



INSIEME

gemeinsam **I** *con Don Bosco*

È risorto!



Missione Cattolica Italiana di Colonia

INFORMAZIONI

EDITORIALE
Don Dr. Adam Nyk, direttore

Centro: Ursulagartenstraße 18 - 50668 Köln - tel.: 0221 - 91 38 16 0 - fax: 0221 - 91 38 16 13
mccolonia@gmail.com - www.mci-colonia.de - per emergenze: 0159 04399054

Sacerdoti: don Adam Nyk, don Janusz Kasza, don Piotr Szelag, don Giovanni Ferro

Uffici parrocchiali

Köln Centro - Ursulagartenstraße 18 - Antonella Simone Turco - Assunta Garofalo
- lunedì, mercoledì, giovedì, e venerdì ore 9.00 - 12.00 e 14.00 - 17.00 - **chiuso il martedì**

Leverkusen - Kölner Str. 139 - Stefano Saieva - Tel. 0178 93 53 008
- lunedì ore 9.00 - 12.00 / 16.00 - 18.00

Bergisch-Gladbach - Laurentiusstr. 4 - Stefano Saieva - Tel. 0178 93 53 008
- venerdì ore 9.00 - 12.00

Casa P. Pio a Köln - Kalk: Kapellenstr. 5 - 51103 Köln
raggiungibile solo telefonicamente, tel.: 0221 - 91 38 16 0

Sante Messe

Sabato:

FRECHEN: ore 17.00: 2° e 4° sabato del mese a St. Sebastianus, Aachener Str. 562, 50226 Frechen

KÖLN: ore 18.30 a St. M. Himmelfahrt, Marzellenstr. 28 - 50668 Köln

ELSDORF (BERGHEIM): ore 16.00: 1° e 3° sabato del mese a Kapelle Neu-Etweiler, Hubertusstr., 50189 Köln

Domenica:

KÖLN

ore 09.30: St. Mechttern - Mechtternstr. 5 - 50823 Köln

ore 11.00: St. Mariä Himmelfahrt - 50668 Köln

ore 11.30: St. Marien - Kapellenstr. 1 - 51103 Köln

BONN-DOTTENDORF: ore 09.30 a St. Quirin - Quirinplatz, 53129 Bonn
(la seconda domenica del mese alle ore 16.00)

LEVERKUSEN: ore 17.30: St. Elisabeth - Kölner Str. 139 - Leverkusen

BERGISCH-GLADBACH: ore 09.30: 2a domenica del mese a St. Laurentius - Laurentiusstr. 4

WIPPERFÜRTH: ore 18.00: 4a domenica del mese a St. Nikolaus - Hausmannplatz 1 - Wipperfürth

GM-DIERINGHAUSEN: su richiesta a Hl. Herz Jesu - Dieringhauser Str. 109 - Gummersbach

RADEVORMWALD: su richiesta a St. Marien, Hohenfuhr Str. 14 - Radevormwald

ENGELSKIRCHEN: su richiesta in cripta St. Peter und Paul, Bürgerweg 2 - Engelskirchen

Giorni feriali:

KÖLN: giovedì ore 19.00 a Kalk-Kapelle

Confessioni:

- prima delle SS. Messe e in Missione in orario d'ufficio

Battesimi:

- St. Mariä Himmelfahrt (Köln): 2° e 4° sabato del mese.

prima domenica del mese alle ore 12.00. Battesimi bilingue: 2a domenica del mese alle ore 12.00

- Leverkusen-Bergischer Kreis: su appuntamento. **Chiedere la conferma all'ufficio parrocchiale.**

INSIEME
gemeinsam con Don Bosco

Periodico della Missione Cattolica Italiana / Pastorales Blatt der Italienischen Gemeinde

Ursulagartenstraße 18, 50668 Köln, tel.: 0221 - 91 38 16 0 - fax: 0221 - 91 38 16 13, insieme.gemeinsam@gmail.com,
www.mci-colonia.de

Editore - Herausgeber: Erzbistum Köln Direttore Responsabile - Chefredakteur: Adam Nyk

Amministrazione - Verwaltung: Adam Nyk, Antonella Simone-Turco, Assunta Garofalo, tel. 0221 - 91 38 16 10

Collaboratori - Mitarbeiter: Janusz Kasza, Piotr Szelag, Nancy Galizia, Angela Lafata

Tipografia - Druckerei: mszsüd Köln, 0221 - 29925 121

Due numeri all'anno - Erscheint halbjährlich

Bankkonto - Coordinate bancarie: Erzbistum Köln - MCI Köln, IBAN: DE33 3706 0193 0035 0720 12,

BIC (Swiftcode): GENODED1PAX

Associato alla F.U.S.I.E (Federazione Unitaria Stampa Italiana Estero) - Dem Verband F.U.S.I.E. angeschlossen

Per i contenuti pubblicitari è responsabile l'inserzionista.



Carissimi,

ed eccoci giunti alla Pasqua del 2023. Dopo la pandemia siamo ripartiti alla grande non solo con le attività di una volta ma anche con tante altre iniziative nuove. Sicuramente il nuovo edificio della Missione attira la gente alla partecipazione. Dalle statistiche si evince che i membri delle parrocchie della nostra Missione italiana sono circa 56.000 e stanno aumentando. Di essi circa 1.000 prendono parte attiva alla vita della Missione. Abbiamo un'area pastorale molto vasta. Esercitiemo il servizio pastorale in 12 chiese: 5 di esse sono veri e propri centri parrocchiali dove vengono svolte svariate attività, in altre 7 si celebrano solo le messe. Le chiese più distanti sono a 50 km da Colonia.

La Missione è di nuovo molto attiva e vivace: tanti volontari sono coinvolti in molteplici aree e rendono il nostro cammino avvincente. Ci sono numerose nuove idee e nuovi gruppi che si formano continuamente. Abbiamo 2 gruppi di giovani: il gruppo adolescenti che fanno anche da chierichetti e per i quali vengono organizzate varie attività e il gruppo di giovani adulti

che hanno come obiettivo primario quello di comprendere come può il Vangelo essere parte della propria vita quotidiana. Oltre ai diversi corsi di catechesi abbiamo alcuni gruppi di preghiera, di formazione, di aiuto e di sostegno, ministri della comunione, cori e i servizi liturgici che animano le nostre celebrazioni. Possiamo dire con orgoglio che, grazie a Dio, ai collaboratori e ai volontari la Missione va avanti

a vele spiegate!

È per me motivo di orgoglio che la Missione e i fedeli abbiano un atteggiamento positivo nei confronti della Chiesa e del clero; si può dire che l'attuale situazione di crisi della Chiesa non ci ha scalfito neanche un po'. Grazie a tutti voi!

I sacerdoti salesiani, ormai da otto anni al servizio della comunità, sono a disposizione non solo durante lo svolgimento dei doveri sacerdotali (sacramenti, benedizioni e funzioni liturgiche) ma anche pronti a partecipare alle varie attività ed essere presenti in genere per tutti voi. Certamente ci sono anche dei problemi e dei rischi che determinano la nostra quotidianità; per esempio la mancanza di candidati al sacerdozio e quindi diventa sempre più difficile trovare sostituzioni per i sacerdoti uscenti. E anche noi abbiamo i nostri difettucci. Visto che la Missione è così grande, la nostra realtà è molto complessa e tra i gruppi e i credenti delle varie aree ci sono conflitti e divisioni che non sono facili da risolvere a causa delle diverse mentalità. C'è poi il pericolo che alcune mode moderne vengano seguite ciecamente senza rendersi conto che a volte sono contrarie alla fede e alla Chiesa.

Come si vede, abbiamo molte sfide e molte cose su cui riflettere, ma soprattutto è importante per noi capire che la Missione non è né un'associazione socio-culturale né un centro di distribuzione di servizi. Vogliamo invece essere una parrocchia che porta l'"evangelo" (la bella notizia) tra la gente. Vogliamo che i credenti comprendano l'importanza dei sacramenti e della vita di fede. Ci piacerebbe essere quel sale della terra e quella luce del mondo che ci permette di mostrare la bellezza e la bontà del Signore, dovremmo essere noi stessi „Buona Novella“, il Vangelo della promessa del Regno. Se un discepolo incontra un altro fratello e non riesce a comunicargli questa gioia, allora non serve a null'altro che ad essere „calpestato dagli uomini“ (cfr. Mt 5, 13).

Edith Stein esorta: „Tu devi essere come un vetro, attraverso il quale la luce dell'amore di Dio discende sul mondo. Il vetro non può essere opaco o sporco, altrimenti ostacola la luce“. Ciò ovviamente non è sempre facile di questi tempi, poiché viviamo in un mondo che sta diventando sempre più „non cristiano“. Queste sono sfide che certamente ha oggi ogni parrocchia del mondo. Tuttavia, nel complesso, possiamo dire che abbiamo una bella Missione che ha un bisogno costante di crescere spiritualmente.

Per questo non dobbiamo fermarci mai, ma essere costantemente alla ricerca di nuove soluzioni e di nuovi obiettivi che il Cristo, come il sole, ci indica conducendoci verso i nuovi orizzonti.

Per questo cammino di crescita insieme chiediamo al Risorto che ci accompagni sempre.

Buona Pasqua a tutti!

P. Adam Nyk

Aspettando la Pasqua

La Santa Pasqua rappresenta la fonte ed il nucleo essenziale della fede di ciascun cristiano. Come festa esisteva già al tempo di Gesù, anche se con un altro significato. Celebrando la Pasqua, gli ebrei ricordavano la liberazione ad opera di Mosè del popolo di Israele dalla schiavitù degli egiziani. Il termine Pasqua, in greco e in latino "pascha", proviene dall'aramaico: pasha, che corrisponde all'ebraico pesah, il cui senso generico è "passaggio" "passare oltre"; gli ebrei ricordavano l'attraversamento del Mar Rosso, che costituiva il cambiamento dalla vecchia vita di schiavitù alla nuova vita intrapresa dopo il loro insediamento nella terra promessa. Ricordavano anche il "passaggio" dell'angelo sterminatore, che passando oltre le case contrassegnate dal sangue dell'agnello degli ebrei uccise tutti i figli maschi primogeniti degli egiziani. Gesù proprio nel festeggiare la Pasqua ebraica, la sua ultima cena con i discepoli, ha annunciato loro la sua morte che sarebbe avvenuta a breve, grazie al tradimento di un discepolo che era seduto al suo stesso tavolo. Quindi Gesù ha voluto innestare la nuova Pasqua in quella ebraica ma il significato, se pur conservato nel solo vocabolo: "passaggio", assume un valore completamente nuovo perché con tale ricorrenza i cristiani ricordano la morte ma soprattutto la risurrezione di Gesù Cristo, "passaggio" e liberazione da ogni limite e schiavitù e finanche dalla morte che ne costituisce il limite massimo. Con tale passaggio si apre una vita totalmente nuova e diversa, una vita che dura per sempre e che già Cristo indica come la vita eterna, il regno di Dio. Da tale evento prodigioso e reale, avvenuto ad opera di Gesù, che ha riportato in vita il suo stesso corpo, scaturisce la sorpresa e lo stupore che accompagna il valore profondo di questa festa.

