



ITALIENISCHE KATHOLISCHE GEMEINDE MÜNCHEN

# CONTATTO

Periodico della Comunità Cattolica Italiana di Monaco di Baviera | Nr. 3 | Ottobre 2025



## Roma, il Giubileo della Speranza e Papa Leone XIV

Note di teologia  
**L'INDULGENZA**

Il senso del cammino  
penitenziale

Salute e benessere  
**SOCIAL E DOPAMINA**

Le nuove dipendenze  
da Social Media

A servizio del migrante  
**OFFERTA MBE**

Intervista a Elisabetta  
Cipolla della Caritas

# LA MISSIONE CATTOLICA ITALIANA *di Monaco di Baviera*

## INDIRIZZO

Lindwurmstr. 143, 80337 München  
U3-U6 Poccistrasse

## RECAPITI

Tel. 089.2137.74200  
italienische-gemeinde.muenchen@eomuc.de

## ORARIO SEGRETERIA

Lun-ven: 9:00 – 12:00/14:30 – 16:30

## SANTE MESSE

Ogni domenica e giorni festivi:

**Ore 11:30** | St. Andreas Kirche

Zenettistr. 46, München (U3/U6 Poccistraße)

**Ore 18:00** | Bürgersaalkirche

Neuhauser Str. 14, München  
Zentrum (U4/U5 Stachus)

Ogni domenica (eccetto nei mesi estivi):

**Ore 12:00** | St. Michael Kirche

Johann-Michael-Fischer-Platz, Berg am Laim,  
München (U2 Josephsburg)

*Le messe nella sede della Missione si terranno  
solo il Martedì e il Giovedì alle ore 18:30*

## REDAZIONE CONTATTO

Chefredakteur: P. Gabriele Parolin  
Redaktion: Barbara Lambiase

## RIVISTA TRIMESTRALE CONTATTO

Quattro numeri all'anno

Spende — Quota annuale di sostegno 10 euro

Foto Copertina: **ROMA AL CREPUSCOLO 2013**

*Salvo diversa indicazione, tutte le immagini non dichiarate  
sono libere da copyright.*

## COORDINATE BANCARIE

Erzd. KdöR München-Freising (EMF)

Ital. Kath. Gmd. München

Liga Bank EG München

**IBAN: DE28 7509 0300 0002 2086 01**

Konto-Nr.: 2208601

BLZ: 75090300

BIC (Swiftcode): GENODEF1M05

**Causale: Spende Missione Cattolica Italiana**

## PER RIMANERE IN CONTATTO CON NOI ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER



Riceverai ogni mese per  
e-mail tutte le informazioni  
della Missione Cattolica  
Italiana di Monaco di

## MISSIONARI SCALABRINIANI

P. Gabriele Parolin

## SUORE DEL BELL'AMORE

Sr. Giovanna Bignone

Sr. Maria Foti

## ASSISTENTE ALLA PASTORALE

Dr. Manuel Caballero González

## Informazioni utili

### PATRONATO ITAL-UIL:

Alramstr. 4, 81371 München Tel. 089 74640814

### CARITAS CENTRO

Arnulfstrasse 83, 80634 München

Servizio sociale: tel. 089 500355-0

Servizio psicologico: tel. 089 23114951

### COMITES

Hermann-Schmid-Str. 8, 80336 München

Tel. e fax 089. 721 31 90

### CONSOLATO GENERALE D'ITALIA

Möhlstr. 3, 81675 München

Tel. 089. 418 00 30 - Fax 089. 47 79 99

### PATRONATO ACLI

Pettenkoflerstr. 8 / IV, 80336 München

Tel. 089. 55 48 76

### PATRONATO INAS/CISL

Neumarkter Str. 22, 81673 München

Tel. 089. 53 23 32

### PATRONATO INCA

Häberlstr. 20, 80337 München

Tel. 089. 53 41 03

# Contatto

## OTTOBRE 2025

IN QUESTO NUMERO | INHALT

### 04 LA PAROLA

BENVENUTO PAPA LEONE XIV

### 07 LA PAGINA TEOLOGICA

L'INDULGENZA

### 08 A SERVIZIO DEL MIGRANTE

IL SERVIZIO MBE - INTERVISTA

### 12 SALUTE E BENESSERE

REELS, TIK TOK E DOPAMINA

### 14 ARTE E CULTURA

IL MONASTERO DI BENEDIKTBEUERN

### 18 LA RICETTA DI CONTATTO

GNOCCHI ALLA ROMANA

### 20 PREGO... COLORANDO!

PORTA ROSARIO E IL MESE DI MARIA

### 22 LA VOCE DEI GRUPPI

LA CRESIMA

VIVI CON NOI LA FESTA

PRONTI? VIA!

COLORI, MUSICA E COMUNIONE

### 30 INFO UTILI

IN RICORDO DEI NOSTRI CARI DEFUNTI

Collaborano alla rivista di Contatto:

Sr. Giovanna Bignone, Dr. Manuel Caballero González, Cristiana Filtri, Sr. Maria Foti, Barbara Fradeani, Isabella Guarino, Barbara Lambiase, Paola Maran, Elisabetta Officio, P. Gabriele Parolin.



ERZDIOESE MÜNCHEN  
UND FREISING

## L'editoriale

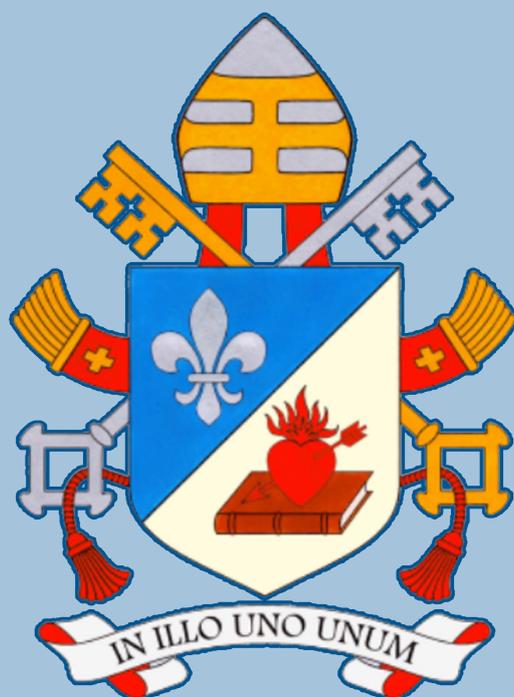
### Care lettrici, cari lettori,

*HABEMUS PAPAM!*

*Vogliamo dare, in questo numero autunnale, un caloroso benvenuto al nostro caro papa Leone XIV, un vero dono di Dio per i nostri tempi. Roma ha accolto con gioia l'arrivo del nuovo papa, dicendo tristemente addio al nostro Francesco in un anno detto giubilare, legato al rinnovamento spirituale. In questo tempo di grandi cambiamenti, anche la Missione Cattolica Italiana è stata chiamata a gestire dei momenti di prova. Il primo fra tutti la rinuncia, almeno per il momento, di celebrare alcune messe domenicali e infrasettimanali sia nella Cappellina della Missione e sia nelle zone periferiche della città di Monaco, dove vivono molti nostri connazionali e fedelissime comunità. Un pensiero affettuoso va quindi a tutti loro, presenza importante e devota. Siamo ancora in un momento di transizione. Questo ci invita a riflettere e anche a pregare affinché il buon Dio ci indichi la strada da seguire per essere ancora oggi a servizio dell'emigrazione italiana e non. Questo ci deve spronare come comunità cristiana a tendere ancor di più la mano a chi è nel bisogno e a chi cerca una parola sincera, un gesto di affetto e di umanità. Invitiamo, soprattutto chi è più esposto all'isolamento, a essere presente nelle varie attività della missione, o a bussare alle nostre porte, perché ognuno di noi è un dono per l'altro. Inoltre vi ricordiamo che iscrivendovi alla nostra **Newsletter** sarete mensilmente aggiornati sulle novità che il team pastorale ha organizzato. Continuiamo quindi, il nostro pellegrinaggio ricordandovi che fino a dicembre 2025 possiamo lucrare la santa indulgenza, più volte scritto nelle scorse mensilità. Contatto, inoltre si rinnova nella grafica, nella speranza di migliorare il nostro servizio ai nostri cari e assidui lettori.*

Erzdiözese München und Freising KdöR

Vertreten durch das Erzbischöfliches Ordinariat München  
Generalvikar Cristoph Klingan, Kapellent. 4 - 80333 München  
Herausgegeben von Italienische Katholische Gemeinde



