

**CHIARA PARLA CON NOI <sup>1</sup>**  
**Amare quando è difficile**

**“Amare uno alla volta e ricominciare”**

**Chiara:** Ci deve essere una Gen 4 dell'Olanda? Eccola.

**Laura:** Ciao, Chiara, io sono Laura.

**Traduttrice:** *Chiara, come fai a mantenere sempre l'amore?<sup>2</sup>*

**Chiara:** Io faccio così: io mi sforzo di amare. Adesso, per esempio, io amo voi tantissimo. Ma magari, durante la giornata, mi cala un po' quest'amore; mi viene voglia di riposarmi un po', di non sempre amare, allora ricomincio. Ecco, per amare sempre bisogna ricominciare. Tenercelo bene in testa: ricominciare.

Nella mia vita ho sempre ricominciato. E allora, ancora adesso che sono molto grande, ho imparato ad amare. Poi diventa anche un'abitudine bella: si ama tutti anche spontaneamente. Ma bisogna ricominciare, ricominciare. Hai capito, olandesina?

**Michele:** Carissima Chiara, sono Michele, un Gen 4.<sup>3</sup>

**Chiara:** Sì.

**Michele:** *Vorrei amare sempre tutti, ma spesso non ci riesco. Come posso fare per essere in ogni momento un vero Gen 4?*

**Chiara:** Un vero Gen 4. Guarda, una domanda quasi come la tua me l'ha fatta giorni fa a Roma il Samuele, un altro Gen 4, aveva 4 anni. E mi ha detto anche lui: "Io vorrei amare sempre tutti, ma come faccio?"

Allora io ho detto così... Dice: "Come fai tu, Chiara, ad amare tutti?" Gli sembrava un po' troppo, no? perché tutti, tutti, tutti!" "Ah - dico - sai come faccio? Io li amo uno alla volta, uno alla volta." Adesso vado a casa, c'è che fa lo chauffeur la Eli, io amo la Eli. Adesso amo te, amo te;

---

<sup>1</sup> Selezione di risposte di Chiara Lubich alle e ai Gen 4, a cura dei Centri Gen 4 – edizione 2021.

<sup>2</sup> Castel Gandolfo, 7 giugno 1998 – al Congresso Gen 4, domanda n.6.

<sup>3</sup> Loppiano, 18 aprile 2000 – all'incontro con i cittadini della Mariapoli Renata, domanda n.8.

poi vado con la Eli, amo la Eli, poi a casa trovo la Doni, amo la Doni; poi trovo la Gis, amo la Gis; poi trovo le pope di casa, amo quella popa; poi amo quell'altra popa; poi mi incontro con i popi, poi mi incontro con una schiera di...: amo uno alla volta, hai capito? uno alla volta.

La seconda cosa, tu dici: "E come posso fare in ogni momento per essere un vero Gen?" Ricominciare. Se sbagli, ricomincia. E' la legge, la legge; la legge vuol dire: quello che devi sempre fare: ricomincia, ricomincia. Hai capito?

**Michele:** Sì.

**Chiara:** Se tu potessi avere un secondo nome dopo Michele, dovrebbe essere "Ricomincio". (Applausi)

*Io sono Lidia di Napoli. Chiara, vorrei chiederti: cosa fai per andare avanti ogni giorno nel Santo viaggio in modo da poterlo fare anch'io. Questa domanda te l'ha fatta Valeria dagli Stati Uniti.<sup>4</sup>*

**Chiara:** Ecco, la Valeria degli Stati Uniti mi ha chiesto: "Cosa fai tu per andare avanti nel Santo Viaggio? Perché lo voglio fare anch'io!" Ecco, Gen, a me è venuto in mente di farvi un esempio, che dopo lo vedrete anche lì. Non so se voi conoscete un albero che si chiama betulla. Gen 4: Sì! No! Chiara [...] questo albero è fatto così. [...] E' un albero che ha tutti i rami belli diritti, però, se tu prendi un ramo, su all'inizio, proprio in cima, è talmente elastico che lo puoi tirare giù fino a terra e, anche quando viene il temporale, il temporale piega l'albero con i suoi rami fino a terra. Però se poi, tu qui lo tieni, no? il ramo, e poi lo lasci andare, zac, torna subito a posto. Così siamo anche noi, che sempre andiamo giù perché siamo un po' avviliti, un po' addolorati, ci viene da piangere, ci viene il rimorso, ci vengono tante cose, e c'è tutto un mondo che ci tira giù, ci tira giù. Noi dobbiamo fare come con la betulla e lasciare andare il ramo e tirarsi su subito, dicendo: "Ricomincio, ricomincio". Come faccio io a fare il Santo Viaggio? Io ricomincio sempre, ricomincio sempre a vivere l'Ideale, ricomincio sempre. Ecco adesso che si vede. A destra è l'albero della betulla, qui a sinistra, è l'albero con la betulla; qua c'è il temporale che incomincia a piegare i rami e arriva a piegarli fino a terra, però, quando il temporale se n'è andato, così anche quando nostri dolori sono svaniti, torna su di colpo, come lì, ecco, perché bisogna sempre ricominciare, tirarsi su, sempre tirarsi su, come la betulla. [...]

