



ma  
**spogliò se stesso**  
per questo **Dio**  
**I'ha esaltato**



## METAMORFOSI. TEMPO DI QUARESIMA, TEMPO DI CAMBIAMENTI

La **metamorfosi** non è un cambiamento rumoroso, ma lento, silenzioso, quasi invisibile. Come la terra che lavora sotto la superficie prima della primavera.

In questo senso, la conversione cristiana può essere vista come una **metamorfosi spirituale**: la persona non è semplicemente "migliorata", ma **rinnovata**.

San Paolo lo esprime chiaramente quando invita a "non conformarsi a questo mondo, ma a lasciarsi trasformare (*metamorphoústhe*) rinnovando la mente" (Rm 12,2).

Il **tempo di Quaresima** che stiamo per vivere non ci chiede di diventare qualcun altro, ma di riscoprire e ritrovare il nostro essere creati a immagine e somiglianza di Dio.

È tempo di potature, di deserti che fioriscono, di domande che scavano: che cosa deve morire per far vivere il nuovo? L'inno ai Filippesi di san Paolo (2, 5-11) è un testo ricco di significato e riflessione. Durante la Quaresima, la lettura di questo inno cristologico può essere un momento di riflessione profonda e di preparazione per la celebrazione della Pasqua. Paolo, in quest' inno, presenta l'esempio di Cristo Gesù, il consacrato, incoraggiando i filippesi a vivere in modo simile, esprimendo un profondo amore e umiltà. L'inno è una rappresentazione della fede cristiana e della sua capacità di superare le difficoltà e le tentazioni. La possibilità per l'uomo di realizzare e compiere un percorso di rinascita e trasformazione in cui l'uomo stesso può andare oltre la sua stessa forma per riscoprire il suo essere creatura amata. In questa avventura di Dio che in Gesù incrocia la storia umana, anche il destino e il volto dell'uomo restano cambiati: l'uomo diventa "il cristiano". Di fronte ai limiti umani, la fragilità, il peccato e perfino la morte, le sole soluzioni possibili non sono né la rassegnazione fatalistica né la ribellione a tutti i costi. Il cammino percorso da Gesù fa balenare una terza soluzione: quella della possibilità e opportunità di cambiamento e del dono. Donarsi agli altri come Cristo si è donato a noi. Si tratta, in definitiva, di comprendere e vivere la su promessa: «chi vorrà salvare la propria vita la perderà; ma chi la perderà per me e per il vangelo la salverà» (Mc 8,35).

Ogni metamorfosi passa da una fase scomoda: il bozzolo. Un tempo sospeso, fragile, in cui non si vola ancora ma non si striscia più. E forse i cambiamenti che stiamo vivendo — personali, interiori, spirituali — non sono errori di percorso, ma segni che qualcosa sta maturando.

La Quaresima quindi ci ricorda che la **conversione** vera non è sempre istantanea, ma è un processo e che la Pasqua arriva solo dopo aver avuto il coraggio di restare nel processo stesso.



La **Quaresima** è tempo di metamorfosi, di cambiamento, di conversione perché è anche tempo in cui possiamo testimoniare la carità.

Non di gesti eclatanti, ma di spostamenti interiori: dal centro ai margini, dal “mio” al “nostro”, dall’indifferenza e impotenza alla responsabilità.

La carità trasforma perché **costringe a uscire**. Rompe un comodo equilibrio, mette in discussione abitudini, priorità, sicurezze. Quando scegli di vedere realmente l’altro, qualcosa in te cambia.

La Quaresima è una **conversione dello sguardo**. La metamorfosi quaresimale quindi non avviene chiudendosi, ma aprendosi fino a farsi vulnerabili.

La Quaresima non prepara solo la Pasqua, prepara un modo nuovo di stare al mondo: meno ripiegato, più abitabile per gli altri. Questo è un processo non con risultati immediati ma che può radicalmente provocare un cambiamento. La carità come metamorfosi non cambia i territori partendo dalle strutture: li cambia **partendo dalle relazioni**.