*...Il nostro primo compito è insegnare cosa significa conoscere Gesù Cristo e testimoniare la nostra vicinanza al Signore. Questo viene prima di tutto: comunicare la bellezza della fede, la bellezza e la gioia di conoscere Gesù. Significa viverla noi stessi e condividere questa esperienza...*

*Papa Leone XIV*

# LA PAROLA



PH WIKIMEDIA COMMONS | ROMA AL CREPUSCOLO

## Il profilo. Il primo Papa statunitense e il primo Papa missionario: chi è Prevost?

*Settant'anni da compiere, nato a Chicago, agostiniano, è stato per vent'anni in missione in Perù. Già prefetto del Dicastero per i vescovi, è stato creato cardinale nel 2023.*

Un uomo di Curia con il cuore missionario. O meglio un missionario prestatò alla Curia. Leone XIV è un pastore a tutto tondo. Robert Francis Prevost ha visto la luce il 14 settembre 1955 a Chicago (Illinois), figlio di Louis Marius Prevost con avi italiani e francesi e di Mildred Martinez dalle origini spagnole. Ha due fratelli: Louis Martin e John Joseph. Dopo il diploma conseguito nel 1973 presso il Seminario Minore dei padri agostiniani, Robert Francis ha ottenuto nel 1977 la laurea in Scienze matematiche e la licenza in filosofia all'Università Villanova a Filadelfia. Il 1° settembre dello stesso anno è entrato nel noviziato dell'Ordine di Sant'Agostino nella provincia di Nostra Signora del Buon Consiglio, a Saint Louis, emettendo i voti solenni il 29 agosto 1981. L'anno successivo ha ottenuto il diploma in teologia alla Catholic Theological Union di Chicago. È stato ordinato presbitero il 19 giugno 1982 a Roma (dove stava studiando

Diritto canonico all'Angelicum) da monsignor Jean Jadot pro-presidente del Segretariato per i non cristiani, oggi Dicastero per il dialogo interreligioso. Nel 1999 è stato eletto priore provinciale della Provincia "Madre del Buon Consiglio" (Chicago). Dopo due anni e mezzo, il Capitolo generale ordinario lo ha eletto priore generale, ministero che l'Ordine gli ha nuovamente affidato nel Capitolo generale ordinario del 2007. Nell'ottobre 2013 è tornato nella sua Provincia natale (Chicago) per essere insegnante dei professi e vicario provinciale; incarichi che ha ricoperto fino a quando papa Francesco lo ha nominato, il 3 novembre 2014, amministratore apostolico della diocesi di Chiclayo (Perù), elevandolo alla dignità episcopale di vescovo titolare della diocesi di Sufar. Ha quindi ricevuto la consacrazione episcopale il 12 dicembre nella Cattedrale di Santa Maria a Chiclayo dall'arcivescovo James Patrick Green nunzio apostolico in Perù. Come motto

ha scelto "*In illo uno unum*", parole di sant'Agostino, tratte dall'Esposizione sul Salmo 127 che sottolineano come "*malgrado noi cristiani siamo molti, nell'unico Cristo siamo uno*". Il 26 settembre 2015 sempre papa Francesco lo ha nominato vescovo di Ayacucho. Da marzo 2018 a gennaio 2023 è stato secondo vicepresidente della Conferenza episcopale peruviana, in seno alla quale è stato presidente della Commissione per la cultura e l'educazione e membro del consiglio economico. Il 15 aprile 2020 ha ricevuto anche la nomina di amministratore apostolico di Callao, incarico ricoperto fino al 26 maggio 2021. Risalgono a questi anni anche le accuse, diffuse dalla testata spagnola infovaticana.com, di aver insabbiato le denunce di abusi sessuali su minori (risalenti agli anni 80 e 90) commessi da sacerdoti che avevano collaborato con lui negli Stati Uniti e in Perù. Per la vicenda statunitense, dopo la condanna da parte della giustizia ordinaria la Chiesa di Chicago

# Il Papa benedice la folla radunata a San Pietro

*Continua il Giubileo della Speranza 2025 a piazza San Pietro con la presenza rassicurante del nuovo Papa eletto, Leone XIV.*



aveva presentato pubbliche scuse alle famiglie delle vittime e pagato un risarcimento di 2 milioni di dollari. In relazione al Perù quattro suore avevano accusato due presbiteri di aver abusato di loro quand'erano bambine, di 9 e 13 anni. Dichiarate prescritte dalla giustizia ordinaria le vicende, le religiose avevano presentato denuncia all'autorità ecclesiastica senza che però che l'accusa venisse registrata. Il caso era stato poi portato all'attenzione della stampa cui l'arcivescovado Chiclayo aveva risposto che la denuncia era stata archiviata sulla base del procedimento della giustizia ordinaria, secondo cui non c'erano prove delle accuse nei confronti dei due sacerdoti, uno dei quali era stato comunque trasferito in un'altra diocesi. Per queste incresciose vicende, Prevost, come già detto ha sempre respinto sdegnosamente le accuse.

Dal 30 gennaio 2023 era il prefetto del Dicastero per i vescovi e il presidente della Pontificia Commissione per l'America Latina. E proprio commentando il nuovo incarico di Curia, nel maggio 2023 Prevost aveva spiegato a Vatican

News la continuità con l'esperienza vissuta in America Latina.

*«Mi considero ancora missionario. La mia vocazione come quella di ogni cristiano è l'essere missionario, annunciare il Vangelo là dove uno si trova. Certamente la mia vita è molto cambiata: ho la possibilità di servire il Santo Padre, di servire la Chiesa oggi, qui, dalla Curia romana. Una missione molto diversa da quella di prima ma anche una nuova opportunità di vivere una dimensione della mia vita che semplicemente è stata sempre rispondere "sì" quando ti chiedono un servizio».*

*«Essere un buon pastore – ha invece spiegato al sito [augustinianorder.org](http://augustinianorder.org) - significa essere in grado di accompagnare il popolo di Dio e di vivere vicino a lui, non essere isolato. Papa Francesco lo ha detto chiaramente molte volte. Non vuole vescovi che vivono nei palazzi. Vuole vescovi che vivano in relazione con Dio, con il resto dell'episcopato, con i sacerdoti e soprattutto con il popolo di Dio in un modo che rifletta la compassione e l'amore di Cristo, creando comunità, imparando a vivere ciò che significa essere parte della Chiesa in un modo*

*integrale che include molto ascolto e dialogo».*

Tra gli altri incarichi, Prevost è stato membro dei Dicasteri per la dottrina della fede, per le Chiese orientali, per gli Istituti di vita consacrata e le Società di vita apostolica, per la cultura e l'educazione, e della sezione per la prima evangelizzazione e le nuove Chiese particolari presso il Dicastero per l'evangelizzazione. Ha fatto inoltre parte del Dicastero per i testi legislativi e della Pontificia Commissione per lo Stato della Città del Vaticano. Il 9 luglio 2023 al termine dell'Angelus papa Francesco ha annunciato la sua creazione a cardinale avvenuta nel Concistoro del 30 settembre successivo. Il resto è storia recente, con la vicinanza a papa Francesco, anche nella malattia, testimoniata dal Rosario presieduto in piazza San Pietro per la salute di Francesco il 3 marzo. Certo non avrebbe immaginato di succedergli. Ma lo Spirito aveva in mente proprio il suo nome. Ecco le prime parole di Leone XIV:

**la pace sia con tutti voi!**

Fonte: Riccardo Moccioni, Avvenire 09.05.2025

# L'INDULGENZA

*Secondo il Codice di Diritto Canonico (can. 992) l'indulgenza è la remissione dinanzi a Dio della pena temporale causata dal peccato, che il fedele, debitamente disposto e a determinate condizioni, acquista per intervento della Chiesa, la quale, come ministra della redenzione, dispensa ed applica autoritativamente il tesoro delle soddisfazioni di Cristo e dei Santi.*

