

MUSICA TRISTE DOPO UNA DELUSIONE D'AMORE: CURA O TORTURA

di Dario Randine

Ciao, amici! Oggi voglio affrontare un argomento che probabilmente molti di voi conoscono:

cosa fare quando si ha il cuore spezzato?

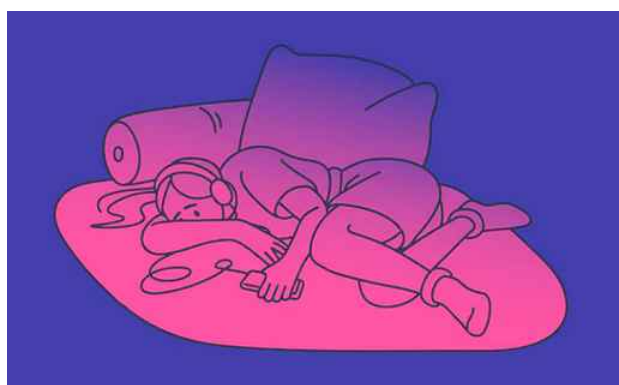
Sì, parlo di quella sensazione brutta dopo una delusione d'amore, quando tutto sembra grigio e non sai se piangere o ascoltare musica triste.



Ecco, parliamo proprio di quella musica triste. Fa bene o male?

Da un lato, mettere su una canzone malinconica può sembrare una tortura: ti fa pensare ancora di più a quello che è successo e magari ti senti ancora più giù.

Ma sapete una cosa? A volte, ascoltare quella musica che rispecchia il nostro stato d'animo ci aiuta a sfogarci. È come dire: "Ok, sto male, ma almeno non sono solo. Qualcuno ha scritto una canzone che capisce esattamente come mi sento".



Dall'altro lato, c'è chi dice che bisognerebbe evitare le canzoni tristi e buttarsi su qualcosa di allegro. Secondo me, però, non è così semplice. Non puoi forzarti a essere felice se dentro di te non lo sei ancora.

Alla fine, penso che un po' di musica triste possa essere una specie di medicina per il cuore: ti fa vivere fino in fondo le emozioni, e poi, piano piano, ti aiuta a lasciarle andare.

L'importante è non rimanere bloccati in quel mood troppo a lungo.

Perché, anche dopo una delusione, c'è sempre una nuova canzone, e magari anche una nuova storia, che ti aspetta.

CAMMINANDO IN TOSCANA

di Luciano Cennini

Inizio dal mese di febbraio alcuni racconti, che riporto nello Scatolone, sul merito di mie camminate in trekking che ho fatto insieme ad altre persone, nella nostra regione. Questo può aiutare gruppi di appassionati e turisti che potrebbero essere interessati a visitare città, paesi, chiese e monumenti, sempre in trekking, attraverso i sentieri indicati dal CAI.

Badia a Passignano Anello del Guardingo CAI 460

Anche durante il periodo invernale, se trovate un giorno sereno, vi consiglio di effettuare un breve trekking nella zona di Tavarnelle, e precisamente alla Badia di Passignano. Il percorso ad **anello**, si snoda intorno alle celebri Badie, ed è piuttosto facile: la lunghezza totale è di circa 6 km, la durata media è di circa 2 ore e 30 min. il dislivello è di 265 m. I cartelli con le indicazioni CAI sono molto precisi, perciò è molto difficile sbagliare; sono consigliati scarpe da trekking e zainetto con bottiglia d'acqua. Pranzo a sacco, oppure punti di ristoro a Passignano.



Potrete scegliere di visitare la splendida Badia di mattina, oppure meglio nel pomeriggio, dopo il trekking del mattino.

Le visite guidate alla chiesa e al monastero (da prenotare al numero 055 8071171 o via WhatsApp al 3286437206) si svolgono in questi orari: Nei giorni feriali mattina 10-10.45 e 11.30 e pomeriggio 15-15.45 -16.30. Nei giorni festivi e la domenica solo pomeriggio 15-15.45-16.30-17.