Quando una comunità assume la carità non come “servizio” ma come **criterio**, succedono alcune trasformazioni concrete:

## 1. CAMBIA LO SGUARDO SUL TERRITORIO

Il territorio non è più solo spazio da gestire, ma volti da riconoscere, incontrare, ascoltare e accogliere.

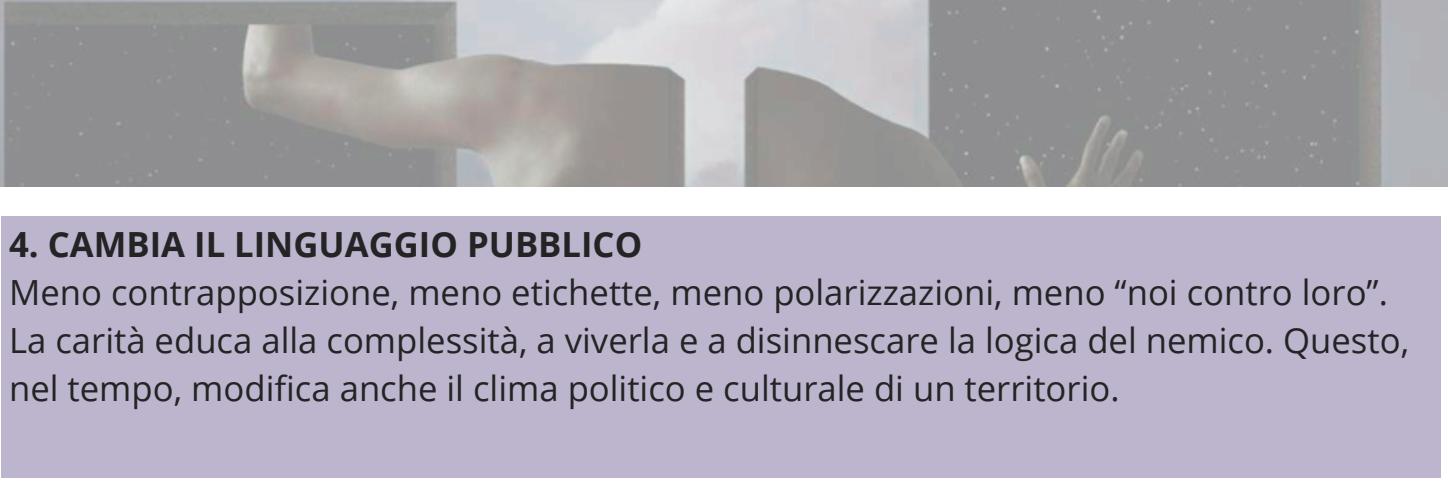
Le fragilità non sono “problemi sociali da risolvere”, diventano storie con un nome. Questo sposta le nostre priorità: si investe dove ci sono ferite, non dove c’è visibilità.

## 2. SI RICUCE IL TESSUTO COMUNITARIO

La carità genera prossimità. Mette in relazione chi normalmente non si incontra: generazioni, culture, periferie e centri. Così il territorio smette di essere frammentato e torna a essere abitato grazie all’impegno e alla promozione del volontariato.

## 3. NASCE UNA RESPONSABILITÀ CONDIVISA

Quando la carità diventa stile, nessuno delega tutto a “qualcuno”: non al Comune, non alla parrocchia, non alle associazioni non alla Caritas. Ogni persona si sente parte in causa. Ed è qui che avviene la metamorfosi sociale.



## 4. CAMBIA IL LINGUAGGIO PUBBLICO

Meno contrapposizione, meno etichette, meno polarizzazioni, meno "noi contro loro". La carità educa alla complessità, a viverla e a disinnescare la logica del nemico. Questo, nel tempo, modifica anche il clima politico e culturale di un territorio.

## 5. GENERA FUTURO

I territori muoiono quando nessuno se ne prende cura gratuitamente. La carità è l'unica forza che crea futuro senza calcolarlo. È lenta, ma duratura. In questo senso la Quaresima non è solo un tempo liturgico, ma un laboratorio di comunità: se la carità trasforma le persone, le persone trasformate trasformano i luoghi.