## PAGINA TEOLOGICA

Uno dei motivi più importanti per mettersi in cammino verso Roma nell'anno del Giubileo della Speranza è vivere un dono straordinario: il dono dell'indulgenza. Mi baserò su un meraviglioso testo di Federico Corrubolo, *"L'ansia di salvezza: dall'uomo medievale all'uomo moderno"*, apparso nell'Osservatore Romano. **Prima però dobbiamo spiegare che cos'è un'indulgenza.** Secondo il Codice di Diritto Canonico (can. 992) l'indulgenza è la remissione dinanzi a Dio della pena temporale per i peccati, già rimessi quanto alla colpa, che il fedele, debitamente disposto e a determinate condizioni, acquista per intervento della Chiesa, la quale, come ministra della redenzione, dispensa ed applica autoritativamente il tesoro delle soddisfazioni di Cristo e dei santi. Lo spiego brevemente. Nel momento in cui noi, cristiani battezzati, commettiamo un peccato grave o mortale perdiamo la vita eterna e, se moriamo in quel momento – salvando la libertà che Dio sempre ha –, finiamo nell'inferno. Grazie alla confessione, la colpa viene perdonata (siamo riconciliati con Dio: abbiamo di nuovo rapporto con Lui) e la pena eterna viene condonata (non perdiamo la salvezza che Cristo ci ha guadagnato con la sua morte e risurrezione). Rimane però la pena temporale, vale a dire, le conseguenze del peccato commesso. Faccio un esempio banale e si capisce meglio. Due amici, Pietro e Paolo, litigano e non si parlano più; anzi nella discussione Pietro ha preso il costosissimo cellulare di Paolo di 3.000 € e lo ha rotto. Pietro, che aveva sbagliato, si rende conto del suo errore, torna da Paolo e si riconcilia con lui: questo sarebbe il perdono dei peccati secondo la colpa e la pena eterna. Il problema che non si risolve con un abbraccio è il cellulare: Pietro lo deve pagare. Ecco la pena temporale. L'indulgenza è la remissione di questa pena temporale grazie ai meriti di Cristo e dei santi. Con le consuete norme per acquistare un'indulgenza (fare un atto concreto regolato dalla Santa Chiesa, confessarsi venti giorni prima o dopo il giorno in cui si lucra l'indulgenza, fare la comunione quel giorno e pregare per il Santo Padre), uno si libera di questo peso. Tornando all'esempio precedente: è come se Giovanni vede la situazione di Pietro e paga per lui il cellulare se quest'ultimo gli fa una piccola commissione. L'indulgenza si può lucrare per sé stessi o per un defunto, non per un vivo (perché lui può acquistarla se vuole), può essere parziale o totale, si può ricevere una sola volta al giorno se è plenaria (eccetto in questo giubileo dove il Papa Francesco ha permesso due al giorno, ma una deve essere applicata a un defunto). Questa pratica proviene della Chiesa primitiva, dove il perdono dei peccati non si faceva come noi siamo abituati oggi. Prima di ricevere l'assoluzione, di solito il Giovedì Santo, si doveva percorrere un lungo cammino di penitenza, digiuno e sacrifici che normalmente dava inizio il mercoledì delle ceneri (questa pratica era allora solo per questi penitenti). Il periodo di penitenze poteva durare giorni, mesi e perfino anni. Con l'indulgenza però si poteva accorciare il periodo e riconciliarsi prima con Dio e con la Chiesa. Per questo motivo i giubilei erano così importanti: visitando le basiliche papali a Roma si acquistava un'indulgenza plenaria e tutto quel percorso di lunga e difficile penitenza scompariva subito. Così si capisce perché folle immense di persone vollero recarsi a Roma per ricevere questo beneficio. Per loro era molto importante sia la salvezza e sia la redenzione eterna. *È così anche per noi?*



SPRECHEN

SIE

DEUTSCH?



## Il servizio della Migrationsberatung für Erwachsene Zuwanderer - MBE

### *Di cosa si occupa il servizio MBE?*

Ci occupiamo di prima integrazione ovvero di offrire aiuto e supporto a coloro che si sono trasferiti in Germania, nel nostro caso a Monaco di Baviera, da poco tempo. Il nostro obiettivo principale è quello di accompagnare i nostri utenti nel percorso verso l'autonomia, cioè la capacità di essere indipendenti nella loro vita quotidiana, fornendo informazioni, contatti e strumenti utili a raggiungere tale obiettivo. Per capire meglio cosa facciamo, è importante sottolineare, a mio avviso, 4 punti fondamentali del servizio di consulenza dell'MBE:

**1. MBE è un servizio rivolto ad utenti adulti**, dove per adulti (secondo le linee guida) si intende persone con un'età superiore ai 28 anni. Per l'utenza più giovane e che tipicamente ha delle tematiche diverse con cui confrontarsi (studio, formazione professionale, primo inserimento nel mondo del lavoro, ecc.) esistono dei servizi di consulenza specifici cui vengono da noi indirizzati, quali lo Jugend Migrations Dienst - del Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

**2. MBE fornisce un'offerta individuale e limitata nel tempo.** Questo significa che, la consulenza è strutturata in modo tale da poter definire in modo complessivo la situazione della persona, tenendo

conto delle sue risorse, potenzialità e bisogni. La valutazione che ne consegue da parte nostra è finalizzata alla costruzione di un piano complessivo di intervento, su misura della specifica situazione. La consulenza è offerta, generalmente, a persone che non si sono trasferite da più di 3 anni in Germania e può essere presa in considerazione fino a un massimo di 3 anni (salvo motivate eccezioni).

**3. MBE** ha inoltre, delle sue tematiche principali. Per quanto riguarda me, il bacino di utenza non è costituito esclusivamente da utenza italiana ma, avendo la possibilità di offrire consulenza in madrelingua, naturalmente, una buona percentuale dei miei clienti sono italiani (ca. il 50%). Sebbene i temi affrontati siano davvero molteplici, anche perché spesso, proprio dopo il primo colloquio conoscitivo, vengono fuori una serie di problematiche a cui urge dare risposta, in via generica possiamo dire che ci occupiamo di:

- **Aiuto nella ricerca di corsi di tedesco.** In particolare, incentiviamo la partecipazione ai corsi di integrazione del BAMF strutturati in modo tale non solo da consentire l'apprendimento della lingua tedesca ma anche di avere informazioni generali sulla storia, la cultura, il sistema legislativo della Germania. Oltre a cercare insieme le soluzioni migliori per

# A SERVIZIO DEL MIGRANTE



COPYRIGHT ELISABETTA CIPOLLA

*Elisabetta Cipolla fa parte del team del MBE (Migrationsberatung für Erwachsene Zuwanderer), è assistente sociale specializzata presso la Caritas dal 2017 e ci spiega le loro offerte a servizio dell'emigrante italiano e non.  
Contatto: Tel. 089 724499261 - Caritasverband der Erdz. München und Freising, Arnulfstrasse 83, 80634 München*

*Il servizio di consulenza del MBE è gratuito e accanto ai corsi di integrazione, è alla base delle offerte a sostegno dell'integrazione linguistica, lavorativa e sociale delle persone. Il MBE è promosso e finanziato dal BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge/Ufficio Federale per la migrazione e i rifugiati). Intervista a Elisabetta Cipolla della Caritas.*

**SOWON: OFFERTA DI ALLOGGI SOVVENZIONATI DEL COMUNE DI MONACO DI BAVIERA  
MÜNCHEN MODELL: SUSSIDI COMUNALI OFFERTI PER ALLOGGI A PREZZI ACCESSIBILI  
ALLE FAMIGLIE A MEDIO REDDITO**



IN FOTO DA SINISTRA : ELISABETTA CIPOLLA, SARA CAVALLIN, FACHDIENSTLEITERIN CARMEN BOLUARTE-HABBEN.

consentire una partecipazione costante a tali corsi, supportiamo l'utenza, a livello socio- pedagogico, prima, durante e, se necessario, anche in seguito alla conclusione del percorso formativo.

- **Supporto nella ricerca di abitazioni**, ove possibile e con le difficoltà note, di appartamenti con affitti sostenibili dal singolo, nonché il sostegno nella presentazione di domande come Sowon o München Modell volte a tale scopo.

- **Assistenza nella comunicazione con gli enti** dell'amministrazione pubblica e con enti privati dove spesso si rende necessario facilitare il contatto per arrivare ad una rapida soluzione delle problematiche o alla comprensione di determinate dinamiche.

- **Aiuto nella ricerca attiva di un lavoro** e/o accompagnamento nel percorso di riconoscimento dei titoli di studio o dei titoli professionali acquisiti all'estero. Se necessario, indirizzare verso corsi di tedesco mirati ad acquisire un vocabolario specifico per lavorare in dati ambiti. La collaborazione con associazioni che hanno come specializzazione questo tema è di grande utilità.

- **Supporto nella verifica dei requisiti di accesso alle diverse forme di sostegno** integrative al reddito e alla famiglia quindi informazioni e aiuto nella compilazione di domande per ricevere aiuti statali intesi sia come aiuti finanziari o talvolta anche materiali (per citarne alcuni Elterngeld, Familiengeld, Kindergeld, Kinderzuschlag, Wohnungsgeld, Bürgergeld).

- **Assistenza all'infanzia e formazione continua per i bambini**. Pur non occupandoci direttamente di minori, lo facciamo indirettamente, attraverso l'aiuto offerto ai genitori nel comprendere il sistema scolastico

tedesco, mediare con le istituzioni scolastiche, informando sulle offerte in favore dei minori ( come il pacchetto BuT -Bildung und Teilhabe, Familien und Ferienpass) e sulle attività presenti nel proprio quartiere di riferimento in forma di attività ludiche e occasioni di socializzazione.