Nella professione di fede, il Credo, confessiamo: "Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture". Questa frase indica il cuore della nostra fede. Infatti, se siamo cristiani è proprio perché Gesù è risorto. Al riguardo, Sant'Agostino afferma: "Non è gran cosa credere che Gesù è morto; questo lo credono anche i pagani, anche i giudei e i reprob; tutti lo credono. Ma la cosa veramente grande è credere che egli è risorto. La fede dei cristiani è la risurrezione di Cristo" (Commento ai Salmi, 120, 6). Ricordiamoci che la festa di Pasqua non è solo la festa della fede; è anche la festa della speranza.

Celebriamo il fatto che Gesù ha vinto la morte, è davvero risorto, è vivo, sta in mezzo a noi. La risurrezione di Gesù significa che la morte non ha l'ultima parola. Se Gesù è risorto, allora la nostra speranza è giustificata. Senza la sua risurrezione, la nostra esistenza sarebbe solo un momento passeggero della storia dell'universo, una storia assurda che inizierebbe nell'oscurità e finirebbe nel buio. In tal caso saremmo davvero da commiserare. Crediamo, invece, che Gesù è risorto. La sua risurrezione conferisce all'esistenza degli uomini un significato straordinario. L'uomo è fatto per Dio, è fatto per godere la vita eterna con Lui e nella comunione di tutti i santi. La speranza di stare con Dio per sempre agisce in questa vita come una forza motrice che dà slancio e conferisce significato a tutto ciò che noi facciamo. Significa che il bene che facciamo ha un senso e vale la pena compierlo. La risurrezione di Gesù ci fa superare tutte le nostre paure e ci aiuta a fissare lo sguardo sull'ultimo traguardo, che non è la morte bensì la pienezza della vita. Inoltre, in questa vita terrena, la fede nella risurrezione ci stimola a dare priorità ai grandi valori e principi della vita cristiana: il nostro rapporto con Dio e il prossimo, la ricerca del bene e l'amore della verità,

la pratica della carità, della giustizia e della misericordia, la vita come testimonianza, donazione di sé e servizio. Grazie al nostro battesimo, è già iniziata in noi la vita dei risorti. Infatti, il battesimo comporta una partecipazione al mistero pasquale di Gesù: moriamo al peccato e risorgiamo alla vita nuova dei battezzati.

Così nella Resurrezione ci viene data una "buona notizia", una novità, una promessa, una "sicura Speranza", come dice San Paolo. Riceviamo la buona notizia di una vita eterna concreta, una vita vera, una vita nuova che inizia proprio quando tutto sembra perduto. Se nonostante le ricorrenze di Pasqua passate, ci accorgiamo che ancora non si è sviluppato in noi quel rapporto nuovo con Dio, è segno che ancora non diamo molto credito ai fatti riportati nei vangeli riguardanti la morte ma soprattutto la risurrezione di Gesù, ciò nonostante essi costituiscono la sorgente e la meta della fede cristiana che da sempre richiama l'uomo a morire alla vita vecchia, convertirsi e procedere ad un nuovo rapporto con Dio che rigenera l'uomo e lo conduce ad una nuova realtà.

È alla luce di tali sentimenti che auguriamo a voi tutti una Buona Pasqua di Resurrezione! R. ■



Christoph Kuckelkorn
Kölner Bestattungstradition

**Assistenza in caso di lutto
Sepolture Traslazione salme
Mezzi propri di trasporto
Bare di costruzione italiana
Falegnameria propria**

Köln, Zeughausstraße 28-38
0221-3550050 www.kuckelkorn.de

L' amore e la follia

Si dice che l'amore è cieco, che l'amore è folle, senza capacità razionali. Qui in basso potete leggere un simpatico racconto che spiega in maniera romantica il perché di queste affermazioni:

Si racconta infatti che una volta, tanto tempo fa, tutti i sentimenti, le qualità e i difetti dell'uomo si riunirono. Dopo che la Noia ebbe sbadigliato per l'ennesima volta, la Follia propose di giocare a nascondino. La Curiosità chiese: "A nascondino? E come si fa"? "È un gioco", spiegò la Follia, "io mi copro gli occhi e incomincio a contare fino a un milione, voi nel frattempo vi nascondete e quando non c'è più nessuno in giro e io ho finito di contare, il primo di voi che trovo si mette a contare al posto mio. L'Entusiasmo ballò seguito dall'Allegrìa e dall'Euforia e fecero tanti salti che finirono per convincere il Dubbio e l'Apatia che non aveva voglia di fare nulla. Ma non tutti vollero partecipare: la Verità preferì non nascondersi, la Superbia disse che era un gioco molto sciocco e la Codardia preferì non rischiare. "Uno, due, tre" iniziò a contare la Follia... La prima a nascondersi fu la Pigrizia che si nascose dietro la prima pietra incontrata sul cammino. La Fede salì in cielo e l'Invidia si nascose dietro l'ombra del Trionfo che era riuscito a salire sulla cima dell'albero più alto. La Generosità invece non riusciva a nascondersi, ogni posto trovato lo lasciava ai suoi amici: un lago cristallino? Ideale per la Bellezza. Un cespuglio? Perfetto per la Timidezza. Un soffio di vento? Ideale per la Libertà. Finché la Generosità non decise di nascondersi dietro a un raggio di sole. L'Egoismo invece prese il posto migliore tutto per lui. La Bugia si nascose... veramente non si sa dove. La Passione e il Desiderio si nascosero dentro un vulcano e la Dimenticanza... veramente non ce lo ricordiamo! Quando la Follia finì quasi di contare, l'Amore non aveva ancora trovato un posto dove nascondersi, finché non vide un roseto e decise di nascondersi lì tra le bellissime rose. "Un milione", disse la Follia iniziando a cercare i suoi amici. La prima a farsi scoprire fu la Pigrizia, poi la Fede, la Passione e il Desiderio che aveva sentito ardere dentro il vulcano. Trovò poi l'Invidia che si era nascosta nello stesso posto del Trionfo. Camminando verso il lago trovò la Bellezza e il Dubbio che non aveva ancora deciso dove nascondersi. E poi uno dopo l'altro incontrò tutti gli altri, eccetto l'Amore. La Follia iniziò a cercarlo nel bosco, sulle cime degli alberi, tra le montagne... e quando fu sul punto di darsi per vinta vide il roseto e iniziò a muovere i rami, quando all'improvviso si udì un doloroso grido: le spine avevano ferito negli occhi l'amore. La Follia non seppe cosa fare e come chiedergli scusa. Pianse, pregò, implorò e chiese perdono. Da allora, da quando per la prima volta sulla terra si giocò a nascondino, l'Amore fu cieco e la Follia non lo lasciò mai più. ■



Sposarsi in chiesa non costa niente

Lavorando come segretaria in missione, la gente si rivolge a me per informarsi sui sacramenti. Una cosa che mi sento dire spesso è che sposarsi in chiesa costa troppo.

È una cosa che non capisco. Ci si sposa al Comune e si fa festa, ma per sposarsi in chiesa, dicono, costa di più!

Stiamo parlando di un sacramento, ci si promette amore eterno di fronte a Dio e questo si fa se si è credenti e non perché è tradizione o perché ci si può comprare l'abito bianco da principessa.

Se si è già sposati civilmente, non c'è bisogno né della festa, né del vestito principesco. Si preparano i documenti, si fa un appuntamento col prete e si celebra in cappella un bellissimo sacramento scambiandosi le promesse matrimoniali di fronte a Dio. Ed è solo LUI che conta. Non la festa, non il vestito e non gli ospiti,

E tutto questo non costa niente!

Ci sarebbe anche la possibilità della "Sanatio in Radice". Mi spiego: si può chiedere di riconoscere la data del matrimonio civile come valida anche per la chiesa. Si chiede un per-

messo alla curia e dopo una semplice benedizione della coppia e documenti firmati, il giorno del matrimonio civile diventa anche il giorno del matrimonio religioso.

E questo non costa niente.

È solo FEDE. Se c'è Fede tutto si può fare. E se c'è Fede si riceve la Benedizione del Signore per una vita di coppia serena e felice. ■

STUDIO LEGALE
DIRITTO DI FAMIGLIA

ANWALTSKANZLEI
FÜR FAMILIENRECHT

AVVOCATO - MEDIATORE | RECHTSANWALT - MEDIATOR
LANDUCCI
KANZLEI FÜR FAMILIENRECHT
GIUSEPPE M. LANDUCCI
KRONENGASSE 21
50667 KÖLN
T. +49 (0) 221.34 66 55 98

WWW.KANZLEI-LANDUCCI.DE



Quando il corpo accusa il colpo... ...succede di tutto... anche la somatizzazione!

Ogni essere umano utilizza meccanismi di difesa, processi mentali, che servono a gestire le sensazioni indesiderate per ripristinare l'equilibrio mentale.

A seconda della classificazione, esistono una ventina di meccanismi di difesa diversi, che si esprimono con comportamenti diversi in parte contraddittori e a diversi livelli. Di seguito una presentazione delle strategie più diffuse mostrerà come affrontare il problema di fondo invece di compensare. Forse vi riconoscerete in uno o nell'altro meccanismo di difesa.

Razionalizzazione

In questa strategia di difesa dei sentimenti negativi, cerchiamo spiegazioni (presumibilmente) logiche o moralmente accettabili per i nostri comportamenti, pensieri o sentimenti. Sono incluse le nostre reazioni alle circostanze esterne. Con la razionalizzazione, creiamo presunti fatti esterni che ci impediscono di provare sentimenti o di assumerci responsabilità.

Proiezione

In questo meccanismo di difesa comune, trasferiamo o "proiettiamo" i nostri impulsi, modi di pensare o comportamenti "proibiti" su altre persone. La chiave della proiezione è chiaramente la generosità, la tolleranza e l'empatia verso se stessi. Ogni volta che vi sentite forti per qualcosa in un'altra persona, può darsi che stiate proiettando su di lei parti di voi che vi spaventano o che non vi permettete di sentire. Quindi, se vi indignate per un'altra persona, chiedetevi: "Perché questo mi scatena così tanto - cosa ha a che fare con me?" e "Con quale parte di me posso riconciliarmi invece di combatterla?".