### **Ascoltare la voce di Gesù per saper amare sempre "uomo vecchio" e "uomo nuovo"**

**Giancarlo:** *Ciao, Chiara. Sono Giancarlo della zona di Trento. Chiara, a volte, quando litigo con i miei fratellini, dopo uno o due giorni, non posso intendermi con loro e mi costa perdonarli. Che mi consigli tu, Chiara, perché mi intenda con loro? Io so che devo amarli, ma non ci riesco!*<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Castel Gandolfo, 18 giugno 1988 – al Congresso Gen 4, domanda n.9.

<sup>5</sup> Castel Gandolfo, 18 giugno 1988 – al Congresso Gen 4, domanda n.16.

**Chiara:** Ho capito! Lui... qualche volta c'è un litigio con i suoi fratellini, e allora lui vorrebbe anche smettere perché sa che bisogna amare, ma non ci riesce, allora dice: "Come fare?" Ma io ho provato quando, per esempio, mi viene un pochino di rabbietta, un pochino di ira, che è l'uomo vecchio che viene su, è l'uomo vecchio che vuole vincere. Allora io ho provato a far così, a dirgli dentro di me: basta! All'uomo vecchio e mi metto ad amare. Bisogna far sempre così. C'è l'uomo vecchio che vuol venir fuori, e litigare e criticare, calunniare e magari pestare i piedi, far tutte queste cose. Bisogna dir dentro all'uomo vecchio: "Basta!" e incominciare invece ad amare. Se lui lo farà una volta, due volte, tre volte, tante volte, poi diventa facile, facile, facile e lo farà sempre! [...]

*Qualche volta la voce di Gesù che io sento dentro si interrompe e sento quella dell'uomo vecchio che mi dice di non amare. Come posso fare per tornare a sentire quella di Gesù?*<sup>6</sup>

**Chiara:** Ecco, Matteo dice che lui cerca di amare, ma qualche volta l'uomo vecchio gliela fa grossa, eh? perché gli dice: "Ma non amare, cosa stai lì ad amare."

Allora dice: "Come faccio allora in questi momenti?"

Il mio consiglio - dove sei Matteo? Eccolo là -, il mio consiglio è: ricominciare sempre ad amare, sempre..., ricordati questa parola "ricominciare", ricominciare sempre.

Noi siamo andate avanti così tutta la vita: ricominciando. Ecco lì quei due bambini che voi vedete, alcuni giocano tutti felici, quelli nel nero si sono messi in mente di non amare più, e stanno fermi lì così, come due pietre. E allora se sapessero che bisogna ricominciare si metterebbero a giocare ancora, ma ancora non l'hanno capito, ma lo capiranno. Ecco.

**Emanuele:** Ciao Chiara, sono Emanuele, ho nove anni e sono un Gen 4 di Incisa.

*Mi sforzo di amare sempre Gesù negli altri ma a volte mi arrabbio e mi riesce difficile tornare sereno e ricominciare subito. Che cosa mi puoi dire tu?*<sup>7</sup>

**Chiara:** Senti, quando ti arrabbi sei contento?

**Emanuele:** No.

**Chiara:** No, ecco! Allora vedi? E' un dolore anche questo, perché tu senti che non stai bene, non sei contento, ecco. Allora tu devi andare in fondo al tuo cuoricino e dire a Gesù: "Sei tu, perché il dolore sei tu. E' un tuo volto, sei tu. Io ti voglio tanto bene - a Gesù però, non al dolore -, io ti voglio tanto bene."

Poi tu buttati fuori ad amare i tuoi compagnetti, la mamma, gli altri, tutti..., se hai fratelli e tutti quelli che hai e vedrai che passa subito questo dolore dell'arrabbiamento. Capito? Ecco. (Applausi)

*Come faccio per amare il mio fratellino quando mi morsica o mi tira i capelli?*<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Castel Gandolfo, 8 giugno 1996 – al Congresso Gen 4, domanda n.6.