- **Prima consulenza in caso di malattie o in caso di gravidanza**, rimandando poi a strutture specializzate in tali tematiche.

- **Gestione delle situazioni di conflitto** sia in ambito sociale che lavorativo che familiare.

**4. MBE** oltre ad offrire un supporto con il singolo, propone delle offerte di gruppo, come:

- **Frauengruppe**. È un gruppo d'incontro costituito da donne, principalmente italiane, ma aperto a tutte. L'idea iniziale era quella di fornire anche informazioni al gruppo, organizzare i temi degli incontri ma negli anni è diventato un gruppo per così dire autogestito.

- **Tanz und Relax**. Progetto rivolto a donne e bambini e come suggerisce il titolo, è un progetto finalizzato non solo all'incontro ma offre anche la possibilità di fare movimento. Attraverso la musica e soprattutto attraverso le sapienti istruzioni di una istruttrice di danza, Antonietta Bonomi, i partecipanti sono coinvolti in un programma che ha come scopo quello di allontanare lo stress, la solitudine e favorire integrazione. Per concludere nel nostro lavoro, ci troviamo anche a fare da anello di congiunzione tra l'utenza e i molteplici servizi presenti sul territorio. Ringraziamo molto Elisabetta per la sua disponibilità e rimandiamo al prossimo articolo per approfondire altri dei servizi forniti dalla Caritas, come il supporto psicologico e psichiatrico.



# L'ANIMA MIA MAGNIFICA IL SIGNORE

*e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,  
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.*

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

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

*Ha spiegato la potenza del suo braccio,  
ha disperso i superbi nei pensieri  
del loro cuore;*

*ha rovesciato i potenti dai troni,  
ha innalzato gli umili;*

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

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

*In ricordo della Festa dell'8 Ottobre dedicata alla Madonna di Pompei.*

# Reels, TikTok e dopamina

*Quando il divertimento diventa dipendenza mortale. Ecco come un ormone conosciuto con il nome di dopamina diventa il motore di ricerca del piacere tra i giovanissimi, grazie a degli algoritmi mirati dietro la lista infinita dei Reels presenti sulle varie piattaforme dei social, tra cui i famosissimi di TikTok e Instagram.*

## *La dopamina: il carburante del piacere*

La dopamina è uno dei principali neurotrasmettitori coinvolti nei meccanismi di ricompensa del cervello. Viene rilasciata in risposta a stimoli percepiti come piacevoli — un successo personale, un buon pasto, una risata, o, nel contesto digitale, un video interessante, un like o un commento. In condizioni fisiologiche, la dopamina ci motiva a ripetere azioni utili alla sopravvivenza o al benessere. Tuttavia, piattaforme come TikTok e Instagram hanno imparato a sfruttare questa via neurobiologica con estrema precisione per fidelizzare l'utenza.

## *Gli algoritmi: spacciatori di dopamina digitale*

Questi social funzionano come “spacciatori” invisibili: analizzano comportamenti (tempo di visualizzazione, interazioni, velocità di scroll) e propongono contenuti studiati per stimolare il rilascio di dopamina. Il meccanismo è ciclico: **stimolo visivo → dopamina → gratificazione → desiderio di ripetere**. Col tempo, il cervello richiede stimoli più

frequenti e intensi, proprio come avviene con le sostanze che creano dipendenza.

## *Perché i giovani e le categorie dei giovanissimi sono più vulnerabili*

Il cervello adolescenziale è ancora in sviluppo, soprattutto nella corteccia prefrontale, responsabile del controllo degli impulsi e della valutazione del rischio. L'esposizione costante a stimoli di questo tipo può alterare il senso di gratificazione, rendendo più difficile la concentrazione su attività meno immediate ma più significative per la crescita e la maturazione, **come lo studio o le relazioni sociali vissute al di fuori del mondo digitale**.

## *Le sfide pericolose e i casi estremi, black challenge e simili*

Molti giovani partecipano a “challenge” virali, alcune innocue, altre potenzialmente letali. Spinti dal bisogno di approvazione e visibilità, possono affrontare rischi estremi senza comprenderne le conseguenze. Sono documentati incidenti gravi e suicidi legati a queste sfide. Non sono casi rari i ritrovamenti di filmati con giovani

e giovanissimi trovati senza vita. Non ultimo un caso di un 13enne di Monaco di Baveira, ritrovato senza vita dopo essersi filmato nel tentativo di vincere la cosiddetta **black challenge** su TikTok, a cui aveva partecipato.

## *Cosa si nasconde dietro lo schermo dei cellulari*

**Gli algoritmi non hanno come obiettivo il benessere dell'utente**, ma il tempo di permanenza online. Più restiamo connessi, più dati e informazioni vengono raccolti: preferenze, reazioni emotive, abitudini. Questi dati alimentano un sistema che perfeziona continuamente la sua capacità di catturarci.

## *La prevenzione: consapevolezza e educazione*

**Il problema non è la tecnologia in sé, ma l'uso mirato di conoscenze neuroscientifiche per manipolare i comportamenti**. Educare i giovani a riconoscere i rischi, capire il funzionamento del circuito legato alla dipendenza per effetto dopaminico e limitare l'esposizione è essenziale per prevenire danni permanenti.



# Salute e Benessere

## *Effetti sulla salute*

Ecco dei punti che spiegano gli effetti di questo sistema a catena, tanto difficile a volte da gestire. Proponiamo qui alcuni disturbi tipici che possono essere intesi come un segnale per i genitori e gli insegnanti.

***Insensibilità alla produzione eccessiva di dopamina:*** necessità di stimoli più forti per provare piacere. Questo crea un eccesso di stimolo al quale il corpo si abitua velocemente. Si riconosce da uso estremo di ore a guardare ad esempio i Reels sui social.

***Disturbi del sonno:*** luce blu e

iperstimolazione serale riducono la produzione di melatonina. Questo stimolo alla luce blu specie di notte disorienta il nostro organismo, provocando sintomi di irrequietezza ed emotività eccessiva.

***Riduzione della capacità di concentrazione a lungo termine:*** difficoltà oggettiva a concentrarsi a lungo. Spesso confusa con l'ADHS, molti giovani oggi non riescono a stare in classe senza distrazione. La difficoltà ad applicarsi allo studio ha inevitabilmente conseguenze sui risultati scolastici o lavorativi.

***Sintomi spesso depressivi:*** legati

al confronto sociale reale e alla mancanza di gratificazioni reali; ciò porta il giovane all'isolamento e alla carenza di contatti umani al di fuori dei social, con il rischio di assumere diversi disturbi comportamentali, come ad esempio la sindrome di Hikikomori.

## ***Siamo di fronte a un bivio.***

Giovani e bambini sono sotto il mirino delle piattaforme social. Facile esca per chi desidera schiavizzare il nostro futuro e renderlo incapace di autonomia e di pensiero critico. Non lasciamoli soli in questa battaglia.

# ARTE E CULTURA

“Ascolta, figlio mio, gli insegnamenti del maestro e apri docilmente il tuo cuore; accogli volentieri i consigli ispirati dal suo amore paterno e mettili in pratica con impegno...”

San Benedetto di Norcia

## *Invito alla* LETTURA



### IL FILO INFINITO-FELTRINELLI

Un viaggio e un pellegrinaggio nei nostri tempi moderni, alla riscoperta della storia cristiana e non dell'Europa. Sullo sfondo tra una cima e l'altra delle Alpi e dalle coste del mare del nord, l'autore **Paolo Rumiz** ci racconta attraverso la forma di un diario on the road la bellezza e il mistero di quei luoghi spirituali, i monasteri benedettini, che ancora oggi affascinano e accolgono chi è alla ricerca del senso della vita.