La sublimazione

La sublimazione, uno dei meccanismi di difesa più maturi, consiste nel mettere in atto impulsi moralmente riprovevoli in un modo socialmente accettabile o addirittura altamente riconosciuto. Il termine implica che gli impulsi "inferiori" vengono elevati a un livello superiore, spesso spirituale. Attenzione: se si esagera con la sublimazione e si reprimono tutti gli impulsi, ci si taglia fuori dalla propria energia fisica e si rischia di vivere solo nella propria testa e a livello mentale.

Spostamento

In questo processo, trasferiamo gli impulsi o i sentimenti negativi nei confronti di una persona o di una situazione a un'altra persona, oppure oggetto (di solito meno minaccioso). Assicuratevi in que-

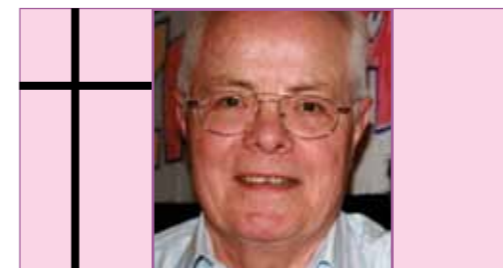
sto caso di ridurre i vostri sentimenti negativi in altri modi (sport, esercizi di respirazione, meditazione) e, se possibile, esprimete il vostro risentimento in modo costruttivo verso le persone che lo hanno causato.

Somatizzazione e conversione

Questi due meccanismi di difesa si riferiscono alla conversione dello stress mentale in sintomi fisici, cosa molto diffusa. Somatizzazione significa che lo stress mentale si esprime attraverso un dolore fisico non specifico, ad esempio alla schiena. La maggior parte delle persone ha familiarità con forme più lievi di somatizzazione e conversione. Mal di testa, problemi gastrointestinali, aritmie cardiache, arrossamento o tensione, sono sintomi tipici della nostra elaborazione dello stress e dell'ansia. Nella maggior parte dei casi, queste reazioni fisiche non possono essere controllate, ma si può intervenire sui loro fattori scatenanti e - nel contesto della psicoterapia, dell'ipnosi, dei libri di auto-aiuto o degli esercizi di mindfulness - lavorare per diminuire le preoccupazioni, le paure e le tensioni. In ogni caso, prendete sul serio i segnali fisici ricorrenti, fateli controllare da un medico e, nel caso di cause fisiche non identificabili, cercate di capire da quale fonte mentale di stress potrebbero derivare.

L'uso di meccanismi di difesa è comune a tutte le persone. Sia chiaro: questi tentativi impotenti e inconsci di una persona di compensare i fattori di stress psicologico devono essere interpretati piuttosto come una richiesta di aiuto. Per certi motivi, la persona non è in grado di affrontare onestamente e coraggiosamente i conflitti e i complessi intrapsichici o esterni, e quindi deve ricorrere a meccanismi di difesa. Questo vale anche per voi stessi, se notate i vostri meccanismi di difesa o se gli altri ve li fanno notare, chiedetevi quale bisogno reale si sta esprimendo e lavorate per soddisfarlo. In questo modo potrete solo crescere.

La base più importante per il successo professionale e la soddisfazione personale è uno stile di vita conforme alla vostra personalità. Conoscervi è il primo passo. ■



Giovanni Corcagnani

*2.11.1935

+21.12.2022

Abbiamo appreso con grande dispiacere che si è spento a Piacenza, all'età di 87 il Signor Giovanni Corcagnani. Conosciuto da molti per la sua lunga collaborazione con la Missione Cattolica di Colonia. Persona edotta ha diretto per molti anni l'Istituto Scolastico Scalbrini qui a Colonia fino alla sua chiusura negli anni 90 e anche la redazione del nostro giornale insieme-gemeinsam. È stato per lungo tempo anche il nostro corrispondente dall'Italia con i suoi contributi sempre di attualità. Con la moglie e i figli lo vogliamo ricordare come persona affabile, integra, di grande spessore culturale, generosa e disponibile. Il nostro cordoglio va a tutti i suoi familiari.



Vito Ragusa

Perito tecnico

KFZ-Sachverständiger

24/7
NRW-weit
für Sie da



☎ 0157 51 70 50 48

✉ ragusa@experts24.de

🌐 www.experts24.de



"Nulla impedirà al sole di sorgere ancora, nemmeno la notte più buia. Perché oltre la nera cortina della notte c'è un'alba che ci aspetta."

(Khalil Gibran)



Muoversi per contrastare l'invecchiamento fisico

Non c'è alcun dubbio che le persone che fanno esercizio fisico regolarmente non solo vivono più a lungo, ma possono anche vivere meglio quegli anni in più. Infatti è molto probabile che un adulto di 40 anni o più non sia quello che si dice uno sportivo. Per questo si dovrebbe cominciare a diventarlo. Con l'età si riducono forza, resistenza, flessibilità e mobilità articolare, mentre nella stragrande maggioranza dei casi aumenta anche il peso corporeo. Attività aerobica e cardio, esercizi di forza e mobilità e in generale tutto ciò che può contrastare la perdita di massa muscolare, il rischio di fratture ossee, e il calo delle capacità di resistenza sono cose buone e giuste da fare. Con moderazione ma anche con regolarità.



Dormire bene

Si dice che invecchiando si ha meno bisogno di dormire. Non è vero. È vero invece che da adulti si dorme male. E invece anche dai 40 in poi ci sarebbe bisogno di dormire tra le 7 e le 9 ore per evitare situazioni come irritabilità, depressione, poca memoria o rischio di cadute o altri incidenti. Inoltre la qualità del sonno è importante per la memoria e l'umore, la creatività e la capacità di concentrazione. E la quantità è inversamente correlata al rischio di demenza senile, Alzheimer, depressione. Andare a letto a orari regolari, evitare i pisolini serali, fare attività fisica meglio se all'aperto sono tutte cose che aiutano a dormire meglio e la giusta quantità di ore.



Invecchiare bene

Andare da un buon medico

Invecchiare bene non significa non aver bisogno di andare dal medico. Anzi, è proprio andando regolarmente dal medico che si può invecchiare bene. Perché sottoporsi a regolari controlli consente ai medici di individuare precocemente eventuali malattie croniche e aiutare i pazienti a ridurre i fattori di rischio. Basta farsi fare un checkup una volta l'anno oppure ogni 6 mesi per "giocare d'anticipo" su molte delle malattie legate all'età.

Allenare la mente

La mente è un muscolo e come conseguenza di quanto detto finora potrebbe atrofizzarsi peggiorando la capacità di pensare, imparare e ricordare con chiarezza. Leggere, giocare, continuare a imparare nuove abilità, tenersi informati, visitare mostre e musei, partecipare a iniziative sociali, suonare, dipingere e qualunque altra attività che coinvolga in modo attivo il cervello sono tutte cose che allenano la mente e la tengono in forma.

Più avanza l'età, e meno bisogna mangiare. Camminare sempre e comunque. Ridere più del solito, amare e non cedere al pessimismo. Già a 40 anni conviene cominciare a pensare a come fare per invecchiare bene. Per quanto assurdo possa sembrare, molto probabilmente a 40 anni si ha già più vita dietro le spalle che davanti a sé. E per quanto ci si senta ancora invincibili, prestanti, sexy, desiderabili, il decadimento fisico e mentale è già cominciato. È fisiologia, è natura, è il ciclo della vita e non si può fermare il declino. Al massimo rallentarlo. Ci sono molti fattori che influenzano l'invecchiamento. Alcuni, come la genetica, non sono sotto il nostro controllo. Altri invece che riguardano lo stile di vita e le scelte che facciamo praticamente ogni giorno, invece sì. Non ci sono segreti, scorciatoie o formule magiche per invecchiare bene. Bisogna cominciare prima che l'invecchiamento si trasformi in seri problemi di salute.

Come fare per invecchiare bene

Alla luce delle più recenti ricerche sul tema sono state identificati le seguenti cose da fare per invecchiare sani. Tutte cose semplici, non costose, alla portata di chiunque, non impegnative e che riguardano sostanzialmente lo stile di vita.

Smettere di fumare, bere alcol e assumere altre sostanze

C'è davvero bisogno di descrivere questo punto? Non importa quanti anni di fumo di sigarette, bevute e altri eccessi si hanno alle spalle: tutte le ricerche dimostrano che prima ci si dà un taglio e prima si avrà un concreto, misurabile ed eviden-

te miglioramento della salute. Si riduce il rischio di cancro, infarto, ictus e malattie polmonari, si migliora la circolazione sanguigna, il senso del gusto e dell'olfatto. Si aumenta la capacità di fare esercizio fisico, si rallenta l'invecchiamento cerebrale e si riduce il rischio di incidenti traumatici.



Mangiare sano

Mangiare sano dovrebbe valere sempre, a ogni età. Ma ci sta che negli anni d'oro del metabolismo qualche strappo alla regola in più, o più frequente, neanche lo sentivi. Ora però il tempo stringe e ogni pasto non sano in più è un passo avanti verso i problemi di salute legati all'età. Per noi italiani poi dovrebbe essere la cosa più semplice del mondo: tutte le ricerche scientifiche in fatto di alimentazione dicono che la dieta mediterranea è la migliore per invecchiare bene. A 40 anni o più mangiare sano e fare scelte alimentari intelligenti è importante.

Coltivare il benessere mentale

Stress, isolamento sociale, solitudine, cattivo umore o depressione sono tutti stati d'animo che influiscono sul modo in cui pensiamo, sentiamo, agiamo, facciamo scelte, ci relazioniamo con gli altri e viviamo. Questo riguarda molti aspetti della vita: la perdita dell'udito e della vista, la perdita di memoria, la disabilità, i problemi di spostamento e la perdita di familiari e amici possono influire tantissimo sul benessere mentale. Non ci sono segreti, trucchi o formule magiche: continuare ad avere relazioni sociali, avere una vita attiva, eliminare i fattori di stress, coltivare hobby e passioni, iscriversi a corsi o occasioni di incontro con altre persone e tutto quello che fa socialità e contribuisce al benessere mentale sarebbe da coltivare già dai 40/50 anni. Perché poi diventa sempre più difficile riannodare quei fili.

Pensione...

...meta desiderata o capolinea?

