

4 incontro
17 febbraio

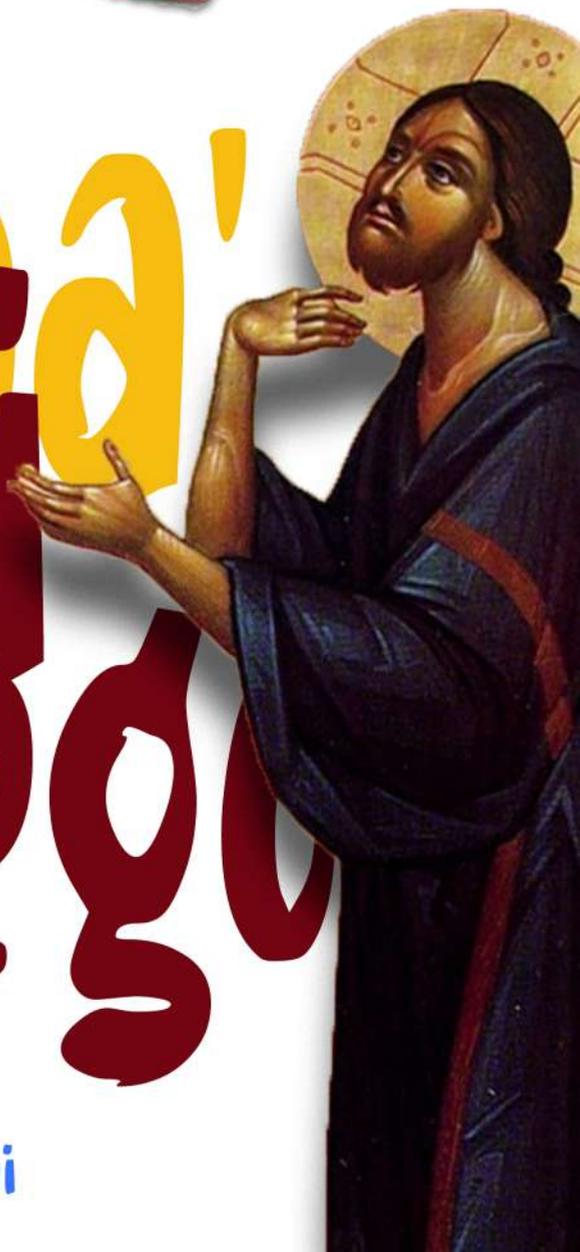
*Sia fatta la
tua volontà*



Abba' io ti prego

Scuola di
preghiera

per i
Giovani





**Icona di Gesu'
preghiera al Getsemani**



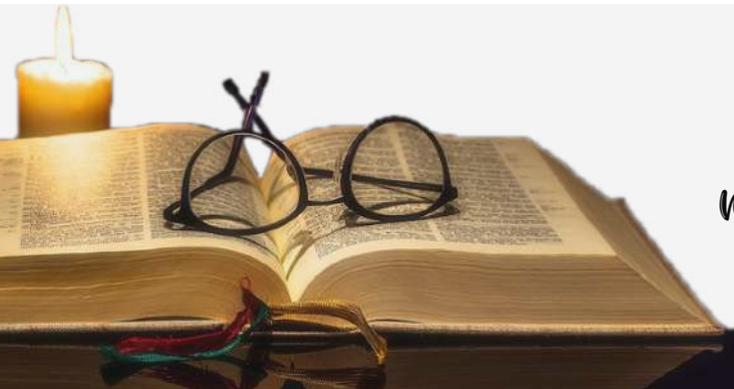
Preghiera nel Getsemani

La preghiera nel Getsemani, dettaglio di un'icona appartenente al gruppo "delle Tavole" di Novgorod, XV secolo. Ci rimanda ai momenti più duri della vita di Gesù sulla terra. Gesù nel giardino si allontana dai suoi amici per pregare, raccogliersi e per tre volte torna da loro quasi a chiedere aiuto, consolazione, comprensione e li trova addormentati. Ma non lascia la preghiera: «Non la mia ma la tua volontà, Padre».

