

GIOIA

Presentazione della figura di GIULIA GABRIELI

Eccomi, mi presento. Mi chiamo Giulia, ho 14 anni, per la precisione sono nata il 3 marzo 1997 a Bergamo... Sogno di scrivere un libro per raccontare una storia. La mia storia. Perché anch'io, prima, avevo paura... Se gli altri ci stanno vicino, ci vengono accanto, ci mettono una mano sulla spalla e ci dicono: "Dai che ce la fai!" è quello che ci dà la forza di andare avanti... Ho tanta voglia di divertirmi, di uscire con le mie amiche, fare shopping, ballare, ricominciare la scuola: insomma, VIVERE!"

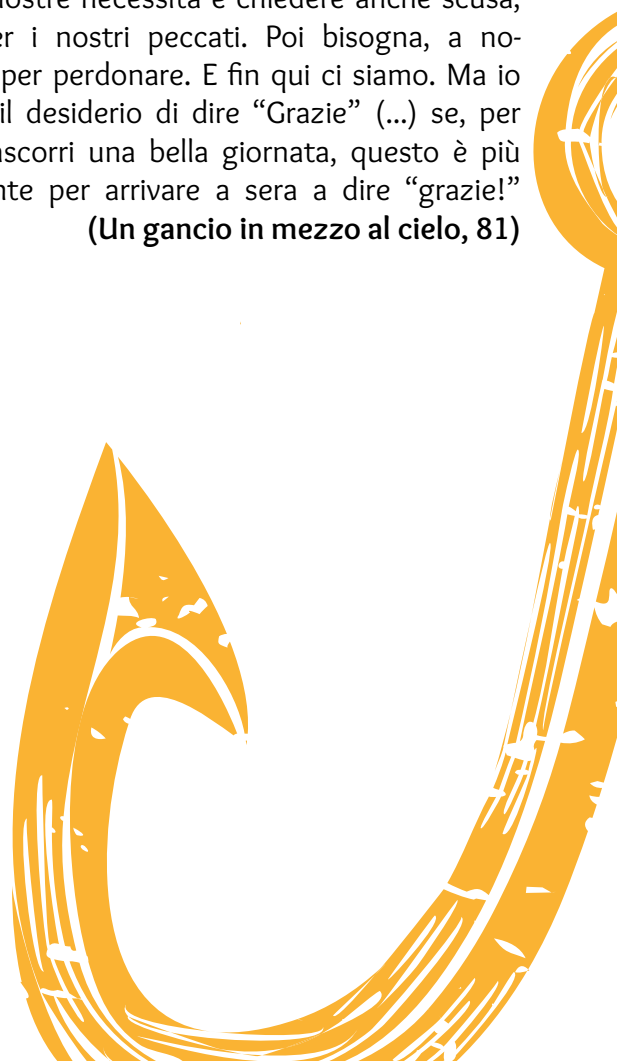
Questa è la storia di Giulia Gabrieli, figlia di Antonio Gabrieli e Sara Lecchi, cresciuta a Bergamo, nel quartiere San Tomaso de' Calvi, insieme al fratello minore Davide, era una ragazza normale, semplice e solare, credente. Fra le sue passioni vi erano la scrittura e la danza. Il 1° agosto 2009, mentre si trovava in vacanza al mare con la famiglia, Giulia si accorse di una tumefazione sulla mano sinistra. Inizialmente i genitori considerarono la causa una semplice puntura d'insetto; poi, accorgendosi che tale sintomo non regrediva, Giulia si sottopose ad una serie di esami. La diagnosi risultò essere un sarcoma fra i più aggressivi. Giulia, quindi, affrontò la chemioterapia. Nonostante la malattia l'avesse resa molto debole e sofferente, Giulia continuò ad andare a scuola, preparando e superando brillantemente gli esami di 3^a media, i cui orali dovette sostenere a casa. La tesina scelta era dedicata alla guerra e alla Shoah, corredata da un'analisi critica sul dipinto Guernica di Pablo Picasso. Giulia aveva un talento particolare per la scrittura (era stata premiata due volte per i suoi racconti). Le pagine da lei stessa scritte sulla sua esperienza della malattia furono poi raccolte e pubblicate nel libro intitolato *Un gancio in mezzo al cielo*, titolo suggerito da un classico di Claudio Baglioni, «Strada facendo», che Giulia amava in particolare nell'interpretazione di Laura Pausini. Durante il suo cammino terreno, Giulia si imbatté nella figura di Chiara Badano che rappresentò per lei un esempio da seguire, in modo che la malattia non la allontanasse dal Signore, ma anzi la avvicinasse a Lui. Non mancarono comunque momenti di crisi in cui si domandò se Dio l'avesse abbandonata. La sua gioia, incredibile viste le sue condizioni, era contagiosa:

era lei a consolare e sostenere parenti e amici, stupendo perfino i medici che l'assistevano che chiamava scherzosamente "i suoi supereroi". Giulia è morta a Bergamo la sera del 19 agosto 2011, mentre alla Giornata mondiale della gioventù di Madrid era in corso la Via Crucis dei giovani. Oggi la giovane riposa nel Cimitero monumentale di Bergamo. Il 7 aprile 2019, presso il Santuario della Madonna dei Campi di Stezzano, monsignor Beschi, Vescovo di Bergamo, che ha conosciuto Giulia personalmente, in presenza del postulatore fra' Carlo Caloni e del vice-postulatore don Mattia Tomasoni, ha dato avvio alla fase diocesana del processo di beatificazione, proclamando Giulia "Serva di Dio".

Da "un gancio in mezzo al cielo"

«Nella preghiera, bisogna chiedere. Lo dice anche il Signore: "Chiedete e vi sarà dato". Quindi è giusto pregare per le nostre necessità e chiedere anche scusa, perdono, per i nostri peccati. Poi bisogna, a nostra volta saper perdonare. E fin qui ci siamo. Ma io sento forte il desiderio di dire "Grazie" (...) se, per esempio, trascorri una bella giornata, questo è più che sufficiente per arrivare a sera a dire "grazie!"

(*Un gancio in mezzo al cielo*, 81)



TAPPA 1

Preghiera del mattino

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Ti adoro mio Dio e Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà e per la maggior Tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

Dal vangelo secondo Luca (Lc 1,41-44)

Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha esultato di gioia nel mio grembo.»

Spunto per la giornata:

La gioia profonda nasce dall'incontro con chi porta Gesù. Ti accorgi delle persone che portano con sé una gioia più grande?

Padre Nostro

Preghiera della sera:

Si propone di pregare insieme la preghiera della compieta. Durante l'esame di coscienza si può riprendere lo spunto dato al mattino.

TAPPA 2

Preghiera del mattino

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Ti adoro mio Dio e Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà e per la maggior Tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

Dal vangelo secondo Matteo (Mt 13,44)

Il regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto nel campo; un uomo lo trova e lo nasconde; poi, pieno di gioia, va, vende tutti i suoi averi e compra quel campo.

Spunto per la giornata:

La gioia vera, quella che appartiene al regno di Dio, cambia le priorità. Qual è il "tesoro" che hai scoperto e cosa sei disposto a lasciare per custodirlo?

Padre Nostro

Preghiera della sera:

Si propone di pregare insieme la preghiera della compieta. Durante l'esame di coscienza si può riprendere lo spunto dato al mattino.



TAPPA 3

Preghiera del mattino

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Ti adoro mio Dio e Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà e per la maggior Tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

Dal vangelo secondo Luca (Lc 15, 3-6)

Ed egli disse loro questa parabola: «Chi di voi, se ha cento pecore e ne perde una, non lascia le novantanove nel deserto e va in cerca di quella perduta, finché non la trova? Quando l'ha trovata, se la pone sulle spalle, pieno di gioia, va a casa, chiama gli amici e i vicini, e dice loro: «Rallegratevi con me, perché ho trovato la mia pecora, quella che si era perduta.»

Spunto per la giornata:

La gioia di Dio è trovare chi si era perso. Hai mai fatto esperienza di esserti perso?

Padre Nostro

Preghiera della sera:

Si propone di pregare insieme la preghiera della compieta. Durante l'esame di coscienza si può riprendere lo spunto dato al mattino.

TAPPA 4

Preghiera del mattino

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Ti adoro mio Dio e Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà e per la maggior Tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

Dal vangelo secondo Giovanni (Gv 15,11)

Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena.