L'Abbazia di San Michele Arcangelo a Passignano, detta comunemente Badia a Passignano, adottò la regola vallombrosana nell'XI secolo per opera di Giovanni Gualberto, che qui morì nel 1073. Il Passignano è il soprannome del pittore Domenico Cresti nato proprio in questi luoghi (gennaio 1559 – Firenze, 17 maggio 1638).

Le visite guidate sono effettuate solo dai monaci della Badia. Da non perdere il **grande chiostro**, fulcro del complesso monastico e splendido esempio di architettura del genere quattrocentesco; la cucina rimasta pressoché invariata dal XVIII secolo e il refettorio decorato con una **preziosa Ultima cena di Domenico Ghirlandaio**. L'affresco, citato anche dal Vasari e documentato nei libri della contabilità del monastero, fu realizzato dall'artista fiorentino, allora ventisettenne con l'aiuto del fratello David seguendo la moda fiorentina dei cenacoli, tipica dell'epoca. Si può notare, come l'architettura in cui è inquadrata la scena, ricordi il Cenacolo di Sant'Apollonia a Firenze.

A questo punto occorre descrivere il percorso CAI 460 che inizia dalla Badia a Passignano, al bivio tra via Poggio al Vento e via di Greve, dove si può lasciare l'auto. Si percorre in discesa la strada di Poggio al Vento costeggiando i vigneti. Dopo aver superato il ponticello sul fosso di Rimaggio e la piazzola di sosta

del Maggiociondolo (bivio per percorso 458), si prosegue in salita attraverso i boschi fino all'incrocio con la strada di Rignano. All'incrocio si volta a sinistra imboccando la strada sterrata in salita che porta ai ruderi del Podere Monte, tipico edificio contadino della mezzadria. Qui si volta a destra e al successivo incrocio si prende il sentiero che sale nel bosco. In breve si raggiunge la strada bianca, via di Rignano che raggiunge il gruppo di case in località San Cresci – La Paurosa. Si volta a sinistra percorrendo per un breve tratto la provinciale quindi si svolta ancora a sinistra in discesa verso la Badia a Passignano.

Si raggiunge Casa Pugliano, casa natale di Domenico Cresti detto il "Passignano" e superato il fosso di Fontepuzzoli, si prosegue in discesa tra boschi e i vigneti dei poderi di Casa La Selva e Casa Calcinaia, fino all'incrocio presso il podere Torcilacqua dove si svolta a sinistra e si arriva finalmente alla Badia di Passignano.

Lungo la strada, circa un chilometro prima della Badia a Passignano, è possibile fare una piccola deviazione per raggiungere la Cappella dei Pesci. Si tratta di una piccola cappella con la copertura del tetto che ricorda le squame dei pesci. Secondo la tradizione, nel 1050 in occasione della visita di Papa Leone IX alla Badia, Giovanni Gualberto chiese a due conversi di andare a pescare alla fonte di Camugnana. Ovviamente i due fecero notare a Giovanni Gualberto che lì non c'erano pesci, ma quando vi si recarono, trovarono due grossi lucci. Da allora le acque furono considerate taumaturgiche e nel 1510 don Jacopo Mindria da Bibbiena come ringraziamento per la sua guarigione, fece costruire questa Cappella.



Affresco Ultima Cena di Domenico Ghirlandaio



Cappella dei Pesci

L'angolo poetico

a cura di Fiammetta Tei
Da "AVVENIRE" di Riccardo Maccioni - 3 febbraio 2025



Non il Signore della domenica ma di tutti i giorni

Carlo Carretto (1910-1988) presenta questo percorso interiore come una "ricerca del Dio di tutti i sette giorni", non solo di una volta a settimana. Una presenza, quella del Padre buono, che, come tale, sollecita, rimprovera, conforta, definita con una suggestiva immagine «cuscino della mia intimità».