Con queste parole inizia la sua passione, e con queste parole va incontro, pacificato, come mite agnello, al tradimento, alle accuse ingiuste, all'immensa ingratitudine degli uomini, a maltrattamenti, insulti, scherni, botte, alla terribile flagellazione, alle fitte delle spine in testa, la salita al calvario. E ancora, l'orrenda crocifissione, il dolore immane nelle mani e nei piedi, in tutto il suo santo e purissimo corpo. Infine, il dolore più devastante di tutti, quello che aveva nel cuore. Perché ha "dovuto" o meglio, ha "voluto" soffrire

così? La risposta che sappiamo è “per amore, per noi”.

Sì, ma perché era necessario soffrire? Il vero amore cosa fa se vede l'amato in pericolo? Lo difende! Cosa fa se vede l'amato assalito da un aggressore crudele che lo vuole uccidere? Si mette in mezzo per salvarlo. Gesù fa così. Si è messo (e si mette ancora) “in mezzo”, tra noi e le conseguenze del nostro peccato e se le prende tutte... come una cascata, una tempesta di botte che l'essere umano si meriterebbe per tutta la sua cattiveria, l'ingratitude, la superbia, l'ingiustizia e l'indifferenza che mostra verso i suoi fratelli e anche verso Dio stesso. Per amore, e amore era la volontà del Padre. «Sia fatta la tua volontà, Padre», queste parole hanno offerto ogni attimo, ogni respiro, ogni gemito, ogni insulto, ogni dolore, alla volontà del Padre, facendoli diventare in questo modo eterni e vissuti, portati, per ogni creatura, uno per uno, per salvarle tutte, una per una, di tutte le epoche, passate presenti e future...



Maestro insegnaci

a pregare

Luca 18, 1-8

¹ Diceva loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi mai: ²"In una città viveva un giudice, che non temeva Dio né aveva riguardo per alcuno. ³In quella città c'era anche una vedova, che andava da lui e gli diceva: "Fammi giustizia contro il mio avversario". ⁴Per un po' di tempo egli non volle; ma poi disse tra sé: "Anche se non temo Dio e non ho riguardo per alcuno, ⁵dato che questa vedova mi dà tanto fastidio, le farò giustizia perché non venga continuamente a importunarmi"". ⁶E il Signore soggiunse: "Ascoltate ciò che dice il giudice disonesto. ⁷E Dio non farà forse giustizia ai suoi eletti, che gridano giorno e notte verso di lui? Li farà forse aspettare a lungo? ⁸Io vi dico che farà loro giustizia prontamente. Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?"

1. Andiamo a scuola di preghiera da una povera vedova

Gesù, per mostrarci che bisogna pregare sempre, senza stancarsi, ci invita ad andare a scuola di preghiera da una povera vedova. C'è come una predilezione particolare per le donne sole nell'insegnamento di Gesù: attraverso loro ci comunica verità essenziali della fede.

C'era un giudice corrotto in una città. Una vedova, che aveva subito un torto, si recava ogni giorno da lui e diceva: "fammi giustizia!".

Che bella immagine di donna, sola, debole, senza aiuto, eppure forte, dignitosa, una donna che non chiede di essere consolata, ma non si arrende all'ingiustizia, non cede al torto, e niente la ferma, non l'arroganza del giudice, non l'avversario, non i giorni che passano.

Una donna che ci insegna a essere affamati di giustizia, a ricercarla anche quando tutto direbbe di mollare, quando non si vedono i risultati e davanti al potere ci sentiamo come una povera vedova.

La donna della parabola ha a che fare con un giudice che è l'opposto di Dio, la persona peggiore che si possa incontrare sulla terra. Un perfetto egoista.





Ebbene, se perfino un giudice corrotto alla fine fa giustizia, Dio non farà giustizia prontamente verso i figli che gridano a lui?

Gesù indica in una donna, fragile e indomita, la tenacia con cui riaprire i sentieri verso Dio. Indica come chiedere e che cosa chiedere: fammi giustizia! La vedova chiede giustizia a chi fa la giustizia, chiede, in altre parole, al giudice di essere vero giudice, di essere se stesso.

2. Continuare a pregare perché il dono non finisca

Così è con Dio: pregare è chiedere a Dio di darci se stesso. Ed è tutta la prima parte della grande preghiera, del *Padre Nostro*, quando chiediamo: sia santificato il *tuo* nome, venga il *tuo* regno, sia fatta la *tua* volontà. Che è come chiedere Dio a Dio. Non altre

cose. Donaci te stesso! Il grande mistico Meister Eckhart diceva: "Dio non può dare nulla di meno di se stesso, ma dandoci se stesso ci dà tutto".