### Interroghiamoci:

- In questo tempo di quaresima ci lasciamo trasformare dall'amore di Cristo?
- I nostri gesti, i nostri sguardi hanno la stessa forza di quelli di Gesù quando guarda e tocca le persone bisognose della sua misericordia?
- La Caritas parrocchiale studia la "metamorfosi del sociale"? Con il nostro impegno e la cura verso i poveri cambiano le comunità e in senso più ampio contribuiamo al cambiamento culturale? In che modo?
- Abbiamo animato con la nostra testimonianza i nostri contesti (territorio e comunità) rendendoli sempre più inclusivi e abitabili?
- Disinneschiamo i conflitti presenti nei nostri contesti o creiamo polarizzazioni?
- Le nostre relazioni partono da uno sguardo rivolto verso l'altro per poi aprirsi al tutto?

### PROPOSTA DI DISCUSSIONE PARTECIPATA PER RIFLETTERE SULLE DOMANDE

#### ***Brainwriting***

Modalità di brainstorming non verbale nella quale tutti scrivono tre idee relative all'argomento da sviscerare. Quindi ognuno passa il biglietto con le sue idee alla persona sulla destra (o sulla sinistra, a seconda di come ci si è messi d'accordo), che le elaborerà aggiungendovi un elenco per punti o delle strategie creative. Dopo qualche minuto, tutti passano di nuovo il biglietto finché i biglietti non hanno fatto il giro completo del tavolo. Una volta che le idee sono state condivise con tutti, il gruppo apre la discussione e decide quali sono le idee migliori da seguire.



Questa tecnica può limitare due dei più grandi rischi insiti nel brainstorming, ovvero le conversazioni non equilibrate e l'effetto ancoraggio, garantendo a tutti l'opportunità di contribuire ed eliminando la tendenza ad avallare la prima idea.

L'applicazione di questa modalità, per le riflessioni connesse alle domande, potrebbe essere che il giro dei biglietti si faccia per ogni domanda e al termine di ognuna, si condivide (si potrebbe anche dedicare un incontro per ogni domanda).

Il bello è che alla fine si ha la mappa di quello di cui si sta parlando, che è il risultato del contributo di tutti.

In questo caso la mappa dirà cosa il singolo e la comunità ha fatto e non ha fatto e quindi si potrebbe elaborare una strategia animativa attenzionare il “cambiamento” e per contribuire.



## MOMENTO DI PREGHIERA

*Trasformati dalla carità*

Meditazione quaresimale sulla metamorfosi del cuore

### 1. Accoglienza e segno iniziale

**Guida:**

In questo tempo di Quaresima siamo chiamati a cambiare forma, come il seme che si lascia spezzare per diventare vita nuova. Come si legge nello statuto di Caritas Italiana: "la testimonianza della carità ... [è finalizzata] allo sviluppo integrale dell'uomo, della giustizia sociale e della pace". La carità quindi non solo cambia i singoli cuori, ma insegnà e trasforma comunità e società intere, producendo *pace, giustizia e sviluppo umano integrale*. Ci mettiamo alla presenza di Dio, chiedendo un cuore disponibile alla trasformazione. Signore, insegnaci un amore che non ferisce ma costruisce, perché solo la carità genera pace vera.

### 2. Invocazione

Signore, spesso desideriamo cambiare senza lasciarci toccare davvero. Donaci il coraggio della metamorfosi, quella che nasce dall'amore vissuto e donato.

**Tutti:** Rendici nuovi, Signore.

### 3. In ascolto della Parola di Dio

#### 1 Giovanni 3,16-20

Da questo abbiamo conosciuto l'amore: Egli ha dato la sua vita per noi; quindi anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli. Ma se uno ha ricchezze di questo mondo e vedendo il suo fratello in necessità gli chiude il proprio cuore, come dimora in lui l'amore di Dio? Figlioli, non amiamo a parole né con la lingua, ma coi fatti e nella verità. Da questo conosceremo che siamo nati dalla verità e davanti a lui rassicureremo il nostro cuore qualunque cosa esso ci rimproveri. Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa.