PD WIKIMEDIA COMMONS | KLOSTER BENEDEKTBEUERN VON NORDEN AUTORE SCONOSCIUTO



# Il monastero benedettino di Benediktbeuern

*Continuando il nostro viaggio nella Baviera per ripercorrere luoghi e conventi medievali, tanto amati dai pellegrini dell'epoca ci ritroviamo lungo il percorso il monastero di Benediktbeuern.*

A sud del territorio sotto le Alpi, sul percorso che fece anche Goethe nel 1786, superato il paesino di Bichl, possiamo scorgere la sagoma dei due campanili della basilica di Benediktbeuern. Il monastero benedettino di Benediktbeuern è uno dei più antichi ed importanti della congregazione, si presume sia stato fondato intorno al 739-740 d.C. da 3 fratelli della dinastia degli Huosi, Lantfrido, Waldram ed Elifant, divenuti a loro volta abati del monastero. Viste le dimensioni e la ricchezza degli edifici e degli ornamenti fin dalle sue origini, si suppone che vi fossero stati dei benefattori per la sua costruzione. Purtroppo, un'ipotesi questa non accreditabile vista la mancanza di una solida documentazione. Il monastero fu inizialmente consacrato a San Bonifacio, patrono della Germania e dell'Olanda e protettore dei birrai, vinai e sarti. Ospitava inizialmente una scuola di scrittura, grazie alla quale sono stati tramandati diversi Codici del VIII e IX secolo. Il 25 dicembre dell'800 Carlo Magno fu incoronato imperatore del Sacro Romano Impero dei Franchi e dei Romani da Papa Leone III, dal quale ricevette una reliquia di San Benedetto, un braccio, che decise di portare dopo la sua incoronazione nella chiesa del monastero di Benediktbeuern. La chiesa principale del monastero fu così a lui consacrata. In tale occasione il nome del convento fu modificato da Burum a Benedictoburon, oggi Benediktbeuern. Il Papa Paolo VI l'ha dichiarata nel 1973 Basilica papale minore. Dopo l'abbazia di Monte Cassino e quello di San Benoit sur Loire, questo monastero è la terza più importante meta di pellegrinaggi dedicata a San Benedetto. Successivamente alla prima costruzione del 739 seguirono diverse distruzioni e ricostruzioni, fino ad arrivare all'attuale basilica, la quinta versione di questa struttura. Progettata e realizzata dall'architetto Feichtmayr dal 1681 al 1686 è la prima chiesa in Germania ad essere stata costruita seguendo il ricco e pesante stile barocco del tempo. La navata centrale è alta 18 metri e larga 26 metri, ad ambo i lati si trovano 6 nicchie per gli altari, tutti in stile barocco, i cui pilastri e archi sostengono la volta della navata principale. Caratteristici sono gli stucchi tenuti in tinte chiare o addirittura bianchi, seguendo i principi estetici delle architetture italiane. Nella volta ci sono pesanti stucchi a motivi floreali, frutta e verdure che rappresentano gratitudine al Signore per i prodotti della terra. Inoltre, sono raffigurati anche gli apostoli con Gesù e Maria ed una moltitudine di angeli. Le pitture della volta sono del pittore Georg Asam, dalle quali deriva la sua grande fama e carriera. Asam si ispirò all'Illusionismo prospettico già molto usato in Italia, diffusosi tra il 1600 e il 1700 grazie al pittore e architetto italiano Andrea Pozzo. Suo figlio Cosmas Damian Asam nacque proprio a Benediktbeuern nel 1686, mentre il padre era occupato a decorare la basilica. Nei suoi dipinti Asam raffigurò le diverse fasi della vita di Cristo: la nascita, il battesimo, il tempo delle parabole, la condanna e la morte, la resurrezione, la salita in cielo, la Pentecoste ed il ritorno alla fine di tutti i tempi. La presenza di un orologio situato nell'arco del coro indica la transitorietà della vita terrestre. Il quadro sull'altare maggiore rappresenta la Santa Trinità, con Maria a sinistra e in basso a destra il santo protettore della Basilica San Benedetto di Norcia, opera del pittore Martin Knoller realizzata nel 1788. Al centro del quadro troviamo una seconda colomba raffigurante Santa Scholastika che vola in cielo, rappresentazione suggerita dal sogno di San Benedetto riguardo la morte della sorella. A sinistra dell'altare maggiore è rappresentato San Bonifacio, primo patrono della chiesa del monastero e a destra il vescovo Santo Ullrich da Augsburg, benefattore del monastero di Benediktbeuern. La reliquia del braccio di San Benedetto viene esposta in occasione delle importanti festività, collocata su un capitello longobardo proveniente dall'abbazia di Monte Cassino. In occasione della festa di San Benedetto, che ricordiamo è patrono d'Europa, l'11 luglio viene esposta la reliquia per la benedizione dopo la celebrazione eucaristica. Essendo grande festa il comune e il monastero organizzano visite guidate concludendo con festeggiamenti e concerti. In ultimo è da ricordare che la prima processione del **Corpus Domini** tenuta in Baviera ebbe luogo proprio qui, nel 1273. Per visite consigliamo di consultare online il loro sito ufficiale:

[www.kloster-benediktbeuern.de](http://www.kloster-benediktbeuern.de)



PD WIKIMEDIA | CODEX BURANUS - MINIATURE ON FOLIO 72V AUTORE SCONOSCIUTO



IL PRIMO MONASTERO BAVARESE DEDICATO A SAN BENEDETTO DIVENNE FAMOSO NEL CORSO DEL MEDIOEVO COME **SCRIPTORIUM**, TANTO CHE NEL 1230 VI FU REALIZZATO IL **CODEX BURANUS**, L'IMPORTANTE CODICE MINIATO CONTENENTE IL CELEBRE MANOSCRITTO DEI **CARMINA BURANA**, UN INSIEME DI CANTI POETICI MEDIEVALI IN TEDESCO, LATINO E FRANCESE. QUESTI IMPORTANTI VOLUMI E SCRITTI SI TROVANO IN SEGUITO ALLA SECOLARIZZAZIONE DEL 1803, NELLA BAYERISCHE STAATSBIBLIOTEK DI MONACO DI BAVIERA.

# LA RICETTA DI CONTATTO

## GNOCCCHI *alla* ROMANA

*Ingredienti per 4 persone*

250 g	Semolino
1 litro	Latte intero
2	Tuorli d'uovo
100 g	Parmigiano grattugiato
50 g	Noce moscata

*Per gratinare al forno*

40 g	Burro
40 g	Parmigiano grattugiato

*Suggeriamo per chi desidera insaporirlo, un pizzico di sale, pepe e un filo di olio evo, prima della cottura. Ovviamente possiamo dare spazio alla fantasia e condirli con sugo, con formaggio a seconda del proprio gusto e tradizione.*



*Gli gnocchi alla romana sono “la tradizione di una Roma sparita”, il piatto che i romani “solevano accompagnare a ogni riunione che avesse lo scopo di festeggiare qualche cosa”.*

*Detto romano antico:*

*“Giovedì gnocchi, venerdì pesce e sabato trippa”*

Gli *gnocchi alla romana*, a base di semolino, sono un piatto povero tradizionale della cucina rurale del Lazio. A Roma erano tradizionalmente il piatto del giovedì, e ancora oggi nelle trattorie romane tradizionali si trovano spesso in carta proprio quel giorno.

Vengono preparati con ingredienti semplici, come spesso accade per i piatti della cucina romana. Si presentano sotto forma di dischetti piatti e rotondi, ottenuti da un impasto di semolino, latte, uova, burro e parmigiano. La cottura al forno rende la superficie croccante, mentre l'interno resta morbido e gustoso, per un piatto sostanzioso e ricco di sapore. Non si conoscono con precisione le origini di questi gnocchi, ma si sa che si tratta di una preparazione antica, tipicamente romana. Nel sito del Gambero Rosso compare un articolo dedicato proprio a questo piatto, in cui si riporta una citazione dal volume **La Cucina Romana** di Ada Boni (Roma, Edizioni di Preziosa, 1929

<https://www.gamberorosso.it/rubriche/storie/pasta-fatta-in-casa-con-i-consigli-degli-esperti-la-ricetta-degli-gnocchi-alla-romana>).

Oggi gli gnocchi alla romana rappresentano un ottimo piatto gratinato, nutriente e perfetto anche per i primi freddi autunnali.

### *Valori nutrizionali del semolino*

Il semolino è un prodotto derivato dalla macinazione del grano duro. Ha un ruolo importante nella nutrizione grazie al suo contenuto di amido, fibre, vitamine (soprattutto del gruppo B), sali minerali e, se integrale, offre anche un buon apporto di fibre, utili per la digestione.

L'apporto energetico del semolino è elevato, grazie all'alta percentuale di carboidrati. Le quantità di zuccheri semplici sono invece irrisorie, così come quelle di grassi e proteine. Dal punto di vista dei micronutrienti, nel semolino troviamo fosforo, potassio, piccole quantità di ferro, e vitamine come la B1 e la provitamina A.

A causa dell'elevato contenuto di glucidi, è consigliabile consumarlo con moderazione in caso di diabete, iperglicemia o sovrappeso, per via del suo alto valore calorico.

Va infine ricordato che il semolino contiene glutine e non è quindi indicato per i celiaci, mentre è adatto a chi segue una dieta vegetariana o vegana (se usato senza derivati animali).