«Non cercavo più
i segni miracolosi o mitici
della presenza di Dio.
Non volevo più
ragionare su di Lui,
volevo conoscerlo.
Cercavo il Dio
di tutti i sette giorni
della settimana,
non il Dio della domenica.
Non è stato difficile trovarlo, no!
Non è stato difficile
perché Lui era già là
ad attendermi.
E l'ho trovato.
Sento la sua Presenza.
La sento nella storia.
La sento nel silenzio.
La godo nella speranza.
L'afferro nell'amore.
Mi è così vicina.
Mi conforta.
Mi rimprovera.
È il cuscino della mia intimità.
Il mio tutto».



Carlo Carretto

RESIDUALE

a cura di Maurizio Livi

Qui di seguito riporto il racconto di un incontro fatto in sogno da Margaret Fishback, un' ottantenne Evangelista e poetessa Canadese.

Questo onirico incontro la "accarezzò" quando, da giovane, essendo arrivata ad un bivio della sua Vita, si trovava in cerca di una "direzione"...dopo mille gioie e dolori :

ecco il **MESSAGGIO DI TENEREZZA** che Margaret ci ha regalato

*Ho sognato che camminavo
in riva al mare con il Signore
e rivedevo sullo schermo del cielo
tutti i giorni della vita passata.
Per ogni giorno trascorso
apparivano sulla sabbia due orme:
le mie e quelle del Signore.
In alcuni tratti però ho visto una sola orma,
proprio nei giorni
più difficili della mia vita.
Allora ho detto: "Signore,
io ho scelto di vivere con Te
e Tu mi avevi promesso
che saresti stato sempre con me !
Perché mi hai lasciato solo
proprio nei momenti più difficili ?
Lui mi ha risposto così:
"Figlio, tu lo sai che io ti amo
e che non ti ho abbandonato mai...
I giorni nei quali
c'è soltanto un'orma sulla sabbia
sono proprio quelli
in cui ti ho preso in braccio"*

Margaret Fishback

Il Signore vi Benedica, ed abbiate cura di Voi 🙏

Maio vi dico

La Parola della Domenica

Domenica 2 febbraio 2025

PRESENTAZIONE DEL SIGNORE – Anno C

PRIMA LETTURA (*Mi 3,1-4*)

Entrerà nel suo tempio il Signore che voi cercate.

SALMO RESPONSORIALE (*Sal 23*)

Rit: Vieni, Signore, nel tuo tempio santo.

SECONDA LETTURA (*Eb 2,14-18*)

Doveva rendersi in tutto simile ai fratelli.

VANGELO (*Lc 2,22-40*)

I miei occhi hanno visto la tua salvezza.

+ Dal Vangelo secondo Luca

Quando furono compiuti i giorni della loro purificazione rituale, secondo la legge di Mosè, Maria e Giuseppe portarono il bambino a Gerusalemme per presentarlo al Signore – come è scritto nella legge del Signore: «Ogni maschio primogenito sarà sacro al Signore» – e per offrire in sacrificio una coppia di tortore o due giovani colombi, come prescrive la legge del Signore.

Ora a Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone, uomo giusto e pio, che aspettava la consolazione d'Israele, e lo Spirito Santo era su di lui. Lo Spirito Santo gli aveva preannunciato che non avrebbe visto la morte senza prima aver veduto il Cristo del Signore.

Mosso dallo Spirito, si recò al tempio e, mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per fare ciò che la Legge prescriveva a suo riguardo, anch'egli lo accolse tra le braccia e benedisse Dio, dicendo:

«Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace, secondo la tua parola, perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza, preparata da te davanti a tutti i popoli: luce per rivelarti alle genti

e gloria del tuo popolo, Israele».

Il padre e la madre di Gesù si stupivano delle cose che si dicevano di lui. Simeone li benedisse e a Maria, sua madre, disse: «Ecco, egli è qui per la caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione – e anche a te una spada trafiggerà l'anima –, affinché siano svelati i pensieri di molti cuori».