(Breve silenzio)



### **Dopo la Parola di Dio**

*"La pace non nasce dall'assenza di conflitti, ma da un cuore trasformato dall'amore fraterno."*

*San Basilio Magno*

(Silenzio)

#### **Risonanza:**

La pace è il frutto visibile di una metamorfosi invisibile: un cuore che ha imparato a non vivere solo per sé.

*"Il cuore misericordioso è un cuore che brucia d'amore per tutta la creazione: per gli uomini, per gli animali, per ogni creatura."* Sant'Isacco di Ninive

(Silenzio)

#### **Risonanza:**

Quando la carità si allarga, il cuore cambia forma. Diventa spazio di pace, anche nel mezzo delle ferite del mondo.

### **4. Meditazione**

La carità non è un'aggiunta alla nostra vita: è una forza che ci cambia forma. Quando scegliamo di amare, qualcosa in noi muore e qualcosa nasce. Muore l'egoismo, nasce la compassione. Muore l'indifferenza, nasce la responsabilità. La Quaresima è questo: non un trucco esteriore, ma una **metamorfosi interiore** che rende il nostro volto più simile a quello di Cristo.

(Silenzio prolungato)

### **5. Gesto simbolico**

*"La gloria di Dio è l'uomo vivente, e la vita dell'uomo è la visione di Dio."* Sant'Ireneo di Lione

#### **Guida:**

Ogni gesto di carità ci rende più vivi e rende il mondo un luogo più pacificato.

(Ogni partecipante riceve un piccolo foglietto su cui scrivere sia un gesto di carità che può trasformare il proprio gruppo e la comunità sia come includere e rendere protagonisti le persone più fragili).



## 6. Preghiere dei fedeli

**Guida:** Preghiamo dicendo: *Trasformaci nella carità.*

- Quando il nostro amore è stanco e calcolatore...
- Quando vediamo il bisogno ma giriamo lo sguardo...
- Quando la carità ci costa fatica e tempo...
- Quando l'amore ci cambia più di quanto vorremmo...
- 

**Tutti:** Trasformaci nella carità.

## 7. Preghiera conclusiva

Signore Gesù,

Tu hai amato fino a cambiare forma:

da servo a dono,

da pane spezzato a vita per tutti.

Fa' che questa Quaresima

sia per noi un passaggio,

una metamorfosi vera,

un amore che diventa gesto.

Amen.

## 8. Preghiere per la meditazione personale

*Donaci, Signore,*

*un cuore inquieto finché non diventa solidale.*

*Trasformaci in profeti della tenerezza,*

*capaci di disarmare il mondo*

*con la forza fragile della carità.* (Tonino Bello)