# Portarosalario

Ritaglia, colora e piega due a due i lati simmetrici e uguali. Otterrai un piccolo porta oggetti adatto per contenere il tuo rosario personale.



## La Recita del Santo Rosario

Si inizia con il Segno della Croce e la recita del Credo  
Recita del Padre Nostro  
Recita di 3 Ave Maria per chiedere il dono della fede, della speranza e della carità

**Annuncio del Mistero e recita del Padre Nostro;**

Recita di 10 Ave Maria

Recita del Gloria al Padre al termine delle 10 Ave Maria

Annuncio del secondo Mistero, recita del Padre Nostro e così via fino al termine della corona

**Conclusione con la preghiera del Salve Regina e Segno della Croce.**



Ottobre

## IL MESE DEL ROSARIO

### OFFRIAMO DELLE ROSE ALLA MADONNA!

*OGNI AVE MARIA È COME UNA ROSA CHE VOGLIAMO OFFRIRE ALLA MAMMA DI GESÙ!  
CON LA CROCE INVECE PREGHIAMO UN PADRE NOSTRO E UN GLORIA AL PADRE  
RINGRAZIANDO DIO PER TUTTE LE COSE BELLE E A VOLTE MENO BELLE, CHE VIVIAMO  
INSIEME IN FAMIGLIA, NELLA SCUOLA E CON GLI AMICI!*



Il Santo Rosario preghiera dedicata alla contemplazione della vita di Gesù, si diffonde a partire dai primi decenni del 1200, grazie alla pratica devozionale di San Domenico di Guzmà e dei monaci cistercensi che ricercavano il dialogo con Dio e la pace del cuore mediante uno stile di preghiera semplice e ripetitivo.

Lo "strumento" della Corona, invece, ha un'origine più antica risalente ai Padri del Deserto del III e IV secolo, che utilizzavano cordicelle o stringhe da tenere tra le mani mentre recitavano le loro invocazioni a Dio.

Attraverso il Santo Rosario, una preghiera semplice e umile, adatta a tutti adulti e bambini, possiamo invocare la pace su di noi e sul mondo intero.

Questa preghiera è potente, perché ricorda e commemora tutti i tesori nascosti della Salvezza operata dalla persona di Gesù.

Preghiamo il Santo Rosario come la Madonna più volte ci ha raccomandato - ricordando le apparizioni di Fatima del 1917 - in particolare in famiglia.

#### Misteri della Gioia (si recitano il lunedì e il sabato)

L'annuncio dell'Angelo a Maria  
La visita di Maria a Elisabetta  
La nascita di Gesù a Betlemme  
La presentazione di Gesù al Tempio  
Il ritrovamento di Gesù nel Tempio

#### Misteri della Luce (si recitano il giovedì)

Il battesimo di Gesù al Giordano  
L'auto-rivelazione di Gesù alle nozze di Cana  
L'annuncio del Regno di Dio con l'invito alla conversione  
La trasfigurazione di Gesù sul Tabor  
L'istituzione dell'Eucaristia

#### Misteri del Dolore (si recitano il martedì e venerdì)

Gesù nell'orto degli ulivi  
Gesù flagellato alla colonna  
Gesù è coronato di spine  
Gesù sale al Calvario  
Gesù che muore in Croce

#### Misteri della Gloria (si recitano il mercoledì e la domenica)

Gesù che risorge da morte  
Gesù che ascende al cielo  
La discesa dello Spirito Santo  
L'assunzione di Maria al cielo  
Maria è Regina del cielo e della terra

# IL SACRAMENTO DELLA CRESIMA

*Il termine Cresima deriva dal termine Crisma, olio applicato ai cresimandi, derivante dal termine greco **χρίσμα**, che significa unzione (il corrispettivo della parola greca per il Crisma è **Άγιο Μύρο**, cioè “Santo Mirra” [2]).*

Il sacramento della Cresima, insieme al Battesimo e la Prima Comunione, è parte dei sacramenti dell’iniziazione cristiana, che vengono finalizzati dalla stessa, in quanto “«conferma» e porta a compimento l’unzione battesimale” [1]. Quest’unzione è il sigillo dello Spirito Santo, che è stato anche applicato a Gesù (Gv 6:27 “Perché su di lui [il Figlio dell’uomo] il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo”).

I primi che ricevettero questo sacramento furono gli apostoli, il giorno di Pentecoste: “Più volte Cristo ha promesso l’effusione dello Spirito, promessa che ha attuato dapprima il giorno di Pasqua e in seguito, in modo più stupefacente, il giorno di Pentecoste” [3].

Lo Spirito Santo è un maestro interiore e ci aiuta a comprendere le verità rivelate da Cristo e custodite dal mandato della Chiesa: “Quanto a voi, avete ricevuto l’unzione dal Santo e tutti avete conoscenza. Vi ho scritto, non perché non conoscete la verità, ma perché la conoscete e perché tutto ciò che è menzogna non ha niente a che fare con la verità. (1 Giovanni 21-22).

La Cresima è un regalo datoci dal Signore, come viene anche sottolineato dalla formula pronunciata dal prete: “Accipe signaculum doni Spiritus Sancti” (“Ricevi il sigillo dello Spirito Santo che ti è dato in dono”), e, di conseguenza, dobbiamo anche essere noi stessi dei doni per coloro che vivono con noi [4]: “E a ciascuno è data una manifestazione particolare dello Spirito per l’utilità comune” (1 Corinzi 12,7).

La Cresima ci lega alla missione della Chiesa: “L’apostolato dei laici è quindi partecipazione alla missione salvifica stessa della Chiesa; a questo apostolato sono tutti destinati dal Signore stesso per mezzo del battesimo e della confermazione”, “Col

sacramento della confermazione vengono vincolati più perfettamente alla Chiesa, sono arricchiti di una speciale forza dallo Spirito Santo e in questo modo sono più strettamente obbligati a diffondere e a difendere la fede con la parola e con l’opera, come veri testimoni di Cristo” (Lumen gentium 11, 33 [5]). La Cresima è quindi un’unione con Dio, che ci unisce definitivamente alla sua missione, e per questo, dopo averla ricevuta, dobbiamo ricordarci dei nostri doveri da cristiani, come ci ha ricordato Papa Francesco: “Si dice che è il “**sacramento dell’addio**”, perché una volta che i giovani la fanno se ne vanno, e torneranno poi per il matrimonio. Così dice la gente. Ma dobbiamo far sì che sia il sacramento dell’inizio di una partecipazione attiva alla vita della Chiesa” (Udienza generale, 30 ottobre 2024 [6]). Quest’anno, sia giovani che adulti hanno ricevuto la Cresima. Ecco una breve intervista a uno dei cresimati:

**1. Come ti sei preparato al sacramento della Cresima e qual è stato un momento particolare di questa preparazione?**

Forse il campo scuola: è molto bello stare con gli altri. La passeggiata nel bosco mi è piaciuta particolarmente perché mi ha aiutato a riflettere all’aria aperta.

**2. Come hai vissuto questa occasione particolare?**  
È stato bello perché è un passaggio molto importante nella vita cristiana.

**3. Ti senti più coinvolto nella vita della Chiesa?**

Mi sento una persona che riflette e continuerà a riflettere sul suo rapporto con Dio.

**4. Che messaggio potresti dare ai ragazzi e anche adulti che si prepareranno a questo sacramento?**

*Fatevi coinvolgere!*



## LA VOCE DEI GRUPPI

# Lettera ai *Corinzi*

*“È Dio stesso che ci conferma, insieme a voi, in Cristo e ci ha conferito l'unzione, ci ha impresso il sigillo e ci ha dato la caparra dello Spirito nei nostri cuori.”  
(2 Corinzi 1:21-22).*

FONTI:

[1] [https://www.vatican.va/archive/ccc\\_it/documents/2663cat309-472.PDF](https://www.vatican.va/archive/ccc_it/documents/2663cat309-472.PDF)

[2] <https://www.sansimera.gr/articles/1468>

[3] [https://www.vatican.va/archive/catechism\\_it/p2s2c1a2\\_it.htm](https://www.vatican.va/archive/catechism_it/p2s2c1a2_it.htm)

[4] [https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco\\_20180606\\_udienza-generale.html](https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180606_udienza-generale.html)

[5] [https://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/documents/vat-ii\\_const\\_19641121\\_lumen-gentium\\_it.html](https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19641121_lumen-gentium_it.html)

[6] <https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2024/documents/20241030-udienza-generale.html>



# *Vivi con noi la festa*

*Titolo della canzone scritta da padre Francesco Buttazzo nel 2007, padre superiore scalabriniano della regione Europa-Africa, cantata dai ragazzi della prima comunione il 18 Maggio 2025 a termine della prima celebrazione eucaristica.*