Allora capiamo perché pregare sempre. Non perché la risposta tarda, ma perché la risposta è infinita. Dio è un dono che non ha fine. In lui si scoprono nuovi mari quanto più si naviga.

E poi pregare sempre perché l'anfora si svuota rapidamente, è



subito secca, e allora io mi affretto a rimetterla sotto la fontana, perché di nuovo sia riempita di pace, di forza, di gioia, di coraggio, di luce.

La preghiera è molto più che una domanda gridata verso il cielo, è molto più che il pianto dei figli, è mescolare la nostra forza alla forza di Dio. Pregare sempre per riaprire i sentieri, perché se non lo percorri spesso, il sentiero che porta la casa del tuo amico si copre di rovi e scompare.

3. Il cuore dietro ogni azione

Ma sorge spontanea una domanda: è davvero possibile pregare sempre? Lavorare, incontrare persone, studiare, dormire, e nello stesso tempo pregare?

Dobbiamo intenderci sulle parole: una vita di preghiera non si misura con il numero delle preghiere recitate, non vuol dire ripetere formule o invocazioni, ma avere la coscienza che la nostra vita è immersa in Dio, che siamo circondati da un mare d'amore.

Dio viene, è presente in me prima che io sia attento a Lui. La preghiera continua non nasce da noi, è un flusso sotterraneo che viene dall'alto, che scorre sempre, ogni tanto emerge e diventa preghiera esplicita, ma in realtà non ci abbandona mai.





Dobbiamo sentirci radicati nella forza vitale di Dio che fa ascendere il nostro essere, consapevoli in ogni momento che Dio è all'opera in noi. Allora la vita diventa preghiera continua (Giovanni Vannucci).

Pregare sempre si può: la preghiera non si sovrappone a nessuna azione, è sotto a tutte e tutte feconda e sostiene e orienta. L'importante è non perdere la memoria di Dio in mezzo agli affari umani. Pregare è come voler bene: se tu ami qualcuno, lo ami sempre, qualsiasi cosa tu stia facendo.



4. Ma la preghiera ottiene sempre quello che chiede?

Ma Dio esaudisce le nostre preghiere? Sì, Dio esaudisce sempre, ma non le nostre richieste, bensì le sue promesse. Non si prega per ricevere, ma per essere trasformati, secondo il suo progetto. Come le pietre del Duomo che erano in una cava, inerti, sono state trasformate, così noi, pietre vive della grande

cattedrale che Dio va costruendo nel mondo.

Il più grande dono che la preghiera ottiene è di entrare in comunione con Dio, e ciò porta sempre con sé frutti superiori a ogni attesa.

Nostro compito allora non è interrogarci sul ritardo di Dio, ma forzare l'aurora di un mondo nuovo, ponendo gesti di calore e di luce.

Papa Francesco il 1 febbraio, andando in R. D. Congo, ha incontrato alcuni ragazzi e ragazze vittime del reclutamento e delle atrocità della guerra. Queste testimonianze nascondono il potere della preghiera: l'amore di Dio tutto può, persino guarire l'impossibile e la preghiera di un cuore amato tutto può persino pregare per chi ti ha fatto tanto male.

La testimonianza di un giovane e di altri ragazzini

Il primo a parlare è Ladislas Kambale Kombi, 17 anni. Il suo racconto mette i brividi: dice che suo fratello maggiore è stato ucciso in circostanze ancora sconosciute, e anche il padre colpito "da uomini in pantaloni da addestramento e camicie militari". Lui ha visto tutto e non riesce più a dormire. Da quegli uomini ha visto fare a pezzi il proprio padre, "poi la sua testa mozzata è stata messa in un cesto" e prima di andarsene hanno preso la mamma che non è più tornata. Così lui e le sue due sorelline sono rimasti soli. "È difficile comprendere una tale malvagità, questa brutalità quasi animale", afferma e presenta al Papa altri giovanissimi che come lui hanno toccato con mano la violenza e dice: "In seguito all'accompagnamento spirituale e psicosociale della nostra Chiesa locale, io e gli altri bambini che sono qui abbiamo perdonato i nostri aguzzini. Ecco perché depongo davanti alla Croce di Cristo vincitore il machete uguale a quello che ha ucciso mio padre". Anche Léonie Matumaini che frequenta la scuola elementare sotto alla croce vuol deponere un coltello "uguale a quello che ha ucciso tutti i membri della mia



famiglia in mia presenza e che mi è stato dato dai carnefici". Quindi Kambale Kakombi Fiston, 13 anni: "Perdono i carnefici che mi hanno rapito per 9 mesi. Chiedo a Cristo vincitore sulla croce di toccare il cuore degli aguzzini affinché liberino gli altri bambini che sono ancora nella boscaglia".