*Signore, converti il nostro cuore:*

*liberalo dalla paura che chiude,*

*dall'egoismo che divide,*

*dall'indifferenza che spegne la pace.*

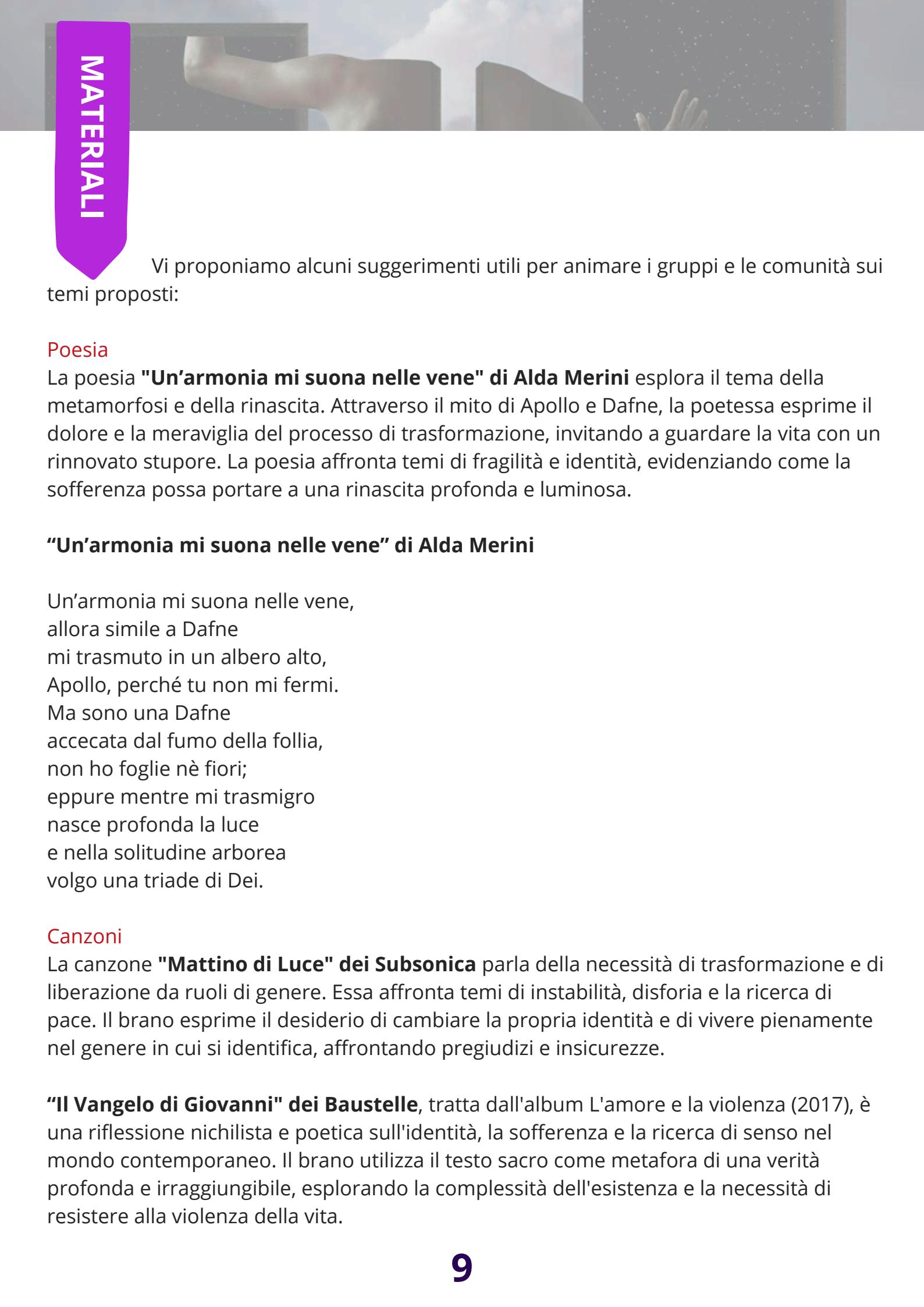
*Donaci un cuore capace di ascolto,*

*perché dalla carità nasca un mondo nuovo.* (Carlo Maria Martini)



*Dio della pace,  
insegnaci l'arte lenta della trasformazione,  
quella che passa dai piccoli gesti,  
dall'attenzione all'altro,  
dal pane condiviso.  
Solo chi ama davvero  
diventa uomo di pace. (Enzo Bianchi)*

*Signore, sciogli il nostro cuore di pietra  
e rendilo cuore di carne,  
capace di compassione e misericordia.  
Solo un cuore trasformato  
può seminare pace. (Papa Francesco)*



Vi proponiamo alcuni suggerimenti utili per animare i gruppi e le comunità sui temi proposti:

## Poesia

La poesia "**Un'armonia mi suona nelle vene**" di **Alda Merini** esplora il tema della metamorfosi e della rinascita. Attraverso il mito di Apollo e Dafne, la poetessa esprime il dolore e la meraviglia del processo di trasformazione, invitando a guardare la vita con un rinnovato stupore. La poesia affronta temi di fragilità e identità, evidenziando come la sofferenza possa portare a una rinascita profonda e luminosa.