C'era anche una profetessa, Anna, figlia di Fanuèle, della tribù di Aser. Era molto avanzata in età, aveva vissuto con il marito sette anni dopo il suo matrimonio, era poi rimasta vedova e ora aveva ottantaquattro anni. Non si allontanava mai dal tempio, servendo Dio notte e giorno con digiuni e preghiere. Sopraggiunta in quel momento, si mise anche lei a lodare Dio e parlava del bambino a quanti aspettavano la redenzione di Gerusalemme.

Quando ebbero adempiuto ogni cosa secondo la legge del Signore, fecero ritorno in Galilea, alla loro città di Nàzaret. Il bambino cresceva e si fortificava, pieno di sapienza, e la grazia di Dio era su di lui.

Parola del Signore.

Domenica 9 febbraio 2025

5^A DEL TEMPO ORDINARIO – Anno C

PRIMA LETTURA (Is 6,1-2.3-8)

Eccomi, manda me!

SALMO RESPONSORIALE (Sal 137)

Rit: Cantiamo al Signore, grande è la sua gloria.

SECONDA LETTURA (1Cor 15,1-11)

Così predichiamo e così avete creduto.

VANGELO (Lc 5,1-11)

Lasciarono tutto e lo seguirono.

+ *Dal Vangelo secondo Luca*

In quel tempo, mentre la folla gli faceva ressa attorno per ascoltare la parola di Dio, Gesù, stando presso il lago di Gennèsaret, vide due barche accostate alla sponda. I pescatori erano scesi e lavavano le reti. Salì in una barca, che era di Simone, e lo pregò di scostarsi un poco da terra. Sedette e insegnava alle folle dalla barca.

Quando ebbe finito di parlare, disse a Simone: «Prendi il largo e gettate le vostre reti per la pesca». Simone rispose: «Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla

tua parola getterò le reti». Fecero così e presero una quantità enorme di pesci e le loro reti quasi si rompevano. Allora fecero cenno ai compagni dell'altra barca, che venissero ad aiutarli. Essi vennero e riempirono tutte e due le barche fino a farle quasi affondare.

Al vedere questo, Simon Pietro si gettò alle ginocchia di Gesù, dicendo: «Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore». Lo stupore infatti aveva invaso lui e tutti quelli che erano con lui, per la pesca che avevano fatto; così pure Giacomo e Giovanni, figli di Zebedèo, che erano soci di Simone. Gesù disse a Simone: «Non temere; d'ora in poi sarai pescatore di uomini».

E, tirate le barche a terra, lasciarono tutto e lo seguirono.

Parola del Signore

Domenica 16 febbraio 2025

6^A DEL TEMPO ORDINARIO – Anno C

PRIMA LETTURA (*Ger 17,5-8*)

Maledetto chi confida nell'uomo; benedetto chi confida nel Signore.

SALMO RESPONSORIALE (*Sal 1*)

Rit: Beato l'uomo che confida nel Signore.

SECONDA LETTURA (*1Cor 15,12.16-20*)

Se Cristo non è risorto, vana è la vostra fede.

VANGELO (*Lc 6,17.20-26*)

Beati i poveri. Guai a voi, ricchi.

+ Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, Gesù, disceso con i Dodici, si fermò in un luogo pianeggiante. C'era gran folla di suoi discepoli e gran moltitudine di gente da tutta la Giudea, da Gerusalemme e dal litorale di Tiro e di Sidone.

Ed egli, alzati gli occhi verso i suoi discepoli, diceva:

«Beati voi, poveri,
perché vostro è il regno di Dio.
Beati voi, che ora avete fame,

perché sarete saziati.

Beati voi, che ora piangete,
perché riderete.

Beati voi, quando gli uomini vi odieranno e quando vi metteranno al bando e vi insulteranno e disprezzeranno il vostro nome come infame, a causa del Figlio dell'uomo. Rallegratevi in quel giorno ed esultate perché, ecco, la vostra ricompensa è grande nel cielo. Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i profeti.

Ma guai a voi, ricchi,
perché avete già ricevuto la vostra consolazione.

Guai a voi, che ora siete sazi,
perché avrete fame.

Guai a voi, che ora ridete,
perché sarete nel dolore e piangerete.

Guai, quando tutti gli uomini diranno bene di voi. Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i falsi profeti».

Parola del Signore

Domenica 23 febbraio 2025

7[^] DEL TEMPO ORDINARIO – Anno C

PRIMA LETTURA (*1Sam 26,2.7-9.12-13.22-23*)

Il Signore ti aveva messo nelle mie mani e non ho voluto stendere la mano.

SALMO RESPONSORIALE (*Sal 102*)

Rit: Il Signore è buono e grande nell'amore.

SECONDA LETTURA (*1Cor 15,45-49*)

Come eravamo simili all'uomo terreno, così saremo simili all'uomo celeste.

VANGELO (*Lc 6,27-38*)

Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso.

+ Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«A voi che ascoltate, io dico: amate i vostri nemici, fate del bene a

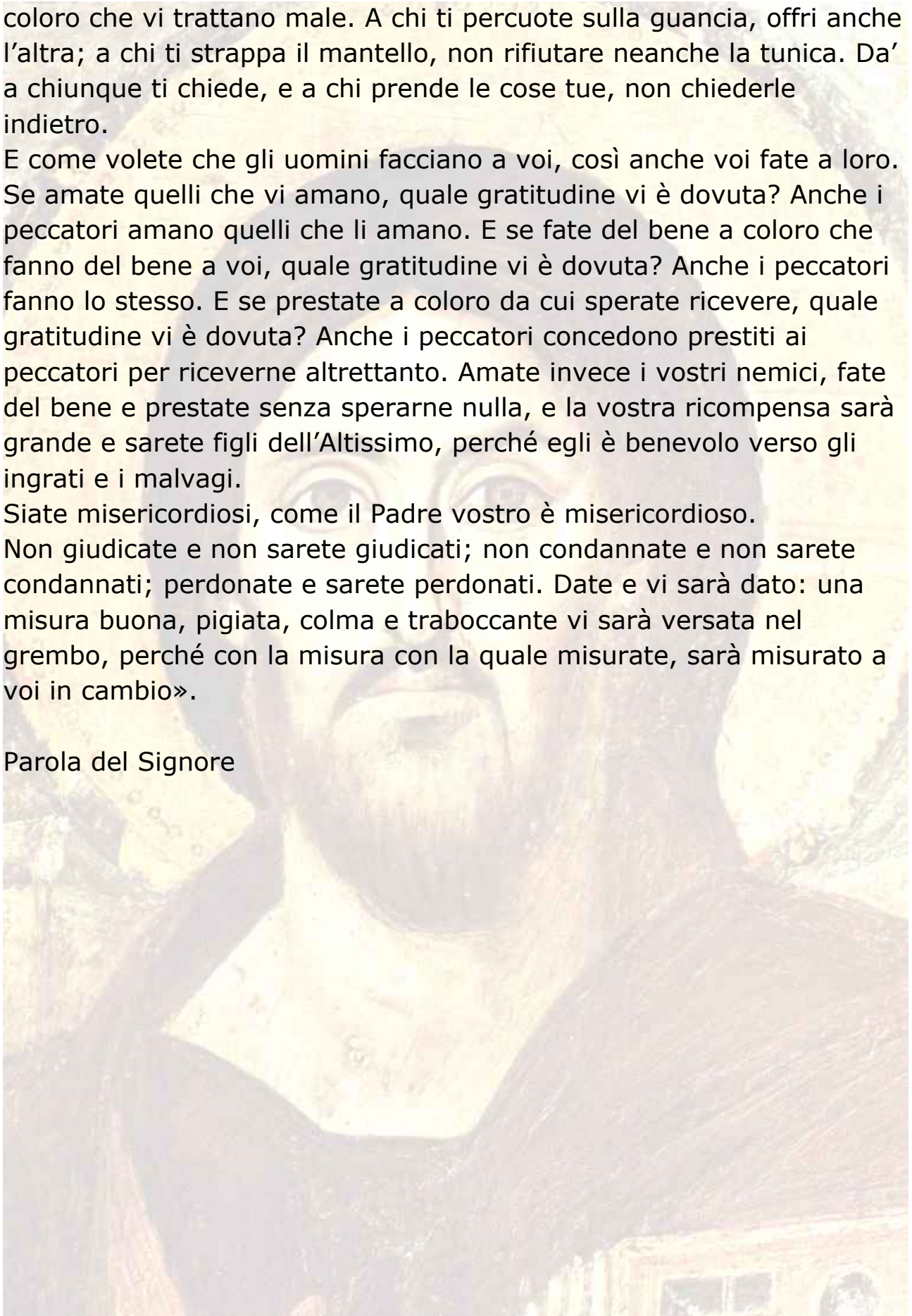
quelli che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi trattano male. A chi ti percuote sulla guancia, offri anche l'altra; a chi ti strappa il mantello, non rifiutare neanche la tunica. Da' a chiunque ti chiede, e a chi prende le cose tue, non chiederle indietro.

