

## Che cosa fare di fronte alle mie paure?

*Nel nostro cuore di giovani, spesso, possiamo essere abitati da paure, da dubbi, da preoccupazioni più o meno coscienti. Tutto questo ci può portare a vivere da schiacciati oppure può diventare un'opportunità di vita che ci aiuta a crescere, a fare verità. Questo atteggiamento è possibile se ci affidiamo a Qualcuno che ci mostra la via per superare quello che a noi sembra insuperabile... dobbiamo solo consegnarci e fidarci... mettendo sul piatto quello che abita il nostro cuore... senza paura... Sfruttiamo questo tempo di quaresima per cogliere da Gesù il suo insegnamento di vita...*

### **Per lasciarsi guidare nella riflessione**

---

*Invoco lo Spirito Santo perché mi renda disponibile ad un ascolto profondo della Parola che può illuminare la mia vita.*

Gesù, ti presento tutte le mie paure:  
la paura di essere rifiutato da Dio, la paura nei confronti degli altri,  
la paura dinanzi al futuro e a situazioni difficili,  
la paura di dare una brutta impressione di me stesso.  
Ti presento tutte le mie insicurezze, i miei dubbi, le mie incertezze,  
il disprezzo che a volte sento di me stesso e della mia vita.  
Liberami da ogni dubbio, da ogni mia paura.  
Sii Tu il mio coraggio, la mia sicurezza,  
il mio punto d'appoggio, la mia forza di vivere e di agire.  
Infondi in me il tuo Spirito Santo  
che è Spirito di potenza e di libertà.  
Confido e spero in Te. Amen.

### **In ascolto della Parola**

---

Dal Vangelo secondo Marco (14, 32-38)

32 Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani, ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». 33 Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. 34 Gesù disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate». 35 Poi, andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. 36 E diceva: «Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu». 37 Tornato indietro, li trovò addormentati e disse a Pietro: «Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola? 38 Vegliate e pregate per non entrare in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole».

### **Per meditare**

---

*Posso rileggere e sostare su questo brano del Vangelo aiutato/a anche da alcune domande*

- ✓ Quali sono le mie paure? So dare loro il nome?

- ✓ Che cosa mi blocca di più di fronte alla paura? Che cosa penso di fronte alle mie paure?
- ✓ A chi mi confido e mi affido quando ho paura?
- ✓ Credo nella possibilità che le mie paure possano aiutarmi a mettermi in movimento? Provo a pensare a una situazione concreta in cui la paura mi blocca e a come posso affrontarla per vivere fino in fondo quella situazione.

*Per continuare la riflessione posso leggere alcune parti del messaggio per la XXXIII giornata mondiale della gioventù di papa Francesco<sup>1</sup>*

Nei momenti in cui dubbi e paure affollano il nostro cuore, si rende necessario il discernimento. Esso ci consente di mettere ordine nella confusione dei nostri pensieri e sentimenti, per agire in modo giusto e prudente. In questo processo, il primo passo per superare le paure è quello di identificarle con chiarezza, per non ritrovarsi a perdere tempo ed energie in preda a fantasmi senza volto e senza consistenza. Per questo, vi invito tutti a guardarvi dentro e a “dare un nome” alle vostre paure. (...) Gesù stesso, seppure a un livello incomparabile, ha provato paura e angoscia. (...) Il lavoro di discernimento, in questo senso, dopo aver identificato le nostre paure, deve aiutarci a superarle aprendoci alla vita e affrontando con serenità le sfide che essa ci presenta. Per noi cristiani, in particolare, la paura non deve mai avere l’ultima parola, ma essere l’occasione per compiere un atto di fede in Dio... e anche nella vita! Ciò significa credere alla bontà fondamentale dell’esistenza che Dio ci ha donato, confidare che Lui conduce ad un fine buono anche attraverso circostanze e vicissitudini spesso per noi misteriose. Se invece alimentiamo le paure, tenderemo a chiuderci in noi stessi, a barricarci per difenderci da tutto e da tutti, rimanendo come paralizzati. Bisogna reagire! Mai chiudersi! Nelle Sacre Scritture troviamo 365 volte l’espressione “non temere”, con tutte le sue varianti. Come dire che ogni giorno dell’anno il Signore ci vuole liberi dalla paura.

Il discernimento diventa indispensabile quando si tratta della ricerca della propria vocazione. Questa, infatti, il più delle volte non è immediatamente chiara o del tutto evidente, ma la si comprende a poco a poco. Il discernimento da fare, in questo caso, non va inteso come uno sforzo individuale di introspezione, dove lo scopo è quello di conoscere meglio i nostri meccanismi interiori per rafforzarci e raggiungere un certo equilibrio. In questo caso la persona può diventare più forte, ma rimane comunque chiusa nell’orizzonte limitato delle sue possibilità e delle sue vedute. La vocazione invece è una chiamata dall’alto e il discernimento in questo caso consiste soprattutto nell’aprirsi all’Altro che chiama. E’ necessario allora il silenzio della preghiera per ascoltare la voce di Dio che risuona nella coscienza. Egli bussa alla porta dei nostri cuori, come ha fatto con Maria, desideroso di stringere amicizia con noi attraverso la preghiera, di parlarci tramite le Sacre Scritture, di offrirci la sua misericordia nel sacramento della Riconciliazione, di farsi uno con noi nella Comunione eucaristica. (...)

Nei vostri dubbi, sappiate che potete contare sulla Chiesa. So che ci sono bravi sacerdoti, consacrati e consacrate, fedeli laici, molti dei quali giovani a loro volta, che come fratelli e sorelle maggiori nella fede possono accompagnarvi; animati dallo Spirito Santo sapranno aiutarvi a decifrare i vostri dubbi e a leggere il disegno della vostra vocazione personale. L’“altro” non è

---

<sup>1</sup>Messaggio di papa Francesco in occasione della XXXIII giornata mondiale della gioventù.

solo la guida spirituale, ma è anche chi ci aiuta ad aprirci a tutte le infinite ricchezze dell'esistenza che Dio ci ha dato. È necessario aprire spazi nelle nostre città e comunità per crescere, per sognare, per guardare orizzonti nuovi! Mai perdere il gusto di godere dell'incontro, dell'amicizia, il gusto di sognare insieme, di camminare con gli altri. I cristiani autentici non hanno paura di aprirsi agli altri, di condividere i loro spazi vitali trasformandoli in spazi di fraternità. Non lasciate, cari giovani, che i bagliori della gioventù si spengano nel buio di una stanza chiusa in cui l'unica finestra per guardare il mondo è quella del computer e dello smartphone. Spalancate le porte della vostra vita! I vostri spazi e tempi siano abitati da persone concrete, relazioni profonde, con le quali poter condividere esperienze autentiche e reali nel vostro quotidiano.

*A cura delle Discepolo del Vangelo*