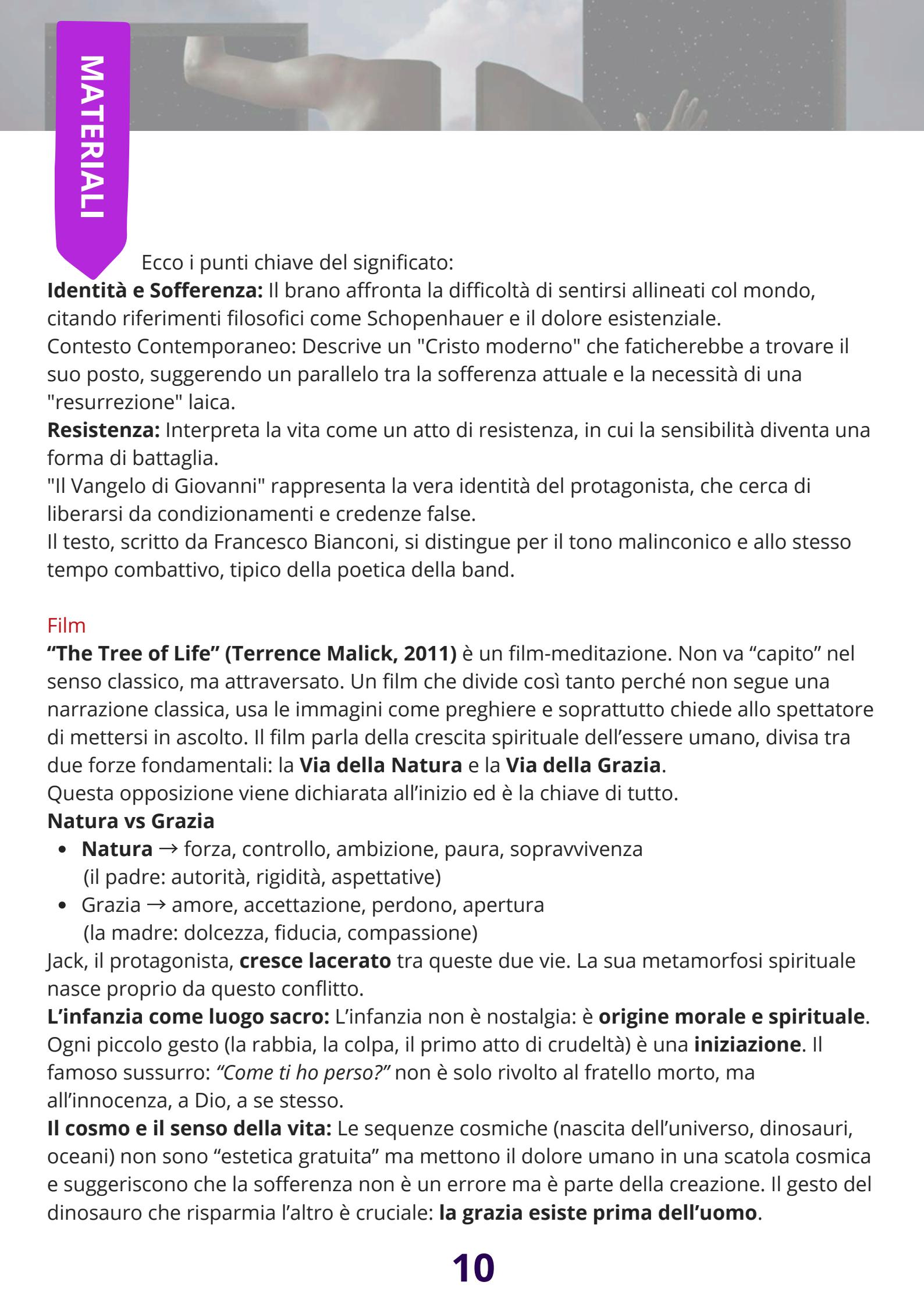
### **"Un'armonia mi suona nelle vene"** di **Alda Merini**

Un'armonia mi suona nelle vene,  
allora simile a Dafne  
mi trasmuto in un albero alto,  
Apollo, perché tu non mi fermi.  
Ma sono una Dafne  
accecata dal fumo della follia,  
non ho foglie nè fiori;  
eppure mentre mi trasmigro  
nasce profonda la luce  
e nella solitudine arborea  
volgo una triade di Dei.

## Canzoni

La canzone "**Mattino di Luce**" dei **Subsonica** parla della necessità di trasformazione e di liberazione da ruoli di genere. Essa affronta temi di instabilità, disforia e la ricerca di pace. Il brano esprime il desiderio di cambiare la propria identità e di vivere pienamente nel genere in cui si identifica, affrontando pregiudizi e insicurezze.

