

# #DISEMPERERE

*Non capite ancora e non comprendete?*

## 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 Marco (8,14.17-21)**

*Avevano dimenticato di prendere dei pani e non avevano con sé sulla barca che un solo pane. Si accorse di questo e disse loro: “Perché discutete che non avete pane? Non capite ancora e non comprendete? Avete il cuore indurito? Avete occhi e non vedete, avete orecchi e non udite? E non vi ricordate, quando ho spezzato i cinque pani per i cinquemila, quante ceste colme di pezzi avete portato via?”. Gli dissero: “Dodici”. “E quando ho spezzato i sette pani per i quattromila, quante sporte piene di pezzi avete portato via?”. Gli dissero: “Sette”. E disse loro: “Non comprendete ancora?”.*

### **Commento**

I discepoli nel **discutere** alzano la voce e si intestardiscono. È per questo che Gesù interviene, con calma: mostra loro quello che è il giusto punto di cui parlare. È dalle parole del Signore - che entra nella discussione a cuore aperto - che i discepoli finalmente capiscono quale è il punto che può farli crescere e illuminarli.

Nonostante gli interventi di Gesù, i discepoli ricadono ogni volta in discussioni causate dalla loro testardaggine. Nella fatica delle discussioni si vede davvero la loro (e la nostra) umanità!

### 3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI

#### **Domanda:**

In una discussione mi lascio prendere dalla testardaggine o faccio lo sforzo, pur con tutta la mia umanità, di cercare il focus, cambiando di prospettiva?

#### **Uno spunto per te** Illusioni ottiche

[https://it.wikipedia.org/wiki/Illusione\\_anatra-coniglio](https://it.wikipedia.org/wiki/Illusione_anatra-coniglio)

Questa illusione non si verifica solo con l'immagine scelta, ma anche con immagini diverse (la giovane - vecchia, l'uomo con i baffi - cane...). Si tratta di un'immagine bistabile, cioè che ci rimanda la visione di immagini differenti, solitamente che sia alternano. Vediamo l'una o l'altra in base a come cambiamo la nostra prospettiva su quanto abbiamo di fronte.