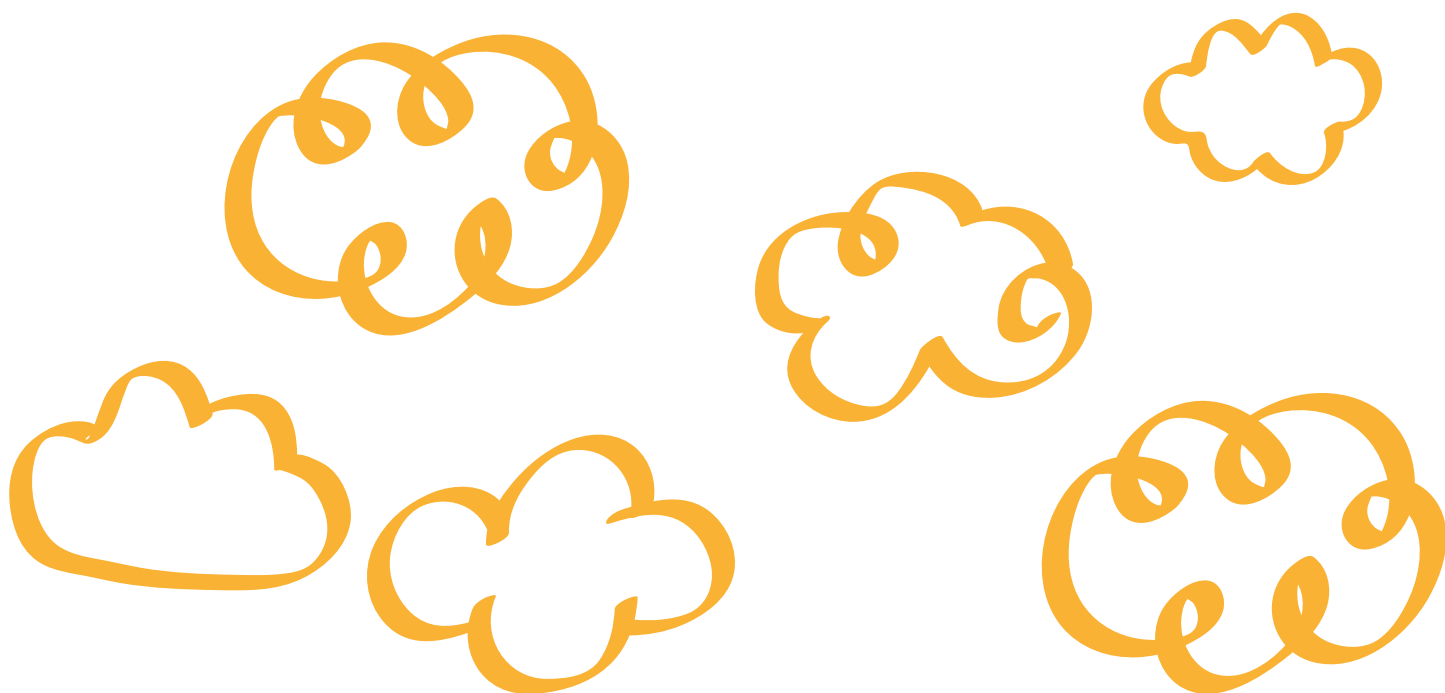
Spunto per la giornata:

Gesù non ci chiede solo fedeltà, ma ci desidera gioiosi. Accogli la sua gioia o la fede per te è solo dovere?

Padre Nostro

Preghiera della sera:

Si propone di pregare insieme la preghiera della compieta. Durante l'esame di coscienza si può riprendere lo spunto dato al mattino.



TAPPA 5

Preghiera del mattino

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Ti adoro mio Dio e Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà e per la maggior Tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

Dal libro del profeta Isaia (Is 12,2-3)

Ecco, Dio è la mia salvezza;
io avrò fiducia, non avrò timore,
perché mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.
Attingerete acqua con gioia
alle sorgenti della salvezza.

Spunto per la giornata:

La gioia nasce dal sapere che Dio salva, anche quando tutto sembra perduto. Dove attingi oggi la tua speranza e fiducia?

Padre Nostro

Preghiera della sera:

Si propone di pregare insieme la preghiera della compieta. Durante l'esame di coscienza si può riprendere lo spunto dato al mattino.

TAPPA 6

Preghiera del mattino

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Ti adoro mio Dio e Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà e per la maggior Tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

Dal libro dell'Apocalisse (Ap 21,3-4)

Ecco la dimora di Dio con gli uomini!
Egli abiterà con loro ed essi saranno suoi popoli,
e Dio stesso sarà con loro e sarà il loro Dio.
E asciugherà ogni lacrima dai loro occhi.