**"Il Vangelo di Giovanni"** dei **Baustelle**, tratta dall'album L'amore e la violenza (2017), è una riflessione nichilista e poetica sull'identità, la sofferenza e la ricerca di senso nel mondo contemporaneo. Il brano utilizza il testo sacro come metafora di una verità profonda e irraggiungibile, esplorando la complessità dell'esistenza e la necessità di resistere alla violenza della vita.



Ecco i punti chiave del significato:

**Identità e Sofferenza:** Il brano affronta la difficoltà di sentirsi allineati col mondo, citando riferimenti filosofici come Schopenhauer e il dolore esistenziale.

**Contesto Contemporaneo:** Descrive un "Cristo moderno" che faticherebbe a trovare il suo posto, suggerendo un parallelo tra la sofferenza attuale e la necessità di una "resurrezione" laica.

**Resistenza:** Interpreta la vita come un atto di resistenza, in cui la sensibilità diventa una forma di battaglia.

"Il Vangelo di Giovanni" rappresenta la vera identità del protagonista, che cerca di liberarsi da condizionamenti e credenze false.

Il testo, scritto da Francesco Bianconi, si distingue per il tono malinconico e allo stesso tempo combattivo, tipico della poetica della band.

## Film

**"The Tree of Life" (Terrence Malick, 2011)** è un film-meditazione. Non va "capito" nel senso classico, ma attraversato. Un film che divide così tanto perché non segue una narrazione classica, usa le immagini come preghiere e soprattutto chiede allo spettatore di mettersi in ascolto. Il film parla della crescita spirituale dell'essere umano, divisa tra due forze fondamentali: la **Via della Natura** e la **Via della Grazia**.

Questa opposizione viene dichiarata all'inizio ed è la chiave di tutto.

### Natura vs Grazia

- **Natura** → forza, controllo, ambizione, paura, sopravvivenza  
(il padre: autorità, rigidità, aspettative)
- Grazia → amore, accettazione, perdono, apertura  
(la madre: dolcezza, fiducia, compassione)

Jack, il protagonista, **cresce lacerato** tra queste due vie. La sua metamorfosi spirituale nasce proprio da questo conflitto.

**L'infanzia come luogo sacro:** L'infanzia non è nostalgia: è **origine morale e spirituale**. Ogni piccolo gesto (la rabbia, la colpa, il primo atto di crudeltà) è una **iniziazione**. Il famoso sussurro: "Come ti ho perso?" non è solo rivolto al fratello morto, ma all'innocenza, a Dio, a se stesso.

**Il cosmo e il senso della vita:** Le sequenze cosmiche (nascita dell'universo, dinosauri, oceani) non sono "estetica gratuita" ma mettono il dolore umano in una scatola cosmica e suggeriscono che la sofferenza non è un errore ma è parte della creazione. Il gesto del dinosauro che risparmia l'altro è cruciale: **la grazia esiste prima dell'uomo**.



**L'adulto:** la frattura. Jack adulto (Sean Penn) vive nel vuoto: successo senza senso, ordine senza pace, memoria senza riconciliazione. La crescita spirituale non è diventare forti, ma **riconnettersi**.

**Il finale: riconciliazione.** La spiaggia non è un luogo reale: è **uno spazio spirituale**. Dove tempo, vita e morte si ricompongono. Dove Jack perdonà, si perdona e la grazia non cancella il dolore, lo trasfigura.

**Il significato profondo.** Il film dice che diventare umani significa: accettare la perdita, scegliere l'amore anche quando fa male, smettere di controllare tutto. *La vera crescita spirituale non è vincere sulla natura, ma integrarla con la grazia.*



testi a cura di

## **SERVIZIO ANIMAZIONE E VOLONTARIATO DI CARITAS ITALIANA**

impaginazione e grafica a cura di

## **SERVIZIO COMUNICAZIONE DI CARITAS ITALIANA**

*in copertina:* "HOMESICK", opera del fotografo cingalese, paesaggista e concettuale, Achintha Dahanayake.