Come definire "l'andare in pensione"? La vignetta su questa pagina mi ha dato lo spunto per parlare di questo argomento. Vi si legge: "la domenica è la prova generale della pensione". Mi sono dunque chiesto, come viviamo la domenica e dove sono le similitudini con la pensione?

Per tutti la Domenica è il giorno di riposo. Credenti e non credenti, aspettano la Domenica per viverla all'insegna del riposo settimanale. Non a caso la Bibbia stessa ci racconta che persino Dio si è riposato il settimo giorno dalle fatiche della Creazione del mondo. Questo ha certamente un significato importante.

Vuol dire che l'uomo ha bisogno di almeno un giorno alla settimana lontano dalla quotidianità. Il dolce far niente della Domenica però non significa poltrire sul divano dopo una bella mangiata, vuol dire dedicare il proprio tempo alla cura degli affetti, degli hobby preferiti e perché no, all'andare a Messa. È il giorno del Signore per noi Cristiani e dedicargli quell'ora non può che far bene. La scusa principale è che abbiamo l'abitudine che la Domenica ci alziamo tardi. Ne dubito, se passiamo i nostri giorni ad alzarsi presto per andare a lavorare, il nostro orologio interno non ci permetterà di cambiare abitudine proprio la Domenica. Ci alzeremo presto anche la Domenica, ma sapendo che non dobbiamo andare a lavorare ce la prendiamo con comodo. Ecco perché non c'è tempo per altro, se non per la capatina al bar, il pranzo della Domenica preparato con cura e l'attesa degli ospiti (figli e nipoti o parenti vari). Qualcuno addirittura si fa prendere dalla frenesia di pulire casa e mettere ordine, di ammazzarsi di fatica anche di Domenica. Dopo pranzo, si passa il tempo a fare altre cose, che durante la settimana non si riesce a fare, riasset-



tare la cucina, la lavatrice, il cucito e chi più ne ha, più ne metta. Per altri, la domenica è il giorno più noioso della settimana e non si vede l'ora che passi.

Partendo da questa interpretazione della Domenica, il paragone con la pensione non fa una piega. Per tutti "l'andare in pensione" è un liberarsi dalle fatiche di una vita di lavoro.

È la meta desiderata, il momento del dolce far niente, meritato, come quello della Domenica. Si fanno progetti e si pianifica quel che resta della vita. Così si finisce col riempire il tempo libero con tutte le attività possibili e immaginabili. Questo

sarebbe auspicabile, ma non sempre è così. Con la pensione ti ritrovi un marito che gironzola per casa annoiato e con mille cose da ridire su cui quando lavorava non apriva bocca. Una moglie stufo di una vita sempre uguale che vorrebbe evadere e fare tutto quello che non ha potuto fare da giovane. Gli acciacchi e i malanni poi completano il quadro. Con la pensione, per alcuni o anche per i più, tutto può finire. Ci si sente

come su un binario morto, arrivati, ma inutili. Non si fa parte più della vita attiva, frenetica, stressante. Si è messi da parte. Come la domenica passata davanti al televisore, semplici spettatori. Invece la pensione dovrebbe essere letta in un'altra luce: è finalmente giunto il momento di dedicare i giorni che ci restano agli altri, facendo volontariato, praticando dello sport, facendo quelle cose che abbiamo dovuto tralasciare per il dovere quotidiano, leggere, visitare dei musei, gite, viaggi e pellegrinaggi, andare a ballare, insomma coltivare la qualità della nostra vita. Come per una domenica spesa bene, andando a Messa, incontrando persone care, gestendo il tempo libero in cose che gratificano lo spirito e il corpo e fare rifornimento per affrontare i giorni che seguono. ■

Pellegrinaggio a Banneux (Belgio) giovedì 18 maggio - Ascensione

Quota di iscrizione 25,- € €

Per le famiglie di quattro componenti e più (per famiglia intendiamo genitori con figli sotto i 18 anni): 20,- € ciascuno. Bambini e ragazzi fino a 18 anni: 20,- €.

Il pellegrinaggio del mese di maggio è una lunga tradizione nella nostra comunità ed è un giorno dedicato alla preghiera e allo stare fraternamente insieme in allegria. Ecco il programma:



08:00 Partenza

10.00 Arrivo

10.15 Visita al Santuario

11.00 S. Messa con la benedizione solenne degli ammalati

13.00 Tempo libero (pranzo a proprie spese)

15.00 Partenza per Liegi

18.00 partenza per Colonia

19.30 arrivo a Colonia

*"Misericordiosi come il Padre,
per alleviare le vostre pene".*

INSIEME
gemeinsam **I** con Don Bosco

**Il tuo
sostegno
vale
il nostro
grazie!**

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in der Schweiz in Euro.
Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsverordnung beachten!

Angaben zum Begünstigten: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)	
ERZBISTUM KOELN MCI-KOELN	
IBAN	
DE33 3706 0193 0035 0720 12	
BIC des Kreditinstituts	
GENODED1PAX	
Betrag: Euro, Cent	
Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - (nur für Begünstigten)	
INSIEME - GEMEINSAM	
noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)	
Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)	
IBAN	
16	

Datum

Unterschrift

Messico - Guadalupe

Pellegrinaggio di 9 giorni:
18 - 26 gennaio 2024**

**Quota di partecipazione:
2086,- €* a persona**

**Soggiorno in albergo a 4 stelle
Assistenza spirituale di un sacerdote**



Quota d'iscrizione per persona: 850,- €

La quota comprende: transfer aeroporti e voli - viaggi in pullman - sistemazione in **hotel a 4 stelle** in camera doppia - trattamento di mezza pensione, ad Acapulco **all inclusive** - guida autorizzata in italiano - ingressi ai monumenti e ai siti da visitare - assicurazione sanitaria (Ausländische Krankenversicherung)

***Prezzo garantito per le prime persone che prenotano entro fine giugno.** Da luglio potrebbe essere richiesto un supplemento volo fino a 300,- €. ** Le date del viaggio possono variare più o meno di un giorno. Il programma è soggetto a variazioni da definire. L'ordine delle visite ed eventuali variazioni degli orari dei voli saranno comunicati appena disponibili. Per i particolari consultare il volantino preparato per il pellegrinaggio.

PROGRAMMA

1° giorno - PARTENZA PER MESSICO

2° giorno - CITTÀ DEL MESSICO, TEOTIHUACAN - Madonna di Guadalupe, Piazza delle Tre Culture, chiesa di Santiago, visita al Museo Antropologico, piramidi del Sole e della Luna a Teotihuacan

3° giorno - CITTÀ DEL MESSICO, TULA - città vecchia, Palazzo Presidenziale, la Cattedrale, Tuli, Tempio delle Mille Colonne, Atlanti dei Toltechi

4° giorno - GUADALUPE, CUERNAVACA - Basilica di Nostra Signora di Guadalupe, visita a Cuernavaca, partenza per Taxco

5° giorno - TAXCO, CACAHUAMILPA - Chiesa di S. Priscilla, "Città d'argento" di Taxco, Zócalo, Grotte di Cacahuamilpa, trasferimento ad Acapulco

6° giorno - ACAPULCO - relax sulla spiaggia dell'Oceano Pacifico, visita panoramica della città, mini crociera sulla baia di Acapulco

7° giorno - ACAPULCO - Relax in spiaggia, partenza per Puebla

8° giorno - PUEBLA, CHOLULA - cattedrale di Puebla, Chiesa di Santo Domingo, piramide di Cholula

9° giorno - RITORNO IN GERMANIA



ISRAELE 2023

Per i partecipanti a questo pellegrinaggio è stato veramente il viaggio della vita. Essere in questa terra e percorrere le strade che ha percorso Cristo rispecchia il cammino interiore che ogni pellegrino si è trovato ad affrontare. Un'introspezione all'insegna degli insegnamenti del Vangelo e un ritorno alla fonte della nostra fede. Indimenticabile Israele, Terra Santa e Terra di Dio.



TAVOLATA DI SAN GIUSEPPE

Anche quest'anno il 18 marzo non poteva mancare il consueto appuntamento della "Tavolata di S. Giuseppe". Questa tradizione siciliana trova grande partecipazione e viene allestita con amore e dedizione. Il sentimento che affiora è l'altruismo. Tutti offrono tempo e lavoro per questo momento di convivialità nella preghiera comune.

INSIEME
gemeinsam **con Don Bosco**

L'esistenza del giornale dipende dall'**apprezzamento** e dall'**interesse** di ciascun lettore!
Il sostegno garantisce la sopravvivenza e la spedizione ai sostenitori del giornale.

Siamo nati anche noi, il gruppo Oratorio pre adolescenti. L'esigenza di rivederci dopo la prima Comunione e di fare insieme attività ludiche e, perché no, anche di formazione ci ha portati ad un incontro, sabato 11 marzo dalle ore 11.00 alle ore 14.30, per sondare il terreno su chi è interessato e a cosa è interessato. Erano in molti i pre adolescenti che sono venuti in missione per giocare e preparare insieme il pranzo. Vogliamo ritornare ad incontrarci il **22 aprile** e il **27 maggio**. Sono invitati ragazzi dagli 11 ai 15 anni.



Brazadel del Trentino

Per celebrare la festa della rinascita preparate le brazadel del Trentino, le ciambelline dolci pasquali, soffici e cosparse con granella di zucchero.

Ingredienti per 6 persone, **durata** 1 h 10 min, **livello** medio

• 500 g farina 0 • 175 g latte • 100 g burro • 75 g zucchero semolato • 15 g lievito di birra fresco • 10 g sale • 2 tuorli • 2 uova • rum • limone • arancia • granella di zucchero

Preparazione

Amalgamate 100 g di farina con il lievito sbriciolato e 75 g di latte, ottenendo un primo impasto. Copritelo con un telo e lasciatelo lievitare per 1 ora. Versate il resto della farina in una ciotola, unite lo zucchero semolato, quindi versate al centro il latte rimasto, 1 uovo e i tuorli, la scorza grattugiata di 1/2 arancia e di 1/2 limone e 2 cucchiaini di rum. Cominciate a impastare e, appena gli elementi si sono amalgamati, incorporate il primo impasto lievitato e il sale; aggiungete quindi il burro ammorbidito e lavorate l'impasto per almeno 10 minuti, finché non sarà completamente omogeneo ed elastico. Lasciatelo lievitare, coperto, per 1 ora e 30 minuti, poi rovesciatelo su una spianatoia infarinata e dividetelo in 6 parti. Modellate ogni porzione in 6 palline. Foratele al centro con il dito indice infarinato e fatele roteare intorno al dito, muovendole in aria per allargare il foro e ottenere delle ciambelle. Appoggiatele in una placca foderata con carta da forno, spennellatele con 1 uovo sbattuto e lasciatele lievitare per 40 minuti circa. Spennellate nuovamente le ciambelle con l'uovo e cospargetele con la granella di zucchero. Infornatele a 180 °C per 30 minuti circa, collocando la placca nella parte bassa del forno.

I segnaposti della festa

È il nostro consueto appuntamento con una tavola ben apparecchiata per la S. Pasqua. Attendiamo parenti e amici, prepariamo pranzi luculliani e diamo molta attenzione a tanti piccoli dettagli che nel quotidiano non sono considerati. Un segnaposto non è da tutti i giorni, ma per un pranzo importante con ospiti graditi è il massimo dell'attenzione. Ecco allora un segnaposto pasquale semplice.



occorrente:
• 1 rotolo di cartone (quelli interni della carta igienica o da cucina)
• del nastrino
• occhietti giocattolo
• mini pon pon



Piegate il rotolo di cartone e tagliate in 6 strisce regolari da 0,5 cm e 2 da 1 cm che useremo per i piedi



Piegate le strisce come nella foto, incollando dove necessario.



Inserite, incollandole, le parti per corpo e della testa del coniglietto come sull'immagine qui accanto.



Indollate insieme tutti i pezzi da formare il coniglietto.



Completate aggiungendo occhi, naso, coda e bigliettino con il nome dell'ospite e il segnaposto è pronto per la tavola di Pasqua

GRUPPI DELLA MISSIONE

Ministeri/animazione liturgica

Gruppi liturgia - sono quattro, operanti al Centro a Kalk, a Leverkusen e a Bonn. Svolgono la funzione di lettori e altri compiti liturgici; **è previsto un incontro di formazione annuale.**

Gruppi chierichetti - il servizio liturgico dei ministranti ha un grande valore per tutta la comunità ed il gruppo dei ministranti è un "luogo" importante nella formazione religiosa dei ragazzi.

Gruppo ministri straordinari - aiutano il sacerdote a distribuire la comunione durante la Santa Messa. Inoltre portano la comunione agli ammalati.

Formazione/cammini formativi/preghiera

Gruppo catechisti - è impegnato in uno dei compiti fondamentali della comunità: la trasmissione della fede alle nuove generazioni. S'incontra su convocazione. Si programma un incontro di formazione comune annuale. In ogni zona dove si fa il catechismo i responsabili dell'equipe della Missione curano incontri e formazione.

Gruppo diaconia - incontro di catechesi per persone pensionate. Il gruppo è guidato da P. Piotr. Si incontra regolarmente giovedì alle **ore 16.00 presso la Missione.**

Gruppo di preghiera per i malati e la pace del mondo - si incontra ogni lunedì alle **ore 18.15 nella cappella a Kalk.**

Gruppo "Cammino di fede" - un gruppo di persone che si incontrano regolarmente il **venerdì alle ore 19.00 a Brühl.**

Gruppo "Dialogare" - s'incontra regolarmente ogni due venerdì alle **ore 18.30 presso la Missione** per riflettere sul Vangelo della domenica successiva e su altri temi religiosi.

Gruppo "Camminando verso Emmaus" - catechesi per adulti, si incontra a Kalk a **domeniche alterne alle ore 10.15 nelle salette vicino alla Chiesa.**

Gruppo dell'associazione "L'Esperienza" - "L'Esperienza" costituisce un metodo di primo annuncio del Vangelo e si prefigge di creare un'autentica vita fraterna e dare testimonianza del Vangelo. Il gruppo accolto nella MCI il 29.10.2018 vuole contribuire ad annunciare il Vangelo con entusiasmo, carità e fede in piena sintonia con le attività della Missione.

Giovani

Oratorio pre adolescenti - si incontra **sabato 22 aprile e 27 maggio dalle ore 11.00-14.30** e vengono offerte attività di vario tipo per i giovani dai 9 ai 15 anni.

Gruppo giovani adolescenti - si incontra **ogni sabato in missione** e vengono offerte attività di vario tipo per i giovani cresimandi e cresimati.

Gruppo "Giovani in cammino" (a partire dai 18 anni) - gruppo di dialogo per affrontare varie tematiche attuali e metterli a confronto con l'insegnamento del Vangelo e della Chiesa. Si incontra **1. e 3. domenica del mese alle ore 16.00 in missione.**

Volontariato/altri gruppi

Gruppo redazionale Insieme/Gemeinsam - edita il periodico della Missione che esce minimo due volte all'anno e cura il sito web della Missione.

Gruppo "5 pani e 2 pesci" - il gruppo, seguito da P. Janusz, si occupa della carità; lancia vari progetti da sostenere e fa una raccolta fondi mirata ai paesi più bisognosi.

Gruppo "L'angolo di Colomba" - i volontari che si occupano di assistenza e supporto agli enti sociali o impellenti necessità comprovate a privati.

Gruppo donne - s'incontra **settimanalmente a Kalk**, si occupa dell'organizzazione delle attività di "bazar parrocchiali" per aiutare le missioni.

Gruppo tempo libero - costituito nella zona di Köln Centro per le attività ricreative e culturali.

Gruppo Passione Vivente - è impegnato a mantenere la tradizione della rappresentazione della Passione vivente per le vie di Colonia Kalk.

Gruppo "Mamme insieme" - un gruppo di giovani mamme che vogliono scambiarsi dei consigli. **Si incontra a lunedì alterni dalle ore 10.00 in missione.**

Gruppo "Incontri musicali" - piccolo spazio per far conoscere ai bambini ed ai giovani la bellezza della musica. Il gruppo si incontra in Missione il **sabato, dalle ore 15 alle 16.**

Gruppo "lavoretti manuali" - cucito e tanto altro in **centro il primo giovedì del mese alle 15.30 e a Kalk ogni giovedì alle 16.30.**

Ci presentiamo

Nel numero di Natale abbiamo presentato in modo dettagliato il gruppo di adolescenti che si è formato dopo le Cresime del 2022 in seno alla Missione. Da lì è partita l'idea di dare spazio alle altre realtà di questa nostra comunità italiana e di presentarle ai nostri lettori. In questo numero diamo spazio ad alcuni gruppi nati qui in Missione, o che rispecchiano l'italianità in Germania.

Per i contenuti dei testi sono responsabili i capi gruppo o chi ha inviato per loro i contributi qui riportati.

Gruppo Diaconia



In questa nuova serie del giornale non potevamo mancare noi, donne e uomini del gruppo Diaconia della Missione Cattolica Italiana di Colonia. Certo siamo state sempre più donne che uomini, ma a volte i mariti di qualcuna di noi partecipano ai nostri incontri.

Siamo nati nel lontano 1991, siamo fra i gruppi più longevi della Missione, dopo quello dei catechisti, che è sicuramente il primo gruppo formatosi da quando esiste la Missione. Ma ritorniamo a noi del gruppo Diaconia. Nel 1991 Sr. Rita insieme al Team Pastorale

decide di riunire donne e uomini di buona volontà per dare vita ad un gruppo che aveva come scopo principale la visita agli ammalati negli ospedali di Colonia. Da allora il gruppo con guide sempre diverse è andato avanti e nonostante i cambiamenti si mantiene nel suo nucleo perseverante negli incontri e nelle attività. Ricordiamo le Suore che si sono dedicate a noi con impegno, Sr. Rita e Sr. Paola, ricordiamo la signora Mirella Corcagnani che dopo che Sr. Paola è ritornata in Italia, ha continuato a portare avanti il gruppo e ricordiamo P. Pasquale prima e attualmente P. Piotr che con spirito diverso continuano a seguirci. Certo lo scopo iniziale era quello di visitare gli ammalati. Questo è stato fatto per molti anni, poi le restrizioni sulla privacy hanno messo a dura prova il nostro operato. Negli ospedali non erano più autorizzati a darci le liste dei nomi con i pazienti italiani. Nonostante i contatti con operatori pastorali al loro interno risultava sempre più difficile visitare i nostri connazionali ammalati. Non sempre venivamo accolti con piacere. A volte i pazienti interpretavano male le nostre visite e qualcuno non le gradiva. Con tutte le difficoltà che abbiamo incontrato abbiamo smesso di visitare gli ammalati. Il gruppo era consolidato e svolgevamo anche altre attività. In fondo eravamo anche e soprattutto un gruppo che si incontrava per pregare, così quando sono subentrati i nostri preti nella gestione del gruppo siamo passati ad incontri di formazione religiosa. Confessiamo che non disdegniamo però le feste e così fra compleanni, feste di Natale e Carnevale non



manca il divertimento. Eravamo tante come si può vedere nelle nostre vecchie foto. Alcune delle persone ci hanno lasciato per tornare alla casa del Padre. Le ricordiamo sempre con affetto e il loro contributo è vivo nei nostri cuori. A persone oltre i 60 che cercano un contatto umano, amicizia con coetanei e passare il tempo in maniera diversa diciamo che siete i benvenuti. Venite e vedete. Buona Pasqua.

Gruppo "Mamme Insieme"

Il Stai per diventare mamma o hai un bimbo da 0 a 3 anni? Ti aspettiamo per stare un po' "in famiglia" tra canzoni e attività per i piccini. Sarebbe bello poter chiacchierare un po'... e perché no, gustarci un bel caffè tra amiche con "gli stessi problemi"!

Un momento informale di condivisione e confronto. Appuntamento il **primo** e il **secondo lunedì del mese**, alle **ore 10** in missione.

Per informazioni e iscrizioni puoi rivolgerti in Missione.



Gruppo "Dialogare"

In occasione del Sinodo 2021-2023 la Missione Cattolica Italiana di Colonia aveva creato alcuni gruppi di lavoro, formati da 5-8 persone, che avrebbero dovuto discutere in maniera mirata sui temi proposti dal Papa. Il gruppo "Dialogare" è nato nel gennaio '22 per rispondere ai quesiti che Papa Francesco ha posto sull'argomento "Dialogo nella Chiesa e nella società". Nel gruppo eravamo sei elementi e del tutto spontaneamente, essendoci trovati in sintonia nel modo di affrontare i quesiti proposti e avendo lavorato in maniera serena ed efficace, abbiamo pensato di continuare con le nostre riflessioni comuni, invitando a partecipare al gruppo chiunque lo desiderasse. Abbiamo quindi deciso di vederci ogni secondo venerdì per approfondire il Vangelo della domenica successiva. A turno, ognuno di noi che lo desidera, prepara l'incontro, cercando di collocare il testo all'interno della narrazione generale della vita di Gesù e degli Apostoli, spiegandone anche i riferimenti storici, culturali e, soprattutto, religiosi. Questo avviene dopo una lettura comune del brano evangelico e una prima libera riflessione dei partecipanti all'incontro in cui ognuno di noi rende partecipe gli altri su quanto suggerito dal testo. La conclusione è sempre un momento di preghiera comune. Attualmente il gruppo è abbastanza vario per età e ciò consente uno scambio di riflessioni in grado di arricchire ciascuno di noi. Questi incontri ci fanno conoscere più approfonditamente non solo il Vangelo ma anche chi, di volta in volta, ce lo presenta attraverso il suo lavoro di preparazione. È bello vedere quante sfaccettature ci possano essere tra gli elementi di un gruppo, pur avendo tutti lo stesso obiettivo: comprendere quello che Gesù desidera da noi. Quindi il nostro invito è esteso a chiunque abbia il desiderio di partecipare e di immergersi nella Parola, comprendendone sempre meglio il messaggio.