Una ragazza di Goma: violentata per un anno e sette mesi

La testimonianza di Bijoux Mukumbi Kamala viene letta da Kissa Catarina, perché Bijoux, che le sta vicino, non sa leggere bene il francese. Ha 17 anni. Nel 2020, mentre andava a prendere l'acqua al fiume con altre ragazze, ha incontrato alcuni ribelli. "Ci hanno portato nella foresta. Ognuno dei ribelli scelse chi voleva - racconta -. Il comandante mi voleva. Mi ha violentato come un animale. È stata una sofferenza atroce. Sono rimasta praticamente come la sua donna. Mi violentava più volte al giorno, quando voleva, per diverse ore. E questo è andato avanti per 1 anno e 7 mesi". Dopo tutto questo tempo un colpo di fortuna: l'occasione di fuggire con un'amica.

"Da questa esperienza - continua la sua testimonianza - sono tornata incinta. Ho avuto due bambine gemelle, che non conosceranno mai il loro padre. Le altre amiche che erano state rapite con me quel giorno non sono più tornate". Denuncia le uccisioni compiute dovunque da decine di gruppi armati, le famiglie costrette a sfollare, i bambini rimasti orfani, sfruttati nelle miniere o come soldati, le ragazze e le donne violentate e torturate.

"Santità, in tutto questo la Chiesa rimane l'unico rifugio che cura le nostre ferite e consola i nostri cuori attraverso i suoi molteplici servizi di sostegno e conforto". Sotto la croce di



Cristo, Bijoux vuol mettere una stuoia “simbolo della mia miseria di donna violentata”. Le sue parole risuonano sconvolgenti

quando chiede al Signore di perdonarla “per le condanne che ho fatto nel mio cuore contro questi uomini” e di perdonare i suoi stupratori e di portarli “a rinunciare a infliggere sofferenze inutili alle persone”. Insieme alla stuoia depone una lancia “uguale a quelle con cui sono stati trafitti i petti di molti nostri fratelli. Che Dio ci perdoni tutti - conclude - e ci insegni il rispetto per la vita umana.”

Emelda

L'ultima testimonianza è di Emelda M'Karhungulu di Bugobe, località a sud-ovest di Bukavu. Anche lei non parla francese, è perciò Almée a leggere per lei. Aveva 16 anni quando una sera del 2005 i ribelli hanno fatto un'incursione nel suo villaggio “prendendo in ostaggio tutti quelli che potevano, facendo loro portare le cose che erano state saccheggiate”. Molti gli uomini uccisi lungo il tragitto, le donne portate al parco di Kahuzi-Biega. Il racconto testimonia violenze orribili: “Sono stata tenuta come schiava sessuale e abusata per tre mesi. Ogni giorno, da cinque a dieci uomini abusavano di ciascuna di noi. Ci hanno fatto mangiare la pasta di mais e la carne degli uomini uccisi. A volte mescolavano le teste delle persone con la carne degli



animali. Questo era il nostro cibo quotidiano. Chi si rifiutava di mangiarlo veniva fatto a pezzi”. Fino al giorno in cui Emelda è riuscita a fuggire andando a prendere l'acqua al fiume.

Emelda è potuta tornata a casa e ricevere cure. “Attraverso l'animazione della Chiesa ho dovuto assumere e accettare la mia situazione. (...) Oggi vivo bene come una donna realizzata che accetta il suo passato”.



Il gesto che compie è quello di mettere sotto la croce alcuni abiti degli uomini armati “che ancora ci fanno paura”. E conclude: “Vogliamo un futuro diverso. Vogliamo lasciarci alle spalle questo passato oscuro e poter costruire un bel futuro. Chiediamo giustizia e pace. Perdoniamo i nostri carnefici per tutto quello che hanno fatto e chiediamo al Signore la grazia di una convivenza pacifica, umana e fraterna”.

