto Amico. Per bisogni vari contattare don Massimo (3333630013) che poi girerà le domande agli incaricati.

don Massimo

DIRETTA STREAMING da lunedì 8 marzo

sulla [pagina Facebook I CARE MODIGLIANA](#) potrete vedere e partecipare:

- ✚ **Nei giorni feriali:** Rosario ore 15,30 alla Madonna del Cantone e San Giuseppe S. Messa ore 18,30 Suore S. Famiglia)
- ✚ **Nei giorni festivi:** in Duomo ore 9,30 S. Messa e ore 15,30 Rosario

NOVENA SAN GIUSEPPE da mercoledì 10 marzo (con possibilità di diretta streaming)

Ore 15,30 rosario e preghiera san Giuseppe al Duomo

Venerdì 12 marzo ore 20,45 meditazione-preghiera sulla figura di **San**

Giuseppe 'il camminatore' a cura di don Massimo

<https://join.skype.com/bfZrvNAWIPSB>

10 CONSIGLI PER RESISTERE NELLA PROVA

Propongo un decalogo vuole essere un serio contributo, animato dal buon senso e dalla sapienza cristiana, per viver bene anche 'sotto pressione'.

NON SOLO STRUMENTI DIGITALI: La nostra vita non è fatta solo di immagini, emozioni, letture. Essa ha anche una dimensione fisico-corporea, sociale e spirituale. Curale tutte.

USA LA FORZA DI VOLONTÀ: Questi consigli si basano sulla forza che viene dalla volontà, che si dà degli impegni e cerca di mantenerli con fedeltà, senza cambiare dal proposito fatto, se realistico.

SCRIVI UN PROGRAMMA: Sta a te definire il tuo programma, fattibile e bello. Ecco alcuni spunti di cose che non dovrebbero mancare. Mi raccomando nel programma ci voglio anche gli orari (di inizio e di fine dell'attività prefissata). Puoi anche svilupparlo quotidianamente o settimanale.

VITAMINE: Il tuo corpo ha bisogno di rinforzare le difese. Fai una cura con Vitamine C e D o altro per prevenire le influenze. Mangia in modo sano ed equilibrato, cioè un po' di tutto, senza eccedere.

ESERCIZI FISICI: Ogni giorno un po' di movimento, diciamo 30 minuti. Può essere un allenamento sportivo o un passeggio anche solo per fare la spesa o la ginnastica in casa.

INCONTRARE PERSONE: La relazione fisico sociale rimane importante. Rispettando le distanze e con la mascherina, fermati a salutare e parlare un po' con le persone che incontri o al negozio. Anche finestra a finestra... o in video conferenza!

PARLARE DI TE: E' importante che tu possa parlare di te con qualcuno ogni giorno e dirgli come stai. Può essere il tuo vicino, un amico/a o anche per telefono. Un dono di Dio è il sacramento della riconciliazione o confessione, sfruttalo!

CERCA DI AIUTARE QUALCUNO: Avere a cuore qualche persona (non solo piante e animali) fa bene all'anima. Lo ha insegnato già Gesù Cristo. Cerca il modo di aiutarlo e farlo felice.

REALIZZA UN PROGETTO CONCRETO: Cerca di realizzare qualcosa di utile o di bello per te. Ovvero datti un obiettivo da realizzare molto preciso. Tipo: mettere a posto la libreria, pulire la macchina, scrivere un diario quotidiano, imparare una ricetta, dipingere un quadro, leggere un libro...

PREGA: Definisci un tempo preciso per tua preghiera quotidiana. Almeno 10-30 minuti. Il modo scegilo tu: la Messa, pregare il rosario, meditare il Vangelo, adorare in silenzio, leggere la vita di un santo... Prega con i tuoi familiari almeno un momento al giorno. Puoi pregare anche in comunione con la Chiesa attraverso la TV o i social... ma se puoi è meglio recarsi alla chiesa della parrocchia, partecipando alla liturgia e ricevendo i sacramenti!