<sup>7</sup> Loppiano, 26 maggio 1996 – all'incontro con i cittadini della Mariapoli Renata, domanda n.12.

**Chiara:** Ecco, tu devi far così: se il tuo fratellino ti morsica tu devi togliere la manina e metterla là, e poi dirgli, facendoti seria: "No, no." Quando ti tira i capelli tu devi prendergli la manina e metterla là e dirgli, farti seria, e dire: "No, no". Perché lui deve imparare a cacciare via l'uomo vecchio, perché anche quando siamo piccolini così abbiamo l'uomo vecchio.

Dopo magari tu ridi con lui, giochi con lui, ma se lui fa queste cosette, fatti seria, eh! "No, no". E lui capisce, sai? (Applausi)

### **“Amare quando è difficile aiuta a costruire la pace”**

*Nel mondo ci sono pochi uomini che combattono per la pace e tanti per l'odio. Cosa possiamo fare noi Gen 4?*<sup>9</sup>

**Chiara:** Ecco, che cosa potete fare voi per la pace. Ecco, Gen, attenti allora. Per la pace, prima di tutto avere la pace dentro. Allora voi mi domanderete: "E quando non l'abbiamo? Quando siamo arrabbiati, quando siamo annoiati, quando siamo stanchi, quando siamo addolorati, quando siamo...? [...] Quindi, primo, la pace dentro; poi quando gli altri litigano, fossero anche i genitori, voi andate di mezzo e separateli, e dite: "Non si può litigare, bisogna fare la pace!" E poi fare queste attività per un mondo unito, perché un mondo unito è sempre in pace e poi pregare anche per la pace. Ecco tante cose potete fare per la pace. Allora qui c'è una bambina che non ha la pace, però lì si è risolta e ha la pace.

*Chiara, perché non c'è la pace? Cosa possiamo fare noi Gen 4?*<sup>10</sup>

**Chiara:** Ecco. Dice: "Perché non c'è la pace? Cosa possiamo fare noi Gen 4?"  
[...] E perché non c'è la pace? Non c'è la pace sulla terra perché non conoscono l'amore, non conoscono l'amore, allora non fanno pace, allora fanno lotte fra di loro e ci sono anche guerre, ecc. Mentre invece se conoscessero l'amore, si vorrebbero tutti bene e la pace ci sarebbe subito. Ecco, allora, che noi che conosciamo l'amore, voi Gen 4 che sapete fare gli atti d'amore, voi dovete far di tutto per fare questi atti di amore e allora portare così l'amore nel mondo e verrà la pace. Voi pensate ai bambini, al mondo dei bambini; noi pensiamo al mondo degli adulti, ecco.  
[...]

Questa gen4 dice: "*Cosa posso fare io Gen 4 per costruire la pace?*"<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> José C.Paz (Buenos Aires), 11 aprile 1998 – all'incontro con le comunità in Argentina, domanda n.6a.

<sup>9</sup> Castel Gandolfo, 18 giugno 1988 – al Congresso Gen 4, domanda n.7.

<sup>10</sup> Castel Gandolfo, 8 giugno 1996 – al Congresso Gen 4, domanda n.1°.

<sup>11</sup> Rocca di Papa, 21 gennaio 1995 – all'incontro con la comunità della zona dei Castelli Romani, domanda n.2a.

**Chiara:** [...] Be', per costruire la pace bisogna costruirla dentro di noi. E quando c'è l'uomo vecchio, la pace non c'è più, perché ti senti agitato, preoccupato, perché l'uomo vecchio fa un chiasso dentro... E cosa devi fare?

C'è stato un bambino, su a Trento, a Riva del Garda, che è venuto vicino a me, mi ha detto: "Senti, Chiara, quando nel tuo cuoricino c'è l'uomo vecchio, cosa fai?"

Allora io gli ho risposto: "Buttati ad amare, mettiti ad amare, a fare un atto di amore con il tuo fratello, con quell'altro fratello". Era tutto contento.

Così anche voi, per costruire la pace bisogna cacciar via l'uomo vecchio e si caccia via mettendosi ad amare. E vedrete che non c'è più l'uomo vecchio, c'è l'uomo nuovo.

E dopo dovete costruirla anche attorno a voi, non soltanto dentro di voi. E allora se a casa, per esempio, i fratellini litigano, voi dovete dire: "Non bisogna litigare"; vi mettete di mezzo; dovete convincerli con l'amore perché... Lo fai anche tu, vero? Ecco.

O magari qualche volta persino i genitori possono dirsi qualche parolina un po' dura, allora voi vi mettete di mezzo, dite: "No, no, bisogna amare".