<https://www.vaticannews.va/it/papa/news/2023-02/papa-francesco-viaggio-apostolico-rdc-incontro-vittime-violenze.html>

Commento a Luca di Cirillo di Alessandria

La presente parabola ci assicura che Dio volgerà le proprie orecchie a coloro che gli offrono le preghiere non in modo trascurato o negligente ma con desiderio e costanza. Il continuo presentarsi della vedova oppressa ha conquistato il giudice iniquo che non temeva Dio e che non provava alcuna vergogna. Anche contro la sua volontà, egli le ha accordato quanto chiedeva. Come potrà Colui che ama la misericordia e odia l'iniquità, e che sempre dà la propria mano salvifica a coloro che lo amano, non accettare coloro che si accostano a lui giorno e notte e non vendicarli in quanti suoi eletti?

Vai Commenti al Viatessaron di sant'Efrem, diacono

Chi è capace di comprendere, Signore, tutta la ricchezza di una sola delle tue parole? **È molto più ciò che ci sfugge di quanto riusciamo a comprendere.** Siamo proprio come gli assetati che bevono ad una fonte.

La tua parola offre molti **aspetti diversi, come numerose sono le prospettive di coloro che la studiano. Il Signore ha colorato la sua parola di bellezze svariate,** perché coloro che la scrutano possano contemplare ciò che preferiscono. Ha nascosto nella sua parola tutti i tesori, perché ciascuno di noi trovi una ricchezza in ciò che contempla. La sua parola è un albero di vita che, da ogni parte, ti porge dei frutti benedetti.

Essa è come quella roccia aperta nel deserto, che divenne per ogni uomo, da ogni parte, una bevanda spirituale. Essi mangiarono, dice l'Apostolo, un cibo spirituale e bevvero una bevanda spirituale (cfr. 1 Cor 10, 2). **Colui al quale tocca una di queste ricchezze non creda che non vi sia altro nella parola di**





Dio oltre ciò che egli ha trovato. Si renda conto piuttosto che egli non è stato capace di scoprirvi se non una sola cosa fra molte altre.

Dopo essersi arricchito della parola, non creda che questa venga da ciò impoverita. Incapace di esaurirne la ricchezza, renda grazie per la immensità di essa. Rallegrati perché sei stato saziato, ma non rattristarti per il fatto che la ricchezza della parola ti superi. **Colui che ha sete è lieto di bere, ma non si rattrista perché non riesce a prosciugare la fonte.** È meglio che la fonte soddisfi la tua sete, piuttosto che la sete esaurisca la fonte. Se la tua sete è spenta senza che la fonte sia inaridita, potrai bervi di nuovo ogni volta che ne avrai bisogno. Se invece saziandoti seccassi la sorgente, la tua vittoria sarebbe la tua sciagura.

Ringrazia per quanto hai ricevuto e non mormorare per ciò che resta inutilizzato. Quello che hai preso o portato via è cosa tua, ma quello che resta è ancora tua eredità. Ciò che non hai potuto ricevere subito a causa della tua debolezza, ricevilo in altri momenti con la tua perseveranza. Non avere l'impudenza di voler prendere in un sol colpo ciò che non può essere prelevato se non a più riprese, e **non allontanarti da ciò che potresti ricevere solo un po' alla volta.**

Nalle Confessioni di Sant'Agostino

Se infatti le tue orecchie non fossero ad ascoltarci anche nel profondo, dove andremmo? A chi grideremmo?

Ogni mia speranza è tutta nella tua sconfinata misericordia. Dà ciò che comandi e comanda ciò che vuoi. O amore, che sempre ardi e mai ti estingui, carità, mio Dio, accendimi! Dà ciò che comandi e comanda ciò che vuoi.

Signore Dio mio, ascolta la mia preghiera, e la tua misericordia esaudisca il mio desiderio, poiché non arde per me solo, ma vuole servire anche il mio amore per i fratelli: e tu vedi nel mio cuore che è così.



Aggiungiamo un altro passo.

Finora abbiamo imparato dalla preghiera di Gesù:

1. Entrare nel **silenzio**, un silenzio esteriore e uno interiore.

2. Entrare in contatto con la Presenza di Dio **invocando lo Spirito**, il cuore deve pulsare e ardere. Non sono i miei ragionamenti che cerco, ma un dialogo, vorrei sentire Dio.