Spunto per la giornata:

La gioia piena viene dalla promessa del Paradiso: non è illusione, ma speranza concreta. Vivi aspettando quel giorno o ti sei abituato a un mondo senza gioia?

Padre Nostro

Preghiera della sera:

Si propone di pregare insieme la preghiera della compieta. Durante l'esame di coscienza si può riprendere lo spunto dato al mattino.



PROPOSTA

di preghiera prolungata

Proponiamo di vivere un momento di **lectio divina** utilizzando questi spunti.

Schema tradizionale della LECTIO DIVINA

* **INVOCAZIONE ALLO SPIRITO O PREGHIERA INTRODUTTIVA:** Sintonizzarsi con Dio.

* **LECTIO:** Cosa dice il testo. Lettura del brano di vangelo, momento di silenzio per rileggere personalmente il testo. Infine si legge un breve commento al brano.

* **MEDITATIO:** Cosa mi dice il Signore. Si lascia un tempo adeguato per pregare personalmente sul brano di vangelo, accompagnati da alcune domande guida.

* **ORATIO:** Cosa dico al Signore. La preghiera diventa dialogo: mi rivolgo al Signore portandogli i frutti della meditazione.

* **CONDIVISIONE:** al termine si condivide quanto è emerso dalla preghiera.

* **CONCLUSIONE:** Padre nostro finale.

MATERIALE utile

Preghiera introduttiva

Signore Gesù, tu sei con noi, vivo e vero, nell'Eucarestia. Signore, accresci la nostra fede. Signore, donaci una fede che ama. Tu che ci vedi, tu che ci ascolti, tu che ci parli: illumina la nostra mente perché crediamo di più; riscalda il nostro cuore perché ti amiamo di più! La tua presenza, mirabile e sublime ci attragga, ci afferri, ci conquisti. Signore, donaci una fede più grande. Signore, donaci una fede più viva.

Proclamazione della Parola Dal vangelo secondo Luca

Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva.

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore; ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato a mani vuote i ricchi.

Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, come aveva promesso ai nostri padri, ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre».

Commento al brano evangelico

C'è nel canto del Magnificat un'esplosione di gioia che travalica il tempo e i confini della carta geografica. E si sente che la gioia che Maria canta sgorga da un cuore sincero, entusiasta, fresco, giovane, forse persino incosciente. Di per sé, infatti, aveva ben poco da rallegrarsi. Il suo sì all'annuncio dell'Angelo l'aveva messa in un mare di guai. Come poteva sperare che Giuseppe e gli altri del paese potessero credere alle sue parole? Eppure, Maria canta non la sua ma la grandezza di Dio. È lui la roccia sopra la quale camminare. È lui che le accende nel cuore la stella della speranza. E la sua gioia è incontenibile e per questo Don Tonino Bello Maria l'ha descritta sempre in movimento, in cammino: "Non sa rimanersene quieta. Non corre col corpo, ma precorre con l'anima. E se non va lei verso l'ora di Gesù, fa venire quell'ora verso di lei, spostandone indietro le lancette, finché la gioia pasquale non irrompe sulla mensa degli uomini. Sempre in cammino. E per giunta in salita. Da quando si mise in viaggio verso la montagna, fino al giorno del Golgota, anzi fino al crepuscolo dell'Ascensione, quando salì anche lei con gli apostoli «al piano superiore» in attesa dello Spirito, i suoi passi sono sempre scanditi dall'affanno delle alture. Avrà fatto anche discese, e Giovanni ne ricorda una quando dice che Gesù, dopo le nozze di Cana, discese a Cafarnao insieme con sua madre. Ma l'insistenza con cui il Vangelo accompagna con il verbo "salire" i suoi viaggi a Gerusalemme, più che alludere all'ansimare del petto o al gonfiore dei piedi, sta a dire che la peregrinazione terrena di Maria simbolizza tutta la fatica di un esigente itinerario spirituale". La gioia di Maria la fa salire fino in cielo e lì ancora esulta e attrae pure noi.