E come volete che gli uomini facciano a voi, così anche voi fate a loro. Se amate quelli che vi amano, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori amano quelli che li amano. E se fate del bene a coloro che fanno del bene a voi, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori fanno lo stesso. E se prestate a coloro da cui sperate ricevere, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori concedono prestiti ai peccatori per riceverne altrettanto. Amate invece i vostri nemici, fate del bene e prestate senza sperarne nulla, e la vostra ricompensa sarà grande e sarete figli dell'Altissimo, perché egli è benevolo verso gli ingrati e i malvagi.

Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso.

Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati. Date e vi sarà dato: una misura buona, pigiata, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con la quale misurate, sarà misurato a voi in cambio».

Parola del Signore



SPAZIO GIOVANI

ASSOCIAZIONE IL RAGGIO - VIA MARSUPPINI 7 FIRENZE

INSIEME

SI PUO'



**PER
GIOVANI
14 -25 ANNI
CIRCA**

**ORGANIZZAZIONE
ATTIVITA'
DI CINECLUB
EVENTI
ED ANIMAZIONE**

**INCONTRI
1-2 VOLTE AL
MESE**



**Se vuoi UNIRTI A NOI
o vuoi informazioni
SCRIVICI 3496410671**





Centro Associazioni Culturali Fiorentine APS In collaborazione con



Con il contributo di



FONDAZIONE
CR FIRENZE

DI PERIFERIA IN PERIFERIA

La cultura incontra la comunità nei quartieri 2 e 3 di Firenze

**Il Centro Associazioni culturali Fiorentine e
l'Associazione Musicale Fiorentina APS**
presentano

MUSICA PER LA COMUNITÀ

Parrocchia di Ricorboli, via Carlo Marsuppini 7, Firenze



Laboratorio corale per la costituzione di un coro amatoriale
di adulti e giovani con concerto finale con la docenza di
Cecilia Iannandrea



**10 incontri gratuiti alla Parrocchia di Ricorboli, via
Carlo Marsuppini, 7 - Firenze**



Tutti i martedì dal 25 febbraio al 29 aprile
Dalle ore 18 alle ore 20



Inizio martedì 25 febbraio



Per informazioni e iscrizioni:
345 635 4744

Iniziativa realizzata nell'ambito del bando di
Fondazione CR Firenze. Partecipazione
Culturale. Periferie

In collaborazione con
Quartiere 3, Comune di Firenze
Parrocchia di Ricorboli
Associazione E Sona Mò APS



Siamo molto emozionati di annunciarvi che sabato 15 febbraio, alle ore 18, per la rassegna **i Giorni della Memoria** verrà rappresentato **INVECE ACCADE** - *Dal diario di un giudice dell'asilo*, di e con Luciana Breggia.

