

## Il monito del Papa: "Le parole possono uccidere, evitiamo le chiacchiere".



*"Quando si dice che una persona ha la lingua di serpente - ha detto a braccio Francesco - si vuol dire che pure le chiacchiere possono uccidere, perché uccidono la fama delle persone, è tanto brutto chiacchierare. Se uno facesse il proposito di evitare le chiacchiere alla fine diventerà santo". "Vogliamo diventare santi? Allora evitiamo le chiacchiere". "Gesù - ha spiegato il Pontefice - propone a chi lo segue la perfezione dell'amore: un amore la cui unica misura è di non avere misura, di andare oltre ogni calcolo". Secondo Francesco "l'amore al prossimo è un atteggiamento talmente fondamentale che Gesù arriva ad affermare che il nostro rapporto con Dio non può essere sincero se non vogliamo fare pace con il prossimo". "Perciò - ha continuato Bergoglio - siamo chiamati a riconciliarci con i nostri fratelli prima di manifestare la nostra devozione al Signore nella preghiera".*

### Editoriale



*Carissimi amici!*

*Questa stagione apostolica ci ha visti impegnati su molti fronti, alcuni totalmente nuovi per noi. Abbiamo infatti sperimentato il pellegrinaggio a Roma, in visita al Santo Padre, per l'udienza del mercoledì; una novità, che ci ha impegnato molto nell'organizzazione.*

*Il settore giovanile sta promuovendo le missioni pasquali, organizzando un apostolato porta a porta durante il triduo pasquale, promuovendo le attività parrocchiali, gestendo gli incontri tra il popolo credente e il sostegno degli addetti ai lavori, i sacerdoti; questa attività sarà per quest'anno a Bologna, dove i nostri giovani si riuniranno ad altri del nord Italia, impegnandosi in questa esperienza, ed imparandone lo svolgimento. L'idea è che il prossimo anno si sia pronti per poterlo fare qui da noi. Sono appena*

*terminati i ritiri spirituali, per donne e per uomini; la partecipazione quest'anno è stata fortissima! L'entusiasmo ha coinvolto tutti i partecipanti, e la ricchezza spirituale che hanno portato con sé è stata riflessa a tutti intorno a loro. Che bello sentirsi così uniti nella preghiera e nello spirito, sono doni di Gesù e Maria, dei quali dobbiamo sempre rendere grazie.*

*A fine mese, il 30 aprile, partiremo per Medjugorje, portando con noi le vostre preghiere e le vostre intenzioni. Come sempre, cerchiamo di essere attivi, sforzandoci di propagare il Vangelo come Gesù stesso ci ha richiesto a tutti. Voglio anche ringraziare molti di voi, qualcuno in particolare, seppur in un rispettoso silenzio, per il contributo non solo spirituale, ma anche nella concretezza dei bisogni materiali, a cui anche noi siamo assoggettati.*

*Un abbraccio, ricordando tutti nelle mie preghiere.*

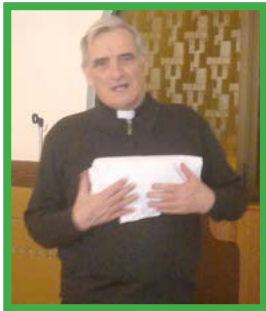
*Massimo - Ass. Oxygen*



## Si sono tenuti gli esercizi spirituali per donne dal 21 al 23 marzo e per uomini dal 4 al 6 aprile

Presso il Santuario Madonna delle Laste dell'Ordine dei Carmelitani Scalzi a Cagnola (TN)

Il predicatore per le donne del Regnum Christi che ha svolto il Triduo di esercizi spirituali era P. Sergio Cordoba, L.C. Al termine del Triduo, nella Messa finale, le signore incorporate al Movimento hanno rinnovato le promesse della loro adesione al Regnum Christi.



Il predicatore per gli uomini del Regnum Christi che ha svolto il Triduo di esercizi spirituali era P. Vincent Mc Mahon, L.C., hanno condotto la spiritualità Padre Alejandro e Padre Saverio.



*un'occasione privilegiata per l'incontro fecondo e rinnovatore con Dio e con se stessi. In essi matura e si consolida la fede, si cresce nella conoscenza di se stessi, si consolidano lo spirito cristiano e apostolico, si cerca serenamente la volontà di Dio e si orientano o ratificano le decisioni profonde della propria vita in linea con il Vangelo. E' bene affrontare il triduo con un desiderio intenso di incontrarsi con Dio nella preghiera e di*

### **Gli esercizi spirituali**

*Una volta all'anno viene dedicato uno spazio più ampio al contatto con Dio mediante il triduo di rinnovamento:*

*in questi giorni di particolare raccoglimento spirituale si trova*



*servirsi del silenzio e del raccoglimento per ricevere, con le migliori disposizioni possibili, l'azione della grazia di Dio nel proprio cuore.*