ATTIVITÀ *di riflessione*

- Ringraziare, essere riconoscenti, gioire della vita, sono azioni che si imparano, non sono scontate; bisogna allenarsi. Non è semplice, essere capaci di riconoscenza. Riconoscere: come se avessimo bisogno di conoscere una seconda volta. Conoscere al quadrato. Vincere lo sguardo dell'abitudine e creare una relazione con ciò che si osserva. Attribuire valore e significato alla vita che accade. Per fare ciò occorre sapersi fermare, rallentare i ritmi. Per Riconoscere bisogna prendere posizione.
- Ci meravigliamo e diventa notizia ciò che ci trattiene e ciò che apre lo sguardo sull'abisso del male e risulta più semplice prendere posizione, sentire il bisogno di allontanarci. Non siamo abituati a cogliere e dare risalto alla bellezza che ci circonda e ci sopravvive. Facciamo molta più fatica a lasciarci meravigliare dalle piccole gioie e occasioni di felicità che la vita ci riserva. Alimentando sempre un serbatoio più o meno grande di insoddisfazione e risentimento e di conseguenza di poca gratitudine alla vita. Vedere sempre il bicchiere mezzo pieno.
- Quando la vita rompe i meccanismi istintuali di sopravvivenza e ci regala una vita inaspettata dobbiamo riconoscerlo. Non è scontato poter vivere, e già questo è dono ricevuto, bisogna al contempo alimentare uno sguardo attento alla vita bella, gentile. Sentiamo il bisogno di bellezza e di gentilezza per questo ci sforziamo di accrescere la capacità di riconoscerle e dichiarare il nostro impegno a scovare, mettere in risalto, indicare quando ciò accade...ringraziando per il dono ricevuto.
- Una capacità da allenare per riconoscere ciò che di buono c'è, è l'umiltà: riconoscere la propria umanità e accettarla. Accogliere costantemente il dono della vita che è al contempo tutto e niente.

Qualche domanda:

- Cosa significa "essere grati"? Riflettere sul concetto di gratitudine: che cosa significa "essere grati"? È solo dire grazie o c'è qualcosa di più profondo? Come si fa a sentirsi riconoscenti quando la vita è difficile?
- Gratitudine nelle piccole cose. Spesso ci concentriamo solo sulle cose grandi della vita, ma la vera felicità si può trovare anche nelle piccole cose: un sorriso, un gesto gentile, un'opportunità, una buona giornata. Quali sono le piccole cose che

rendono la vita migliore?

- La gratitudine come strumento di felicità Come la gratitudine può migliorare la qualità della vita? L'idea che essere grati possa aumentare il benessere psicologico e fisico: meno stress, meno ansia, più felicità.
- Imparare a riconoscere il positivo. Riflettere sull'importanza di riconoscere le cose buone che accadono ogni giorno, anche se sembrano scontate o invisibili. Perché tendiamo a dare per scontato ciò che abbiamo?
- La gratitudine e le relazioni. Parlare dell'importanza di riconoscere e apprezzare gli altri: come può un semplice "grazie" migliorare una relazione? Come si può praticare la gratitudine nelle amicizie o nella famiglia?

POSSIBILI TRACCE *per attività*

Buone notizie: cronaca di ordinaria bellezza...

In piccoli gruppi, creiamo un notiziario della bellezza raccontando di episodi, situazioni, fatti accaduti di cui siamo a conoscenza o che ci hanno visti protagonisti, che ci raccontano della vita buona.

Seminare gratitudine

Ognuno scrive su dei bigliettini dei "grazie" per persone o situazioni particolari che li hanno resi felici o che li hanno aiutati. Ogni busta conterrà un biglietto di gratitudine che verrà dato a qualcuno a sorpresa (un amico, un membro della famiglia, un insegnante). L'atto di dare e ricevere gratitudine diventa quindi un'esperienza reciproca e positiva.

ATTIVITÀ *sul territorio*

Provate ad avere un'occasione di confronto con persone che vivono la gioia in contesti dove non è scontato a causa di situazioni di malattia o difficoltà.

Proposte:

- 1-Cercate una realtà o persona del vostro territorio.
- 2-Attività in accordo con la Caritas diocesana <https://www.caritasbergamo.it/>
- 3-Testimonianza presso CASA DEL SOLE Via Federico Bergonzi, 7, Bergamo BG. La "Casa del Sole" si occupa di ospitalità che accolgono ammalati e/o familiari di ammalati, in cura presso l'ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo.