

15 febbraio 2026 – ANNO XVI – n.7 (576)

RESPIRARE



Ci sono dei momenti in cui senti **il bisogno di respirare** e di farlo a pieni polmoni. Quando scendi dalla metropolitana o dall'autobus pieno all'inverosimile di umanità e di umidità nei giorni uggiosi di fine inverno... quando a scuola o al lavoro la situazione è pesante, quasi insostenibile per la pressione, le preoccupazioni, i risultati che non sono quelli che ti attendi e i rapporti con colleghi o compagni sono tesi e logoranti... quando in una relazione non sai più da che parte prendere l'altro, qualsiasi cosa tu dica o faccia risulta sbagliata o comunque fuori luogo... Ecco, in questi momenti, senti il bisogno, la voglia di tornare a respirare nuovamente e profondamente, di fare quei respiri fino in fondo, non a metà come quando ti manca il fiato.

La tentazione, di fronte a tutte queste situazioni, è quella di **fuggire**, di lasciare, di **voltare pagina**, abbandonando il campo, nella speranza di una nuova opportunità, ma la vita è una e tu sei sempre te stesso. Non si può gettare la spugna, perché la vita non è mai “usa e getta”, ma si parte e riparte continuamente da sé, da quello che si è e da dove si è arrivati. Battisti cantava: *“Molto meglio, meglio certo di buttare, riparare”*¹, affermando che l'importante è tornare a viaggiare nella vita, magari facendo dei piccoli aggiustamenti, perché non si può buttare via tutto.

Ecco, per ricominciare, per ripartire occorre **tornare a respirare!** Il respiro è il primo segno che rilevano anche i soccorritori del primo intervento, perché è essenziale alla vita, non solo a quella del corpo, ma, io dico, anche a quella dell'anima. Respirare significa allora



SABATO 21 FEBBRAIO INIZIERÀ LA QUARESIMA

Ritira il foglio che riporta tutte le proposte e iniziative

concentrarsi sul respiro, sull'alzarsi e l'abbassarsi del petto. Respirare non significa distrarsi né sballarsi e neppure chiudersi a tutto e a tutti, ma impegnarsi in ciò che dà vita al corpo e all'anima. Respirare significa guardarsi allo specchio e chiedersi se si è contenti di sé stessi, di come si è, di come si vive, si lavora, si mangia, si dorme, si spende, si ama. Respirare significa fermarsi e guardare con calma, riservandosi tutto il tempo necessario per guardare chi si ha accanto, soprattutto chi si ama e chi ci ama: soffermarsi sul volto, sugli occhi, sulle rughe, sui gesti di chi si guarda. Respirare significa stare davanti a Dio, in silenzio, in una preghiera non fatta di corsa, dove magari ripeti una parola o una frase lentamente, come per dire "ti amo" o "perdonami" o "aiutami", dove un Padre Nostro non dura venti secondi, ma magari dieci minuti o di più. Respirare è anche vivere la comunità cristiana senza sentirsi condizionati dal timore di incontrare chi la pensa diversamente da noi o da chi sembra non volerci bene; siamo diversi, ma fatti per camminare insieme. Ancora una volta la Messa domenicale è un'occasione, perché ci fa stare tutti lì insieme, l'uno accanto all'altro, cercando di esprimere un medesimo respiro, come quando si canta insieme. Sì, forse proprio il respiro di una comunità ci può aiutare e sostenere quando noi invece siamo affannati e assillati. Impariamo a respirare insieme. Ci aiutino il sorriso e il saluto sinceri negli incontri, ci aiuti anche la preghiera comunitaria, a partire da come la vivono i sacerdoti, i cantori, le guide, sino a ogni fedele, fatta senza fretta, scandendo il tempo, lasciando i giusti silenzi e le pause nelle celebrazioni, facendo fisicamente un respiro, anche più d'uno, tra una preghiera e una lettura, tra un gesto e un canto, senza premura, tantomeno impazienza, ma **con il desiderio innanzitutto di tornare a RESPIRARE!**



Una volta tornati a respirare regolarmente e vigorosamente, potremo tornare a viaggiare, anche *“di notte con i fari illuminare chiaramente la strada per saper dove andare con coraggio gentilmente, gentilmente, gentil' dolcemente viaggiare”* ... **insieme!** *vostro don Matteo*

¹ “Sì, viaggiare”, Battisti e Mogol, 1977

² Ibidem.

SOMMARIO INIZIATIVE QUARESIMALI

MESSA ALL'ALBA: Ogni martedì, alle 6:30, s. Messa, ogni settimana in una chiesa differente, indicata sul calendario della Quaresima 2026 e sul CDB7.

VIA CRUCIS ALL'ALBA: Ogni venerdì, alle 6:30, proposta di alcune stazioni della Via Crucis con una meditazione. Ogni settimana in una chiesa differente, che coinciderà con quella della Messa del martedì.

VIE CRUCIS TRADIZIONALI: ogni venerdì alle 8:30 ad Agrate e Caponago, alle 15:00 a Omate, alle 20:30 a Omate e Agrate. **Martedì 24 febbraio Via Crucis di Zona con l'Arcivescovo** Mario a Lissone, 20:45.

ADORAZIONE DELLA CROCE: preghiera di Adorazione della Croce con canti, musica, silenzio, testi biblici e spirituali, gesti suggeriti. Si può partecipare giungendo e concludendo in qualsiasi momento della serata, dalle 21 alle 23 e si riceveranno indicazioni e suggerimenti per ogni venerdì di Quaresima, nella chiesa di Caponago. Per tutti!

“QUARESIMALI”: tre appuntamenti straordinari per tutti:

1. **“LE POVERTÀ, LE FRAGILITÀ E LA DIGNITÀ. CHE COSA ABBIAMO DA IMPARARE DALL'INCONTRO CON LE PERSONE”**, con partecipazione di tante realtà del territorio impegnate su questo versante, **domenica 8 marzo, 15:00 a Omate.**
2. **“ASSEMBLEA DI ASCOLTO SINODALE COMUNITARIA”**, impariamo la sinodalità preparandoci e ascoltandoci sugli aspetti più importanti e preziosi della vita della Comunità, **domenica 15 marzo, 16:30, a Caponago.**
3. Introduzione alla Settimana Santa con **TESTI E IMMAGINI DELLA PASSIONE**, **domenica 29 marzo, 21:00**, ad Agrate.

AAA: “Aiutiamo Ad Aiutare”, Campagna caritativa comunitaria a sostegno di diverse realtà che già si impegnano per i poveri, per le missioni e in progetti solidali. Ne approfondiamo la conoscenza e valorizziamo il lavoro.

SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE: Confessioni ogni sabato, momenti ad hoc per la PG, Celebrazioni Comunitarie della Riconciliazione per essere comunità pronta a passi di conversione.

CAMMINO DELLA LUCE – GRUPPO FAMIGLIE: Momento fraterno aperto a tutti, domenica 1° marzo, a Gropello d'Adda alle 17:00. Cammino di luce caratteristico nel parco dell'Adda, adatto a famiglie anche con bambini. Cena al sacco presso l'Oratorio di Gropello, gradita conferma di partecipazione a Paolo 348 259 0210, Cristina 338 595 6078, Carla 329 090 6234.

VITA DI COMUNITÀ

1. **Prima Confessione:** in questi giorni i nostri ragazzi della catechesi vivono la Prima Santa Confessione, il sacramento del Perdono e della Misericordia di Dio. Accompagniamoli con affetto e preghiera e riscopriamo anche noi adulti il dono del sacramento della Riconciliazione.
2. **CARNEVALE:** si vedano i programmi sui manifesti e online.
3. Questa domenica per la festa di **s. GIULIANA**, patrona di Caponago, vi sarà la **s. Messa solenne alle 10:00**, un pic-nic in oratorio (*Vedi locandine*) e poi, **lunedì 16 febbraio, s. Messa solenne alle 21:00** con rito del faro (*il “pallone” che viene bruciato*). Lunedì sera sarà presente **don Luigi Vanin** che è stato prete in mezzo a noi alcuni anni e che festeggia 50 anni di sacerdozio!
4. **Giovedì 19 febbraio** alle 21.00 presso Oratorio di Omate, l’Azione Cattolica e la Comunità Pastorale Casa di Betania propongono **“Abitare la Quaresima con la regola di vita”** - Scrivere o Riformulare la propria regola di vita alla luce delle opere di misericordia. Gradita l’iscrizione all’incontro al link: <https://bit.ly/RuleLife>
5. **DOMENICA 8 marzo** visita culturale a MARTINENGO (BG). Visita guidata al Borgo e al Convento dell’Incoronata. Iscrizioni c/o la segreteria Parrocchia S. Eusebio. Per informazioni e iscrizioni vedere locandine nelle apposite bacheche
6. Abbiamo aperto un **CANALE WHATSAPP** per una comunicazione più immediata e discreta. Per vedere o aderire al **CANALE CASA DI BETANIA** è sufficiente inquadrare il QRcode, poi è sufficiente cliccare su **“Segui canale”** e si riceveranno ogni tanto aggiornamenti e notizie riguardanti la nostra Comunità Pastorale, oppure utilizzare questo link:
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6DBKaIt5s4DfuRFw1F>
7. Grazie all’associazione Homate che ha raccolto e donato 500 € per contribuire alla manutenzione del Portone della chiesa di s. Zenone.
8. È la domenica nella quale troviamo sulle panche la busta per l’**“OFFERTA STRAORDINARIA”**. In questo ultimo mese sono stati raccolti: **Agrate: € 2.445, Caponago: € 599, Omate: € 455. Grazie di cuore.**
9. **CINEMA NUOVO OMATE**
 - 14/2 ore 21, 15/2 ore 17 e ore 21: **LA GRAZIA** (Drammatico, Italia, 2025)
 - 18/2 ore 21, 19/2 ore 21: **HERMANN BUHL - OLTRE OGNI CIMA** (Documentario, Italia, 2025) - *In collaborazione con il CAI di Agrate B.*



CONFESSIONI	CAPONAGO 16:00-18:00	OMATE 16:00-18:00	AGRATE 15:30-17:30
SABATO 21 FEBBRAIO	DON GIORGIO	DON LORENZO	DON MATTEO