*Una bella esperienza condivisa nella preparazione al sacramento dell'Eucaristia, comunemente detto della Prima Comunione, fatto dai ragazzi iscritti nell'anno 2025 presso i locali della Missione Cattolica Italiana.*

Domenica 18 maggio 2025 20 ragazzi della comunità italiana di Monaco hanno ricevuto la loro prima comunione presso la chiesa di St. Andreas. Questo è stato l'atto finale del percorso di preparazione effettuato nell'ambito del cammino dell' Azione Cattolica dei Ragazzi (ACR) curato dagli educatori, da Padre Gabriele e Padre Luan. Particolarmente emozionante è stata la processione d'ingresso dei bambini vestiti con le tuniche bianche e accompagnati dai loro genitori. Dopo essersi seduti accanto a parenti e amici nei banchi a loro riservati, i ragazzi hanno seguito la cerimonia con lo sguardo rivolto verso l'altare e il tabernacolo contenente quelle ostie consacrate, da sempre osservate con curiosità, che hanno potuto finalmente prendere in mano e assaporare, sancendo così quel legame virtuoso, di speranze, fiducia e sicurezza che Gesù ha sempre desiderato per ognuno di noi. La messa, celebrata da Padre Gabriele e assistito dal gruppo dei ministranti coordinati da Francesca e Lucia, è stata animata dal coro ACR/ACG, a significare che l'intera comunità cattolica italiana, soprattutto nella sua componente più giovane, accoglieva con gioia quei compagni che, dopo il battesimo, partecipavano per la prima volta in maniera piena alla celebrazione eucaristica. Particolarmente toccante si è rivelato il momento quando i ragazzi, ad uno ad uno, sono stati chiamati sull'altare ed è stata consegnata loro la candela accesa dalla fiamma del cero pasquale, come simbolo che Cristo è la luce de mondo che ci indica la strada da seguire. Qualche lacrima è quindi sgorgata durante la Comunione, accompagnata dai canti "Ci accogli alla tua mensa", "Vero cibo è il tuo corpo", "Abbracciami" con il corposo sottofondo musicale di percussioni, basso, pianoforte, violino, flauto e chitarre. L'apice della commozione si è avuto a termine della messa, prima della benedizione finale, quando i ragazzi, dopo il loro primo incontro "fisico" con Gesù, si sono riuniti sotto l'altare e hanno eseguito il canto "*Vivi con noi la festa*" seguendo le indicazioni della

direttrice del coro, Emanuela. Tale canto, scritto e musicato dal padre scalabriniano Francesco Buttazzo, di recente nominato padre superiore della regione Europa-Africa, riassume di fatto il senso del dono dell'Eucarestia, e vale la pena leggerne le parole, che sono riportate di seguito.

*Vivi con noi la Festa*

*Rit.*

*Grazie Gesù che vivi con noi la vita,  
oggi è più bella ancora insieme a te,  
grazie Gesù che vivi con noi la festa,  
grazie Gesù perché hai chiamato noi.  
Grazie Gesù che hai messo nel nostro cuore  
il desiderio vivo della tua festa,  
grazie perché ci chiami ancora insieme  
a rinnovar la festa della tua Pasqua insieme  
a te! Rit.*

*Grazie per tutti quelli che ci amano,  
cercano tutto il bene da dare a noi,  
grazie quando ci parlano poi di te  
un amor più grande il nostro cuore  
conoscerà! Rit.*

*Grazie per ogni uomo che crede in te  
con la tua gioia in mondo trasformerà,  
grazie per chi lavora con umiltà,  
semina la giustizia e la tua pace raccoglierà!  
Rit.*

Il testo include nel ritornello la frase "Grazie Gesù perché hai chiamato noi" e di fatto l'Eucarestia è uno dei tanti richiami che Gesù fa ad ognuno di noi per conoscerlo, seguirlo e rimanere in Lui. I ragazzi della Prima Comunione 2025 potranno, se vorranno, continuare il cammino di crescita nella fede nell'ambito dei percorsi comunitari dell'ACR che la Missione Italiana mette a disposizione ogni anno.

# Pronti? *Via!* *Let's get started!*

*Nuovo anno, nuovi orizzonti, nuova speranza assieme ai  
più piccoli*

*Entusiasmante attesa da parte dei bambini e delle loro famiglie che già l'anno scorso hanno frequentato assiduamente gli "incontri dei fanciulli". È in cantiere un variegato programma per percorrere insieme un altro "tratto di strada" con la gioia e l'entusiasmo che sempre lo caratterizza.*

## **Cosa si è offerto negli incontri dei fanciulli e cosa si desidera ancora offrire?**

Il percorso educativo non si limita solo alla trasmissione di contenuti religiosi, ma cerca di creare un'esperienza di fede che possa coinvolgere anche le emozioni, la creatività e la vita quotidiana dei piccoli. Attraverso giochi, racconti biblici, canti animati, momenti di riflessione e di breve preghiera, i bambini sono invitati a entrare in contatto con i valori del cristianesimo: l'amore a Dio nostro Padre, a Gesù nostro fratello, l'amore al prossimo, il perdono, la gioia della condivisione sperimentata in modo concreto e tangibile.

Un aspetto fondamentale di questo percorso è la partecipazione attiva dei genitori. Essi sono, infatti, presenti e coinvolti nei momenti di catechesi assieme ai propri figli, creando un legame di condivisione e di riflessione sulla fede che arricchisce tutta la famiglia. Vivono le esperienze con i loro figli non solo come spettatori, ma come partecipanti attivi sia durante gli incontri che dopo, nelle loro case, attraverso disegni, schede, preghiere consegnate ai bambini come attività da svolgere tra un mese e l'altro. Un modo per ricordare

ai piccoli quanto vissuto e trasmesso.

Ma leggiamo da alcuni di loro dall'esperienza dello scorso anno:

*Il gruppo fanciulli è un momento di gioco, si canta, si balla, si colora! Ai bambini vengono offerte ogni mese tante possibilità per divertirsi insieme. È però anche un momento di formazione, infatti attraverso il gioco i bambini possono avere una catechesi a loro misura, che insegna loro a conoscere la vita di Gesù, dei santi e il messaggio di Dio, Padre e Creatore. Ed infine è anche un momento di preghiera, un piccolo angolino in cui i bambini possono liberamente rivolgersi a Dio, attraverso la preghiera spontanea o il canto.*

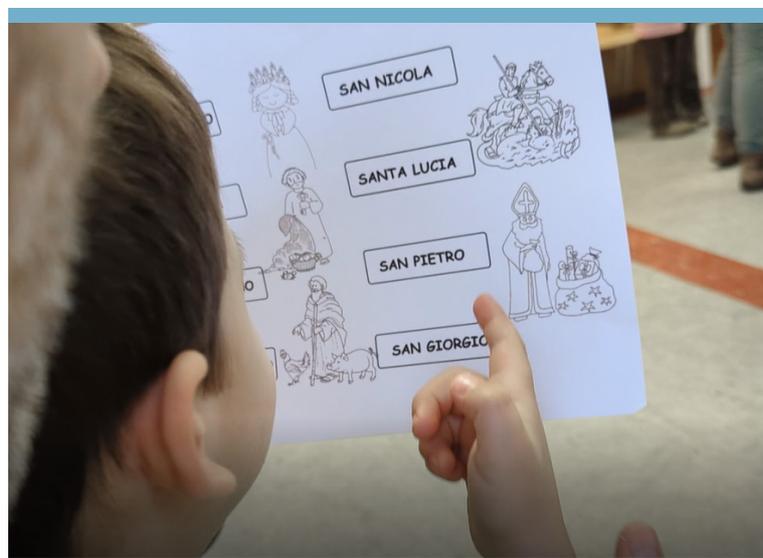
*Tutto questo è accompagnato dalla presenza energica e trascinante della cara suor Giovanna, che nonostante sia arrivata da pochi mesi ha già conquistato il cuore dei più piccoli. (Michela)*



L'incontro del gruppo fanciulli ha una sua storia. Una storia che inizia con l'amore di una Suora (Sr. Zaira) per i bambini e continua ancora oggi con l'amore di un'altra Suora (Sr. Giovanna) per loro. La formazione cristiana dei più piccoli parte da una comunità che cresce insieme. Con Suor Giovanna si disegna, si canta, si balla, si suona la chitarra, si fa merenda insieme. Perché da come balliamo, cantiamo, disegniamo i bambini imparano, più che con le parole, il messaggio di Gesù. Grazie alle Suore del Bell'Amore e a chi le accompagna nella preparazione degli incontri. (Andrea e Irma)

Per maggiori informazioni rivolgersi a  
**Sr. Giovanna Bignone**  
 tutti i giorni escluso il lunedì  
 Tel. 089-213774211  
 E-mail: [gbignone@eomuc.de](mailto:gbignone@eomuc.de)

Gli incontri dei fanciulli, allora, sono un'esperienza che va oltre la semplice partecipazione: è un cammino che coinvolge il cuore, la mente e la loro vita quotidiana. La responsabilità è, certamente, condivisa da tutta la comunità: in un mondo che spesso sembra ignorare i valori spirituali, questi momenti insieme vogliono offrire il senso dell'appartenenza alla Chiesa.