Prematrimoniale

Il corso prematrimoniale offerto dalla missione cattolica italiana di Colonia si articola su 5 domeniche due volte l'anno, una in autunno e una in primavera. Nel corso degli anni si è man mano evoluto acquisendo e approfondendo le relazioni che vengono presentate ai ragazzi. Nel 2019 nell'incontro con Don Rocchetta fondatore del centro familiare casa della tenerezza a Perugia, l'equipe di volontari laici insieme al sacerdote padre Piotr, ha avuto l'opportunità di integrare l'offerta con le esperienze acquisite dal centro, cercando di creare un corso che possa essere uno spazio di riflessione sulle dinamiche di coppia. La possibilità di affrontare tutta una serie di meccanismi che possono portare la coppia alla separazione, aiutando a riconoscere le situazioni e a curarle per tempo. C'è anche molto spazio all'importanza del sacramento che le coppie andranno a vivere, cercando di toccare anche i temi fondamentali della nostra fede. Questi approfondimenti aiutano le tante coppie che si sono allontanate dalla chiesa a riscoprire in maniera più consapevole la bellezza del Vangelo e dei suoi insegnamenti. Vi invitiamo a partecipare a queste domeniche con cuore aperto e senza pregiudizi. Molti che si sono iscritti al corso perché necessario per i documenti, si sono dovuti ricredere e ci hanno testimoniato gratitudine per le nozioni ricevute.



Gruppo "Esperienza"

"Erano assidui nell'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nello spezzare il pane e nelle preghiere." (Atti degli Apostoli 2, 42)

L'Esperienza nasce nel 1987 da un piccolo gregge di Napoli appartenente alla Parrocchia di S. Teresa del Bambin Gesù dalla voglia di gridare al mondo che Dio ci ama, ci salva e ci fa un grande dono: fratelli con cui condividere l'amore consegnatoci. Così, padre Fabrizio, insieme ad altri fedeli, dà il primo annuncio attraverso un ritiro di tre giorni, "L'Esperienza".

In questo modo Dio, attraverso uomini e donne, ha fatto correre questa storia, fino a farla arrivare a Colonia dove, nel 2018, viene inserita nel seno della grande comunità della Missione cattolica di Colonia, grazie all'accoglienza di Padre Adam e la presenza stabile nell'ordinario di Padre Piotr.

L'Esperienza ha risvegliato la consapevolezza di essere figli, e quindi fratelli, nel quotidiano, fratelli che desiderano fondare l'amore reciproco nell'Amore di Dio per essere quella Chiesa che Gesù ci ha affidato nel Suo ultimo comandamento, il Mandatum Novum: „Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri; come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri.“. (Gv 13, 34)

Questa fraternità, che nasce da quei tre giorni, è ciò che ci proponiamo di edificare e custodire nel nostro "gruppo del sabato", momento centrale della settimana, per camminare insieme sulla Parola e condividere la Preghiera per poi vivere insieme l'Eucaristia domenicale.

I fratelli che oggi vivono questo gruppo di Colonia hanno tutti fatto l'Esperienza, in momenti diversi della vita, riconoscendo in Atti 2, 42-47 profezia e stile del cammino che si fonda sui quattro pilastri: Parola, Condivisione, Eucaristia e Preghiera.

Ci sentiamo quindi chiamati ad essere segno di questa fraternità, nella e per la nostra comunità di Colonia, desiderando vivere ogni relazione e ministero secondo lo stile che Gesù ci ha testimoniato.



Gruppo "Incontri musicali"

Il gruppo "Incontri musicali" nasce dall'idea di creare in missione un piccolo spazio dedicato alla musica. Andrea, Gianluca, Sara, Padre Januz ed io Stefania abbiamo pensato di unire le nostre capacità musicali per creare qualcosa di bello.

La musica infatti oltre ad essere un mezzo per esprimere emozioni e concetti e anche un mondo per avvicinare giovani e bambini ad un dialogo più profondo con Dio.

Nel nostro piccolo, con dei metodi semplici vogliamo attraverso questi incontri far conoscere ai bambini ed ai giovani la bellezza della musica.

Principalmente vogliamo concentrarci sul pianoforte e la chitarra, anche se non poniamo limiti all'uso degli altri strumenti come il tamburo o l'ukulele che attirano in modo particolare l'attenzione dei bambini.

Importante per noi è far capire ai bambini che la musica può essere anche un modo per fare amicizia e può essere mezzo di condivisione delle proprie emozioni soprattutto quando si è compagnia.

I nostri incontri si svolgeranno di **sabato**, dalle ore **15.00 alle 16.00**.

Quindi se anche tu desideri imparare la chitarra o il pianoforte, noi ti aspettiamo in missione!

Per essere aggiornati sugli appuntamenti è necessario rivolgersi ad uno dei collaboratori per poter esseri aggiunti al gruppo whatsapp, li daremo gli avvisi per i vari appuntamenti.



Comunità Cammino di Fede

"Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna. Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui." (Giovanni 3, 16-17)

Ogni venerdì sera, a casa dei Finazzi Agrò (per ora), si riunisce la nostra comunità. Siamo provenienti da ogni parte della diocesi di Colonia, tra Bonn, Colonia e dintorni. Strettamente in comunione con il resto della comunità della Missione Italiana, celebriamo la liturgia della Parola, accompagnati dal nostro caro Padre Janusz, e, attraverso lo scrutare le scritture, illuminati dalla Tradizione della Chiesa in questo, percorriamo un percorso catechetico ed esperienziale, in modo che la nostra vita possa accogliere la meraviglia della Grazia che Dio ha donato alla sua Chiesa. Dio ci sta chiamando tutti, proprio tutti, a condividere la "sorte dei santi nella Luce" (Col 1, 12). Tutti siamo chiamati alla santità attraverso il Battesimo! Siamo tutti chiamati ad uscire dal non senso di una vita vissuta solo per sé stessi, tutta proiettata a soddisfare il nostro io, per approdare ad una vita invece vissuta in Cristo: una vita di Amore, di Pace, di donazione di sé stessi; una vita appagante, avventurosa, degna di essere vissuta. Per questo è necessario vivere la comunità, cioè avere accanto il fratello; quello che il Signore ci mette ogni giorno sulla nostra strada, e che possiamo, tramite l'opera dello Spirito Santo, amare come Cristo. Se tu oggi senti che la tua vita non ha senso, che è tutto pesante, che non ti senti capito; se ormai ti senti lontano da Dio e vedi la Chiesa solo come una istituzione fredda e burocratizzata; se stai cercando qualcosa che non trovi nel mondo frenetico ed insensato di oggi; se vuoi sentire l'amore di Dio veramente operante nella tua quotidianità: VIENI! Dio stesso ti mostrerà il suo Amore.



DIO TI AMA, AMA TE CON TUTTO SE STESSO!

Per informazioni chiamare: 015754804396. Francesco Finazzi Agrò (referente della comunità "Cammino di Fede")

Giovani in cammino

Il gruppo "Giovani in cammino" nasce nell'autunno 2022 dalla volontà di alcuni giovani della Missione di creare uno spazio in cui poter mettere a confronto le proprie esperienze di vita con gli insegnamenti del Vangelo e della Chiesa. L'idea sorge dalla consapevolezza, che la società occidentale di oggi è essenzialmente secolarizzata e, per questa ragione, è sempre più comune interfacciarsi con modelli di vita, persone, situazioni e culture che sono lontani dalla tradizionale società cattolica, sulla cui presenza la Chiesa si è tradizionalmente basata. Il gruppo si propone di affrontare diversi aspetti della vita dei giovani adulti, quali la vita lavorativa, familiare e affettiva, alla luce di questa consapevolezza, chiedendosi cosa significhi essere cattolici nella società di oggi e, soprattutto, cosa questo implichi concretamente nella vita. Dopo alcune riunioni organizzative volte a definire la struttura del gruppo e degli incontri, il primo incontro si è svolto nella prima domenica di Avvento, 27 novembre. Gli incontri hanno normalmente luogo la **prima e la terza domenica del mese alle ore 16.00** in missione e si aprono, dopo una breve preghiera, con una catechesi del sacerdote sul tema dell'incontro, a cui segue un importante momento di "deserto", in cui i partecipanti sono chiamati a riflettere in solitudine sul tema. Segue, poi, un'ampia discussione in gruppo, per concludere con una sintesi di quanto emerso e un'ulteriore breve preghiera. Gli incontri sono aperti a tutti i giovani adulti di età compresa fra i 18 e i 35 anni circa che vogliano mettersi in discussione e abbiano interesse a non far correre la Fede e la vita su binari paralleli, ma a coniugarli insieme attraverso il reciproco scambio di idee ed esperienze. A tutti costoro rivolgiamo il nostro invito a partecipare ai prossimi incontri!

L'angolo di Colomba

Colomba è il nome di una signora scomparsa durante il lockdown in Italia. Tutto quello che ha lasciato è stato offerto dalla sorella alla Missione per i poveri. Da qui è partita l'idea di occuparci dei bisognosi della nostra città. NON raccogliamo da tutti e non doniamo a tutti, ma solo a centri come orfanotrofi, case famiglia, assistenza ai senza tetto, centri di accoglienza per ragazze-madri ecc....



L'Angolo di Colomba ringrazia di cuore la Missione e tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di vari progetti di beneficenza. Ancora una volta GRAZIE!



Aiuto, nel bisogno, ad una famiglia molto numerosa.



Raccolta abbigliamento invernale e intimo per Socialdiensts Katholischer Frauen - SKF



Preparazione e consegna pasti a Karl-Joseph-Haus, centro ristoro per senzatetto alla stazione



Raccolta beni di prima necessità per la casa per Elisabeth - Fry - Haus

GIOIA DI DONARE

Non si finisce mai di raggiungere l'obiettivo, c'è sempre qualcuno da aiutare. Ecco perché ci prodighiamo in tante azioni di beneficenza. Grazie ai tanti generosi.