I Giorni della Memoria

INVECE ACCADE

dal diario di un giudice dell'asilo

testi di LUCIANA BREGGIA

realizzato da ROSA AGOSTINO, LUCIANA BREGGIA, SABINA CESARONI, LAURA CORSARO

TEATRO L'AFFRATELLAMENTO

Via Giampaolo Orsini 73 · Firenze

15 febbraio 2025, ore 18.00

In collaborazione con **GAR Giudice alla Rovescia**



il giudice alla rovescia

e **Florence Must Act**

FLORENCE
MUST
ACT

ASSOCIAZIONE
NACIONALE
MAGISTRATI
anm



Ordine degli Avvocati
di Firenze



ASGI ASSOCIAZIONE
PER GLI UTENTI DEI SERVIZI
E LA TUTORIA SPINALE

Si ringraziano in particolare l'Associazione Nazionale Magistrati-Toscana e l'Ordine degli Avvocati di Firenze.

Ingresso a offerta libera

I Giorni della Memoria
Firenze, 15 febbraio 2025 ore 18.00
Teatro L'Affratellamento

Invece accade

Dal diario di un giudice dell'asilo

Narrare per ricostruire la storia, ri-cordare per rimettere dentro al cuore, riparare per essere attenti a quello che accade oggi.

Nel periodo in cui si celebra il Giorno della Memoria, legato all'indicibile esperienza della Shoa, la rappresentazione si propone di richiamare quell'esperienza non per assolvere dal dovere della memoria, ma per fondare il dovere dell'intervento sulle nuove forme di de-umanizzazione che caratterizzano la nostra epoca e che riguardano il fenomeno delle migrazioni, specie dall'Africa, ma non solo.

Il racconto di quello che avviene oggi è svolto attraverso un punto di vista particolare: quello del giudice chiamato a decidere le domande di protezione internazionale.

L'audizione del richiedente asilo, centrale nel procedimento di protezione, fa giungere nelle aule dei Tribunali storie di luoghi lontani, di realtà complesse e di culture diverse. Casi difficilissimi da valutare, eppure necessariamente oggetto di un verdetto.

Dall'asciutta narrazione di queste storie, quasi appunti per un diario, emerge una realtà dove allignano forme di schiavitù, sfruttamento, il rischio di morte, l'esposizione all'assistenza alle morti altrui e nuovi campi dove si praticano sevizie e crudeltà.

Il ricordo di ciò che è stato deve servire a evitare che simili atrocità si ripetano. È questo il modo migliore per onorare quanti sono morti *allora* perché la loro sofferenza e la loro morte non sia vana.

Ed è un modo che ci viene chiesto espressamente: Etty Hillesum, vittima ad Auschwitz nel 1943, lancia l'appello:

«Dai campi dovranno irraggiarsi nuovi pensieri, nuove conoscenze dovranno portare chiarezza oltre i recinti di filo spinato... Se tutto questo dolore non allarga i nostri orizzonti e non ci rende più umani, allora è stato inutile».

DOMENICA 23 FEBBRAIO

ore 16:00

**Basilica della Santissima Annunziata
Firenze**



**celebrazione eucaristica
per la pace**



Le Comunità parrocchiali della Diocesi di Firenze
che aderiscono alla rete
CRISTIANI INSIEME PER LA PACE



Per far pervenire articoli, contributi, critiche e suggerimenti potete sempre:

- scrivere all'indirizzo e-mail: lo_scadolone@yahoo.com
- rivolgervi direttamente ad uno di noi



La REDAZIONE:

Iacopo Degl'Innocenti
Ilaria Degl'Innocenti
Serena Fabbrizzi
c.r. Raffaele Palmisano