# Festa delle Comunità a Sant'Anton!

## *Colori, musica e comunione*



*“...Fare festa, comunione, vivere un momento di gioia condivisa diventa occasione per sperimentare la bellezza di essere Chiesa...”*

Sabato 28 giugno la chiesa di Sant'Anton, in Kapuzinerstraße, ha ospitato l'ormai tradizionale Festa delle Comunità. L'evento ha riunito le comunità tedesca, italiana, indiana, cinese e anglicana della Pfarrverband Isarvorstadt.

La giornata è iniziata con la messa delle 10:30, concelebrata dai pastori delle diverse comunità. Letture, preghiere e canti in varie lingue hanno creato un'atmosfera di unità. Le traduzioni erano disponibili nei libretti distribuiti all'ingresso. Il coro di Sant'Andrea, accompagnato dall'organo, ha alternato i propri brani con momenti musicali di altre comunità. La comunità indiana ha emozionato i presenti con una danza liturgica.

Dopo la celebrazione, il cortile di Sant'Anton si è trasformato in un vivace punto d'incontro. Gli stand gastronomici offrivano specialità per tutti i gusti: dall'angolo grill alle lasagne delle famiglie italiane, preparate con la consueta maestria.

Il pomeriggio è proseguito con canti spontanei alla chitarra, il mini-spettacolo dei bambini guidati da suor Giovanna, un'esibizione del tenore Giuseppe Del Duca, un canto popolare cinese e balli di gruppo animati dai giovani dell'AC della Missione Italiana.

Il sole ha brillato intenso e il caldo si è fatto sentire, ma l'energia della festa non si è spenta. Persone di lingue e culture diverse hanno pregato, mangiato, cantato, ballato e lavorato insieme.

Se “integrazione” significa rinunciare alle proprie tradizioni per adattarsi a quelle altrui, questa non era integrazione. Era qualcosa di più: era comunione.

*“...Le lasagne, le canzoni italiane, il sole e stare insieme, esperienza da rifare soprattutto per chi ha sempre un buon appetito, come me...”*



IN RICORDO DEI NOSTRI  
DEFUNTI

*02.11.2025*



**Se mi ami non piangere!**

Se tu conoscessi il mistero immenso del cielo  
dove ora vivo,  
se tu potessi vedere e sentire quello  
che io vedo e sento in questi orizzonti senza fine,  
e in questa luce che tutto investe e penetra,  
tu non piangeresti se mi ami.

Qui si è ormai assorbiti dall'incanto di Dio,  
dalle sue espressioni di infinità bontà  
e dai riflessi della sua sconfinata bellezza.

Le cose di un tempo sono così piccole e fuggevoli  
al confronto. Mi è rimasto l'affetto per te:

*una tenerezza che non ho mai conosciuto.*

Sono felice di averti incontrato nel tempo,  
anche se tutto era allora così fugace e limitato.

Ora l'amore che mi stringe profondamente a te,  
è gioia pura e senza tramonto.

Mentre io vivo nella serena ed esaltante attesa del tuo  
arrivo tra noi, *tu pensami così!*

*Non piangere più, se veramente mi ami.*

*01.11.2025*

*Ricorderemo i defunti e i militari  
defunti nella Ss. Messa al  
Waldfriedhof-Neuer Teil  
alle ore 10:30*

## I GRUPPI DELLA MISSIONE CATTOLICA ITALIANA

*di Monaco di Baviera*

### GRUPPI PER BAMBINI E GIOVANI

#### FANCIULLI | 3-7 ANNI

Si incontra un sabato al mese dalle ore 10.30 alle 12:30 nei locali della Missione.

Contatto: Sr. Giovanna Bignone

Tel. 089 2137 74211, gbignone@eomuc.de

#### ACRagazzi | 7 - 14 ANNI

Suddiviso in 4 gruppi, si incontrano sabato pomeriggio dalle ore 14:30 alle 17:00. Termina con la S. Messa, Chiesa di St. Andreas.

Contatto: monacoacr@gmail.com

#### ACGiovanissimi | 15 - 18 ANNI

Il gruppo Giovanissimi si riunisce due volte al mese.

Responsabili Gioia Bonso e Chiara Punzi

Contatto: azionecattolicamonaco@gmail.com

#### GIOVANI | DAI 18 AI 35 ANNI

Si incontra ogni giovedì alle 19:15.

Responsabile Elisa Tartarini

Contatto: ggmunich@outlook.com

#### CORO | DAI 18 ANNI

Si incontra il giovedì sera dalle ore 19:30 in poi.

Responsabile Andrea Orta

Contatto: Tel. 015175043208

### GRUPPI PER ADULTI

#### ACAdulti | ADULTI

Il gruppo ACA si riunisce un sabato al mese alle ore 18:30. Al termine dell'incontro, cena conviviale.

Contatto: AzioneCattolicaAdulti.Monaco@gmail.com

#### GRUPPO | FAMIGLIE

Si incontra una domenica al mese dalle ore 11:30.

Dopo la S. Messa pranzo in condivisione, riflessione comunitaria e adorazione eucaristica.

Responsabili Michele Orlando

Contatto:

#### GRUPPO | RINNOVAMENTO NELLO SPIRITO (RNS)

Si incontra ogni martedì alle ore 19:00 per lodare e pregare il Signore secondo la tradizione carismatica.

Responsabile RNS Daniele Marconi

Contatto: danielemarconi10@gmail.com

#### GRUPPO | GIOVANI SPOSI

Si incontra un venerdì al mese

Responsabile Sr. Giovanna Bignone

Contatto: Tel. 089 2137 74211, gbignone@eomuc.de

#### GRUPPO | SAN PADRE PIO

Si incontra il primo e il terzo mercoledì del mese alle ore 17.00, termina con la S. Messa alle 18:30.

Responsabile Walter Graziano Fasson

Contatto: Tel. 089 3108584

#### GRUPPO | TERZA ETÀ

Si incontra il secondo e il quarto mercoledì del mese dalle ore 14.30 alle ore 17:00.

Responsabile Sr. Maria Foti

Contatto: Tel. 089 2137 74207, mforti@eomuc.de

### FORMAZIONE E PREPARAZIONE

#### SACRAMENTO | BATTESIMO

Responsabile P. Gabriele

Contatto: Tel. 2137 74200

#### SACRAMENTO | EUCARESTIA

Il gruppo ACRagazzi si occupa della preparazione della Prima Comunione

#### SACRAMENTO | CRESIMA

Catechesi per adulti in preparazione alla Cresima

Responsabile Dr. Manuel Caballero González

Contatto: Tel. 2137 74208

#### SACRAMENTO | MATRIMONIO

Corsi per fidanzati in preparazione al matrimonio

Responsabile P. Gabriele

Contatto: Tel. 2137 74200

#### NOTE | DI TEOLOGIA

Corso di approfondimento della fede

#### ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER



*Riceverai ogni mese per e-mail tutte le informazioni della Missione Cattolica Italiana di Monaco di Baviera*

## SOSTIENI CONTATTO

*Ottobre 2025*

Se vuoi ricevere la rivista **CONTATTO** a casa sostienici con un'offerta e non dimenticarti di inviarci l'indirizzo di spedizione per E-Mail: [italienische-gemeinde.muenchen@eomuc.de](mailto:italienische-gemeinde.muenchen@eomuc.de)

### Coordinate bancarie - Bankverbindung

Erzd.-München-Freising (EMF)

Ital. Kath. Gem. München (IKM Lindwurmstraße 143, München)

Liga Bank EG München

IBAN: DE28 7509 0300 0002 208601

(Konto-Nr.: 2208601 BLZ: 75090300)

BIC (Swiftcode): GENODEF1M05

Verwendungszweck: SPENDE MISSIONE CATTOLICA ITALIANA

### ATTENZIONE

Se siete abbonati e avete cambiato indirizzo, vi preghiamo di farci avere per E-Mail o telefonicamente il vostro indirizzo corretto.

CONTATTO  
Rivista trimestrale della  
Missione Cattolica Italiana  
di Monaco di Baviera