Beneficenza comunità italiana MCI Colonia

totale anno 2023

x l'Ucraina

19.01.2023 Euro 600,-*

06.03.2023 Euro 550,-

* (direttamente ai Salesiani in Polonia, da far pervenire in Ucraina)

x la Siria (terremotati)

06.03.2023 Euro 1.600,- + 100,- da privati

Altri tipi di beneficenza:

- Banco alimentare
- L'angolo di Colomba (vestiti)
- Offerte ai bisognosi



Su questa pagina presentiamo 2 realtà della Comunità italiana a Colonia che operano nell'interesse di divulgare il know how e la cultura italiana nei vari settori della vita in Germania.

Per i contenuti dei testi sono responsabili i capi gruppo o chi ha inviato per loro i contributi qui riportati.

EASA



L'Agenzia dell'Unione Europea per la Sicurezza Aerea (EASA - European Union Aviation Safety Agency) è stata fondata nel 2003 (quest'anno festeggerà i suoi primi 20 anni di attività) e si è trasferita a Colonia a metà 2004. Inizialmente era alloggiata nel Köln Triangle a Deutz e dal 2016 è nella nuova sede sulla riva del Reno, non lontano dall'Hauptbahnhof. L'obiettivo dell'agenzia è di garantire la sicurezza, e ora anche la sostenibilità ambientale, del trasporto aereo nell'Unione Europea.

Per svolgere queste attività, l'EASA impiega circa 800 persone provenienti da tutti i paesi della UE; per la maggior parte tecnici nei diversi campi dell'aeronautica: piloti, ingegneri, controllori di volo, esperti di pilotaggio e di addestramento. La lingua comune di lavoro è l'inglese.

Tra questi ci sono circa 90 italiani, che nel tempo si sono trasferiti a Colonia per potere lavorare all'EASA. L'Agenzia assume tramite concorso pubblico aperto a tutti i cittadini dell'UE,

Gli italiani dell'EASA partecipano alle diverse attività della comunità italiana di Colonia: dal Comites alla Missione Cattolica Italiana.

ACCADEMIA DELLA CUCINA ITALIANA

Una delle attività principali dei nostri connazionali in Germania e a Colonia è la ristorazione. Ci sono tantissimi ristoranti e pizzerie italiane sul nostro territorio poiché la cucina è una delle espressioni più profonde della cultura di un Paese: è il frutto della storia e della vita dei suoi abitanti, diversa da regione a regione, da città a città, da villaggio a villaggio. La cucina racconta chi siamo, riscopre le nostre radici, si evolve con noi, ci rappresenta al di là dei confini. Fondata il 29 luglio 1953, a Milano, l'Accademia Italiana della Cucina ha lo scopo di tutelare le tradizioni della cucina italiana, di cui ne promuove e ne favorisce il miglioramento in Italia e soprattutto all'estero, infatti ha moltiplicato le Delegazioni e ha riunito i più qualificati esponenti del lavoro e della cultura fra i connazionali residenti per svolgere, un'opera di grande utilità anche per l'immagine e gli interessi del Paese.

Le sue Delegazioni attualmente sono, 223 in Italia e 68 all'estero con più di 7.500 associati, Lo studio e la ricerca che l'Accademia svolge su tutto ciò che riguarda la Civiltà della Tavola passano anche attraverso un'intensa attività conviviale, che costituisce occasione d'incontro e di fervido scambio d'idee tra gli Accademici e, soprattutto, un momento di approfondimento, sperimentazione e monitoraggio dello stato della ristorazione del proprio territorio. In Germania l'Accademia è presente con 4 Delegazioni (Francoforte sul Meno, Colonia, Berlino, Monaco di Baviera) e una Legazione (Dusseldorf).

La Delegazione di Colonia è molto numerosa e formata non solo da Accademici italiani residenti a Colonia e paesi limitrofi ma anche da tedeschi innamorati della nostra Italia e della Civiltà della Tavola.

www.accademiaitalianadellacucina.it



Ritorna dopo una pausa di 3 anni causa Covid **"Pasqualino, l'agnellino"**. Lo troverete al prezzo consueto di **3,50 Euro** in tutte le nostre chiese, la domenica delle Palme, il 2 aprile. **Approfittate per fare un regalo o una piccola attenzione a qualcuno che avete a cuore, o per gustarlo in famiglia. È una bontà garantita.**



PASSIONE VIVENTE A KALK

A Colonia si ritorna a celebrare il triduo pasquale e fra gli appuntamenti più sentiti c'è la processione del Venerdì santo che si svolge come rappresentazione sacra animata dai fedeli della nostra comunità attraverso le vie di Köln-Kalk. Inizio **venerdì 7 aprile alle ore 17.00 davanti alla chiesa di St. Josef nella Bertramstr. a Kalk**. Vi attendiamo numerosi.



PASSIONE A EHRENFELD

Anche in Köln-Ehrenfeld il Venerdì santo si celebra con una croce fiorita in una celebrazione suggestiva animata dai ragazzi del catechismo nella **chiesa di St. Mechtern nella Mechternstr. 2, vicino al Kaufland alle ore 11.00**. È un'occasione per celebrare di nuovo la Pasqua come prima del Covid, in cui è venuta a mancare proprio la S. Pasqua.

DON BOSCO DAY



28 gennaio



4 febbraio



Anche quest'anno non siamo mancati al consueto appuntamento per festeggiare Don Bosco. Il santo giovane per i giovani e i bambini è stato festeggiato addirittura in due momenti. Il 28 gennaio di quest'anno è stato il turno degli adolescenti. Escape rooms e cacce al tesoro li hanno impegnati per alcune ore. Pizza, musica e tanto divertimento hanno completato la giornata. Hanno risposto all'invito in ca. 60 e il divertimento non è certo mancato. Non solo per i giochi e tutto il resto, ma soprattutto per la gioia di stare insieme. Ma non è finita qui. Il sabato successivo, il 4 febbraio, è stata la volta dei ragazzini del catechismo. Un copione quasi identico. Giochi a catena e anche qui una bella pizza per concludere la festa svoltasi in Missione. Non è mancato l'aspetto liturgico: in entrambe le occasioni ci sono state le S. Messe che hanno aperto o chiuso la festa. **Viva Don Bosco!**



Il sistema preventivo di DON BOSCO

"L'educazione è cosa del cuore"

IL 31 gennaio si celebra la memoria di San Giovanni Bosco, grande Santo educatore, che ha lasciato ai suoi Salesiani, a tutta la Chiesa e alla società un metodo educativo che viene chiamato "Il sistema preventivo di Don Bosco". Di questo metodo educativo Don Bosco non scrisse un trattato: non era un pedagogista e neppure un pedagogo, solo un educatore di giovani. Scrisse solamente un opuscolo da cui prendiamo alcune note per capire di che cosa si tratta. Scrisse: "Due sono i sistemi in ogni tempo usati nella educazione della gioventù: Preventivo e Repressivo. Il Sistema Repressivo consiste nel far conoscere ai trasgressori ed infliggere, ove sia d'uopo, il meritato castigo. Diverso, e direi opposto, è il sistema Preventivo. Esso consiste nel far conoscere le prescrizioni e i regolamenti di un Istituto e poi sorvegliare in guisa che gli allievi abbiano sempre sopra di loro l'occhio vigile del Direttore o degli assistenti, che come padri amorosi parlino, servano di guida ad ogni evento, diano consigli e amorevolmente correggano, che è quanto dire: mettere gli allievi nella impossibilità di commettere mancanze". Scrive ancora: "Il sistema Repressivo può impedire un disordine, ma difficilmente farà migliori i delinquenti. Il sistema Preventivo rende avvisato l'allievo in modo che l'educatore potrà parlare con il linguaggio del cuore sia in tempo dell'educazione, sia dopo di essa".

Questo sistema si appoggia tutto su tre pilastri dell'educazione che sono, secondo Don Bosco, la **ragione** ossia la **ragionevolezza**, senza gli irrazionali modi di imporre, di reprimere, di

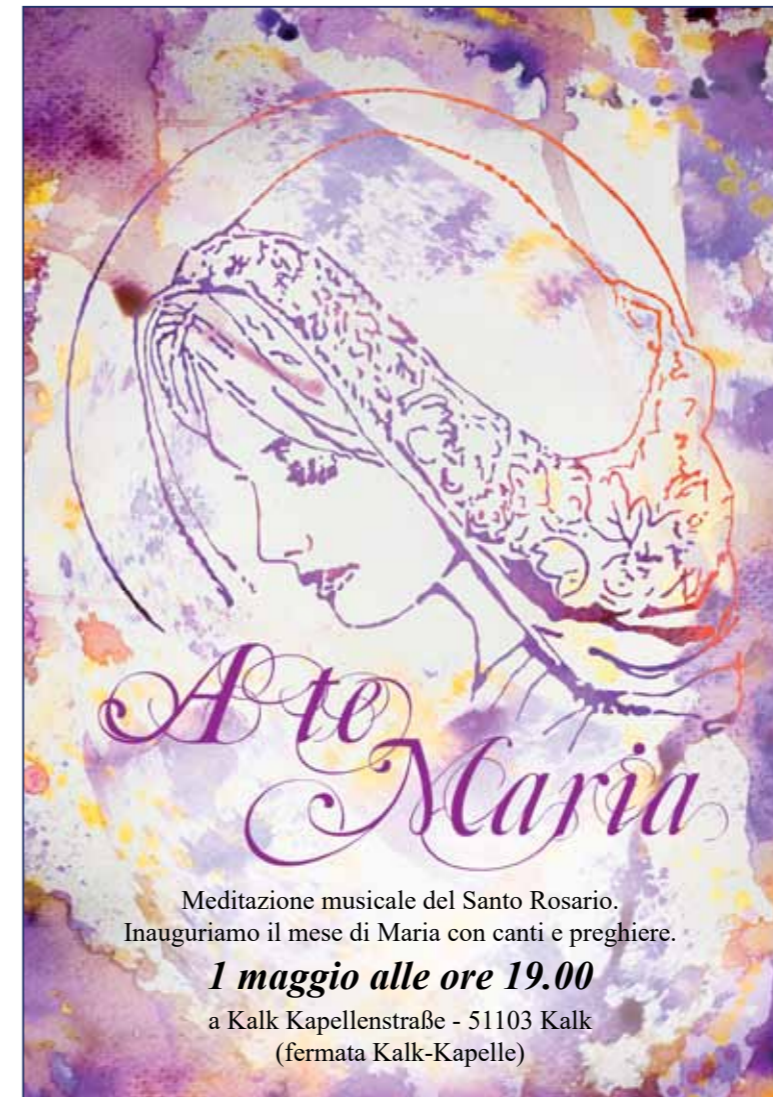
castigare; la **religione**, che per Don Bosco era lo scopo primario e che nei figli di Don Bosco, i Salesiani, è diventato dopo un secolo e mezzo di tempo, educare ai valori fondamentali della vita, curare la formazione umana, secondo i criteri della libertà, della solidarietà, della dignità personale, della sensibilità agli altri; e infine l'**amorevolezza** espressione sempre ricca di un contenuto attuabile anche in tempi tanto diversi dai tempi di Don Bosco.