**Messa, predicazione, catechesi, direzione spirituale e confessione a cura dei Legionari di Cristo.**

**Aiutaci ad aiutare!** Le nostre attività devono essere sostenute per continuare ad esistere. Pellegrinaggi, Adorazioni, Missioni, formazione dei giovani, tridui di preghiera, giornate per la famiglia, e tanto altro, vogliono essere un aiuto ed un sostegno per tutti. Sostieni anche tu attivamente queste iniziative, effettuando una donazione con bonifico bancario a:

**Oxygen o.n.i.u.s. IBAN IT85A0200811603000100556220 Banca Unicredit.**

Ricorda di mettere come causale del bonifico: **EROGAZIONE LIBERALE** così, assieme alla nostra ricevuta, **avrà un recupero fiscale del 19%.**

## A Roma dal Papa l'8 e il 9 aprile

**Roma:** una città dai mille volti. Ma noi siamo andati con il desiderio di scoprirne uno solo, quello della Fede, agganciati con forza alla nostra Madre Chiesa, che vede nel Suo Vicario, il Papa, la figura di Gesù tra noi. Siamo partiti con una certa ansia, la mattina del martedì 8 aprile, non avendo mai fatto quest'esperienza. Il pomeriggio, giunti in San Pietro, abbiamo avuto il privilegio di poter assistere alla S. Messa celebrata dal Card. Angelo Comastri solo per il nostro gruppo nelle Grotte Vaticane.



La ricchezza spirituale che abbiamo potuto condividere è stata talmente coinvolgente e profonda che, per stessa ammissione di alcuni, poteva già giustificare il viaggio!!

Il giorno dopo l'alzarsi all'alba non è stato di peso per nessuno; eravamo tutti talmente carichi ed elettrizzati che non vedevamo l'ora di poterci recare in Piazza per attendere l'udienza. Tra le mille e mille persone, abbiamo preso posto in piazza San Pietro, con tanto di striscione Regnum Christi da 4 metri, che è stato visibile anche su alcune reti televisive.

Dopo l'udienza, in cui il Papa ha iniziato la splendida serie di catechesi sullo Spirito Santo parlando della Sapienza, siamo andati a visitare l'Ateneo "Regina Apostolorum" dei Legionari di Cristo, con il suo Centro Studi.

La sera, rientrati a Bolzano verso la mezzanotte, molto stanchi ma super felici, ci siamo salutati respirando ancora tra noi quell'unità che solo nella ricerca di Gesù e Maria si riesce a trovare.



Vorremo riproporre l'esperienza almeno un'altra volta quest'anno, magari in autunno; tenetevi pronti!!



**5 PER MILLE:**

**puoi sostenerci donando il 5 per mille**

Trasforma la tua dichiarazione dei redditi in un gesto di solidarietà.

**Ogni piccolo contributo può rappresentare un grande sostegno.**

Farlo è semplicissimo: nei moduli per la dichiarazione dei redditi (CUD, 730 e Modello Unico) **inserisci la tua firma e il codice fiscale 94098700217 dell'Associazione Oxygen** nell'apposito riquadro ("Scelta della destinazione del cinque per mille dell'Irpef").

**Proverbio**

*Al povero mancano tante cose,  
all'avarò tutte.*

**Ridiamoci su!**

Partita a carte fra cagnolini:

- "io ho full d'ossi..."
- "io ho tre setter..."
- "cocker...ho vintooo!!!"



**Pensiero spirituale**

*Quando ci sentiamo stanchi per aver lavorato sodo, ringraziamo il Signore e pensiamo quanto è terribile la "stanchezza" di chi non fa nulla; stanchezza che può portare dalla noia al disgusto, fino alla soglia della disperazione.*

**Buone idee in tavola**

**Zucchine impanate al forno**

**Ingredienti per 4 persone:** 2 zucchine, 2 uova, 15 grammi di parmigiano grattugiato, 30 grammi di Pane grattugiato, 30 grammi di Farina, Sale

**Procedimento:** Lavate e asciugate le zucchine, tagliatele a metà e dividetele in due parti per poi tagliarle a bastoncini, mettete in tre piatti diversi, la farina, uova e nell'ultimo il pane grattugiato, salate le uova e sbattetele, aggiungete al pane grattugiato il parmigiano e mescolate, passate i bastoncini di zucchine nella farina, poi nelle uova e infine nel pane grattugiato, rivestite la teglia di carta forno, adagiate le zucchine impanate sulla teglia, infornate le zucchine impanate e fatele cuocere a 180° ventilato per 20 minuti circa, controllate la cottura, appena son dorate toglietele dal forno, sfornate le zucchine impanate al forno e servitele.



**PROSSIMI APPUNTAMENTI**



**Pellegrinaggio  
a Medjugorje**

**dal 30 aprile al 4 maggio 2014**

**Per informazioni:  
MASSIMO 3933222223**



**Prossima adorazione eucaristica,  
mercoledì 14 maggio 2014  
ore 20.30  
alla parrocchia Sacra Famiglia  
di via Napoli a Bolzano**