

GOCCE di luce per ogni mattina



QUANTE COSE SI POSSONO FARE IN UN GIORNO...

- ♥ Mantenere una promessa
- ♥ Dimenticare uno sgarbo
- ♥ Riparare un torto
- ♥ Eliminare un rancore
- ♥ Trovar tempo, anche un pizzico soltanto, per un importuno
- ♥ Salutare un bambino
- ♥ Canticchiare senza ragione
- ♥ Alzare gli occhi al cielo, non importa che sia giorno o notte, che sia azzurro o grigio: è sempre cielo
- ♥ Cercare il sole
- ♥ Parlare alle stelle
- ♥ Raccogliere un fiore...

♥ ... *Pensare un attimo a Dio!* (G. Bonetto)

da: PINO PELLEGRINO, *Sorsate*, pagg. 172, Editrice Elledici

Don Bosco Li Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

Per scacciare la malinconia

La malinconia, **quell'antipatico sentimento quasi indefinibile**, caratterizzato da un senso di noia e scontentezza o dal cattivo umore e dalla tristezza, **spesso pervade le nostre giornate, senza che ce ne accorgiamo.**



Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

ASSAPORARE LA GIOIA DI UNA NUOVA GIORNATA

Basta alzarsi una mattina con la "luna di traverso", lasciando che le arrabbiate accumulate ci coinvolgano emotivamente più del dovuto ed il gioco è fatto: ci attende un nuovo giorno che vorremmo già finito.

Così, **invece di assaporare la gioia di un'alba nuova che si alza all'orizzonte**, di contemplare il miracolo di una nuova giornata che inizia e di gustare il tepore del sole che ci riscalda, **ci crogioliamo nelle nostre piccole delusioni quotidiane, lasciando che un sottile velo malinconico abbia il sopravvento.**

La capacità di ritrovare il sorriso dopo una esperienza negativa.

LA MALINCONIA COMPROMETTE I BUONI RAPPORTI...

È facile più di quanto immaginiamo "lasciarsi andare" e tutto ciò che ci circonda, inevitabilmente, ne sopporta le conseguenze.

I nostri familiari innanzitutto, perché **se in casa il clima è "teso" o è "vuoto", la tristezza riesce a coinvolgere tutti**, ma anche le persone che incontriamo quotidianamente a scuola o sul posto di lavoro, sono implicate in qualche modo, direttamente o indirettamente.

Questo sentimento, infatti, si propaga con estrema facilità, contagiando chi in quel momento, è più sentimentalmente predisposto.

Anche i nostri figli o i bambini in tenera età, possono essere pervasi dalla malinconia: una delusione scolastica, una lite con il compagno più simpatico, un capriccio che non riesce a impietosire mamma, papà o nonni.

L'ATTEGGIAMENTO DEI GENITORI...

Fondamentale, allora, **il compito dei genitori o degli educatori che deve essere essenzialmente uno**: testimoniare con il proprio comportamento la tendenza a **cogliere nell'altro o nelle situazioni di vita quotidiana, tutto quello che c'è di positivo.**

Saper scoprire, **quindi, il lato bello e allegro di ogni cosa.** La

capacità di **ritrovare il sorriso dopo un'esperienza negativa**, la voglia di ridere e di scherzare, di non lasciarsi travolgere dal pessimismo e se ce l'abbiamo fatta, **non dimentichiamo di aiutare quelli che non ci sono ancora riusciti.**

PER SCACCIARE LA MALINCONIA... GIOIA DI VIVERE ♥ SERENITÀ INTERIORE ♥ ABILITÀ NEL SUPERARE LE AMAREZZE DEL VIVERE QUOTIDIANO ♥ OTTIMISMO ♥ DESIDERIO PROFONDO DI SPIRITUALITÀ,

per giungere a riscoprire come "dono" tutto ciò che è parte integrante della nostra vita; **sono sicuramente questi gli ingredienti più adatti a scacciare la malinconia...**

La preghiera dei Salmi può aiutarci moltissimo; per questo ho scelto qualche versetto che riporto qui, sperando che, attraverso la preghiera, possiamo giungere ad un traguardo importante: **una vita sempre più povera di tristezza e colma di sentimenti gioiosi autentici.**

«Il Signore è la mia forza e il mio scudo, ho posto in Lui la mia fiducia; mi ha dato aiuto ed esulta il mio cuore» (dal Salmo 27).

«Poiché mi rallegri, Signore, con le Tue meraviglie, esulto per l'opera delle Tue mani» (dal Salmo 91).

«A Lui sia gradito il mio canto, la mia gioia è nel Signore» (dal Salmo 103). **educare**