Quale è il segreto fondante del metodo educativo di Don Bosco?

La presenza in mezzo ai ragazzi, sempre, in qualsiasi posto, in qualsiasi circostanza; una presenza amabile, attenta, gradita, necessaria. Don Bosco diceva "assistenza". Gli educatori cercano di stare sempre in mezzo ai ragazzi, di assistere, di essere presenti, anche quando questa presenza è resa difficile dagli impegni che si sono moltiplicati e si sono complicati con il complicarsi stesso della vita quotidiana.

Il primo compito dell'educatore è dunque quello di esserci, di stare accanto, ad-istere. La linea di demarcazione fra adulti e giovani non è molto netta. L'educatore e l'educando sono, per usare una metafora, nella stessa barca: se questa affonda, annegano entrambi. L'educatore non si trova, per utilizzare un'altra metafora, fuori dal campo dove viene giocata la partita, né può ridursi al ruolo di arbitro imparziale.

In sintesi: nel sistema preventivo l'efficacia educativa dipende anzitutto dalla «qualità» della presenza dell'educatore al suo educando. **R. ■**



Meditazione musicale del Santo Rosario.
Inauguriamo il mese di Maria con canti e preghiere.

1 maggio alle ore 19.00

a Kalk Kapellenstraße - 51103 Kalk
(fermata Kalk-Kapelle)

INAUGURAZIONE DEL MESE DI MAGGIO CON MEDITAZIONE MUSICALE

lunedì, 1 maggio, ore 19.00
a Köln-Kalk

Rosario mese di maggio

orario e zone da definire.

Tenersi aggiornati sui nostri social:
www.mci-colonia.de e su facebook.

Prime Comunioni

Ehrenfeld, St. Mechtern,
14 maggio, ore 11.00

Centro, St. Mariä Himmelfahrt
21 maggio, ore 11.00

Kalk, St. Marien,
4 giugno, ore 11.30

Cresime adolescenti e adulti

Centro, St. Mariä Himmelfahrt
28 maggio, ore 11.00

Corpus Domini

8 giugno

orari e luoghi da confermare

FORMAZIONE CRISTIANA

Superstizione o fede?

Dalla religiosità naturale alla religione rivelata, ovvero dalla superstizione alla vera fede

3° incontro 29 aprile 2023

Relatore Don Luigi M. Epicoco

Inizio alle ore 09.00. Pranzo incluso. Conclusione con la Messa alle ore 17.00. Prenotarsi versando Euro 10 in Missione o con bonifico. Coordinate bancarie: Erzbistum Köln - MCI Köln, IBAN: DE33 3706 0193 0035 0720 12, BIC (Swiftcode): GENODE33PAX causale "Formazione a Colonia".

Don Epicoco nasce a Mesagne nel 1980. È scrittore di libri e articoli di carattere filosofico, teologico e spirituale. Ha al suo attivo molte pubblicazioni tradotte in molte lingue. Si occupa a tempo pieno di formazione e tiene regolarmente conferenze e corsi di esercizi spirituali per religiosi e laici.



Che gioia ci hai dato

La gioia può essere sinonimo di felicità? E perché no, è un concetto talmente vasto che è sempre risultato molto difficile da definire bene. Un po' come le emozioni: tutti sappiamo cosa sono, fino a quando non dobbiamo definirle.

Già prima ancora della venuta di Cristo, le idee e le conoscenze sulla felicità erano più che approfondite. Da sempre gli uomini sono stati alla ricerca della felicità e da sempre hanno cercato di definirla. Cristo stesso ha indicato la via che porta alla felicità: se stesso. Ma allora perché ci risulta ancora così difficile? Dov'è stato il corto circuito nella società umana che non è ancora riuscita a garantire un percorso di felicità che sia chiaro e perseguibile da tutti? Con la scienza moderna la felicità è diventata una materia di studio. Lo è diventata quando alcuni psicologi hanno cominciato ad interessarsene. La psicologia positiva ha fatto passi enormi negli ultimi cinquant'anni nel percorso di costruzione della felicità personale. Non solo, ha reso (più) misurabile qualcosa che è sempre stato un quesito puramente filosofico. La psicologia positiva quando parla di felicità parla di un'esperienza di gioia, contentezza, o benessere positivo, unito alla sensazione che la propria vita sia buona, significativa e utile. Dunque, la felicità ha queste caratteristiche. Essa non è la conseguenza di qualcosa, ma il punto di partenza di ogni successo. "La ricerca della felicità - afferma Papa Francesco - è comune a tutte le persone di tutti i tempi e di tutte le età perché Dio stesso ha posto nel cuore di ogni uomo e di ogni donna un desiderio irrimediabile di felicità e di pienezza". I nostri "cuori sono inquieti e in continua ricerca di un bene che possa saziare la loro sete d'infinito" (Messaggio Gmg 2015). L'inizio della gioia è cominciare ad essere attenti agli altri. La vita acquista senso, secondo Papa Francesco, quando si cerca "il bene del prossimo": "Se riesco ad aiutare una sola persona a vivere meglio, questo è già sufficiente a giustificare il dono della mia vita". Troviamo nel

Siracide: «Figlio, per quanto ti è possibile, trattati bene ... Non privarti di un giorno felice» (14,11.14). "Dio desidera la felicità dei suoi figli anche su questa terra, benché siano chiamati alla pienezza eterna, perché Egli ha creato tutte le cose perché tutti possano goderne". "Il cristianesimo - ricorda il Papa - non consiste in una serie di divieti che soffocano i nostri desideri di felicità, ma in un progetto di vita capace di affascinare i nostri cuori" (Messaggio Gmg 2015). Il cristiano dunque, caccia la tentazione maligna della malinconia e della tristezza. Dio "ci vuole positivi", semplici nel gioire delle piccole cose di tutti i giorni e non prigionieri "di infinite complicazioni" e pensieri negativi. La felicità viene solo nell'amare e nel lasciarsi amare. La vera gioia - afferma il Papa - nasce dall'incontro con Gesù, dal credere che Lui ci ha amato fino a dare la vita per noi. La gioia è sapere di essere amati da Dio che è Padre. La vera gioia non è frutto dei nostri sforzi ma dello Spirito Santo che ci chiede solo di aprire i cuori per riempirli di felicità. Nella vita c'è il tempo della croce, ci sono i momenti bui che ci fanno sentire abbandonati da Dio e in questo silenzio di Dio occorre più che mai abbandonarsi nelle sue mani. Perché "siamo nati per non morire mai più, siamo nati per godere la felicità di Dio". Buona Pasqua nella gioia del Risorto. R. ■

**I sacerdoti,
il Consiglio Pastorale e
i collaboratori della
Missione Cattolica Italiana
augurano che la gioia della Pasqua
entri con forza nelle nostre famiglie.**

Buona e serena Pasqua a tutti!

Pasqua del Signore 2023

Domenica delle Palme, 2 aprile

SS. Messe con benedizione degli ulivi

Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 9.30
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 11.00
- Kalk, St. Marien: ore 11.30

Bonn - St. Quirin: ore 9.30, Quirinplatz
Leverkusen - St. Elisabeth: ore 17.30

Giovedì santo, 6 aprile

S. Messa in Coena Domini

Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 18.00
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 20.00
- Kalk, St. Marien: ore 20.00

Bonn - St. Quirin: ore 20.00, Quirinplatz
Elsdorf - Kapelle Neu-Etzweiler: ore 21.00

Venerdì santo, 7 aprile

Liturgie del venerdì santo

Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 11.00
Passione animata dai ragazzi
- Kalk: da St. Joseph a St. Marien: ore 17.00

Bonn - St. Quirin: ore 18.00, Quirinplatz
Leverkusen - St. Elisabeth: ore 12.00
Elsdorf - Kapelle Neu-Etzweiler: ore 18.00

Sabato santo, 8 aprile Veglia Pasquale

Köln

- Kalk, St. Marien: ore 21.00
 - Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 23.00
- Frechen** - St. Sebastianus: ore 19.00

Pasqua, 9 aprile - SS. Messe

Köln

- Ehrenfeld, St. Mechtern: ore 9.30
- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 11.00
- Kalk - St. Marien: ore 11.30

Bonn - St. Quirin: ore 9.30, Quirinplatz
Bergisch-Gladbach - St. Laurentius: ore 9.30
Leverkusen - St. Elisabeth: ore 17.30

Lunedì di Pasqua, 10 aprile - SS. Messe

Köln

- Centro, St. M. Himmelfahrt: ore 11.00
- Gummersbach** - Herz Jesu: ore 16.00
Wipperfürth - St. Nikolaus: ore 18.00

Domenica, 16 aprile

Engelskirchen - St. Peter und Paul: ore 15.00



Confessioni

Kalk - St. Marien

giovedì, 30 marzo ore 18.00
domenica, 2 aprile ore 10.45

Köln - St. Mariä Himmelfahrt

sabato, 1° aprile ore 18.00
domenica, 2 aprile ore 10.30
sabato, 8 aprile ore 22.30

Ehrenfeld - St. Mechtern

domenica, 2 aprile ore 9.00
giovedì santo, 6 aprile ore 17.30

Bonn - St. Quirin

venerdì, 31 marzo ore 18.00
domenica, 2 aprile ore 9.00
giovedì santo, 6 aprile ore 19.30

Leverkusen - St. Elisabeth

domenica, 2 aprile ore 17.00
venerdì santo, 7 aprile ore 11.45

per tutte le vostre Cerimonie vi aspettiamo nelle nostre



Sale Ricevimenti

Fam. Lo-Duca

Tel.: 0173 7969508 - 02173 8958441



-Sala- Lorenzini



Holzweg 19

40789Baumberg/Monheim am Rhein

-Sala- Gran Duca



Opladener str. 191

40789 Monheim am Rhein