

# # AFFANARSI

*Marta era distolta per i molti servizi*

## 1. LE EMOZIONI CHE PROVO

**Entrare in preghiera con le proprie emozioni**

Per iniziare la preghiera fai due minuti di silenzio per esplorare le tue emozioni: *“Come ti senti oggi?”*. Sulla maglietta animatori puoi trovare alcune emozioni tra cui scegliere.

**Invito alla preghiera**

*Nel nome del Padre...*

Signore, parla ogni tanto al mio cuore  
**e fa sì che le tue consolazioni  
mi rallegrino!**

Insegnami a parlarti spesso,  
**a confidarti mio Dio  
tutta la mia miseria ed i miei bisogni.**  
*(San Guglielmo di Saint Thierry)*



## 2. INCONTRO LE EMOZIONI E DO LORO UN NOME

**Dal Vangelo secondo Luca (10,38-42)**

*Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: “Signore, non t’importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti”. Ma il Signore le rispose: “Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c’è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta”.*

### **Commento**

Preparare è sinonimo di avere cura. Pulire la propria casa quando si ha un ospite, vestirsi bene per una cena speciale. Ma non è questa la parte importante. Spesso ci troviamo **affannati** perché ci preoccupiamo di ciò di cui non c’è *bisogno*.

È il cuore a dover essere pronto.

### 3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI

**Domanda:**

Riesco a capire quali sono le mie priorità oppure mi lascio trasportare da tutte le cose che “devo fare”?

**Uno spunto per te**

Italo Calvino, Le città invisibili

<https://quicknote.io/6ce66ec0-cl78-11ec-a5bd-2359035ec33e>

In questa citazione tratta dal libro di Calvino si sottolinea la capacità di distinguere tra tutto ciò che potenzialmente potrebbe affannarci e che richiama continuamente la nostra attenzione e ciò che invece veramente è importante, dà vita e va coltivato.