3. Parlare a Dio come **un amico parla ad un amico**: avere un dialogo diretto con il Padre che mi ha creato e mi conosce, con Gesù che mi ha tanto amato, dando la vita per me e lo Spirito che abita in me e tutto può per me. Parlare delle cose "mie" e non astratte.

Oggi desideriamo, imparando dalla vedova, mettere alcuni tasselli:

Ricordarci che la Presenza amorosa di Dio è a fondamento di tutto ciò che faccio e vivo. San Paolo dice: tutto concorre al bene di coloro che amano Dio. Prova a mettere un segno concreto che te lo ricordi ogni tanto nella giornata. Una specie di promemoria fra te e il tuo cuore. Può essere un sassolino nella tasca, un post-it nel libro che più usi in questo periodo, la suoneria di un messaggio del telefono. L'importante è che il pensiero vada ogni volta al ricordo che Dio è presente e ti sostiene.

Avere un'intenzione importante e metterla di fronte al Signore almeno una volta al giorno, magari con una preghiera e un gesto.

Alla fine della giornata pregare per qualcuno che sta nel mio cuore o nella mia vita. Non è detto che la persona che oggi condiziona la mia vita sia necessariamente una persona amata, come nelle testimonianze sopracitate a volte chi ci condiziona è il nemico. Pregare per altri. Lasciare che l'amore non segni solo il nostro fare, ma anche la nostra preghiera, il nostro dialogo con Dio.

Il Cuore canta



Katy Nichole - In Jesus Name

I speak the name of Jesus over you
In your hurting, in your sorrow
I will ask my God to move
I speak the name 'cause it's all that I
can do
In desperation, I'll seek Heaven
And pray this for you

I pray for your healing, that
circumstances would change
I pray that the fear inside would flee
in Jesus name
I pray that a breakthrough would
happen today
I pray miracles over your life in Jesus
name
In Jesus name

I speak the name of all authority
Declaring blessings, every promise
He is faithful to keep
I speak the name no grave could
ever hold
He is greater, He is stronger
He's the God of possible

Come believe it, come receive it
Oh, the power of His Spirit is now
forever yours
Come believe it, come receive it
In the mighty name of Jesus, all things
are possible

I pray for your healing ...
I pray for revival, for restoration of
faith
I pray that the dead will come to life
in Jesus name
In Jesus name

Parlo il nome di Gesù su di te
Nella tua ferita, nel tuo dolore
Chiederò al mio Dio di muovermi
Parlo il nome perché è tutto ciò che
posso fare
Di disperazione, cercherò il paradiso
E prego questo per te

Prego per la tua guarigione, che le
circostanze cambierebbero
Prego che la paura dentro fuggire
nel nome di Gesù
Prego che oggi accada una svolta
Prego miracoli per la tua vita nel
nome di Gesù
Nel nome di Gesù

Parlo il nome di tutta l'autorità
Dichiarare benedizioni, ogni
promessa
È fedele da mantenere
Parlo il nome che nessuna tomba
possa mai trattenere
È più grande, è più forte
È il dio del possibile

Vieni a crederci, vieni a riceverlo
Oh, il potere del suo spirito è ora
per sempre tuo
Vieni a crederci, vieni a riceverlo
Nel potente nome di Gesù, tutte le
cose sono possibili

Prego per la tua guarigione ...
Prego per il risveglio, per il ripristino
della fede
Prego che i morti prendano vita nel
nome di Gesù
Nel nome di Gesù

NEVER ALONE

I waited for You today
But You didn't show, no, no, no
I needed You today
So, where did You go?
You told me to call, said You'd
be there
And though I haven't seen You
Are You still there?
I cried out with no reply and
I can't feel You by my side so
I'll hold tight to what I know
You're here
And I'm never alone
I know I cannot see You
And I can't explain why (why)
Such a deep, deep reassurance
You've placed in my life
Whoa, we cannot separate
'cause You're part of me
And though You're invisible, I'll
trust the unseen
I cried out with no reply and
I can't feel You by my side so
I'll hold tight to what I know
You're here
And I'm never alone
We cannot separate, You're part
of me
And though You're invisible, I'll
trust the unseen
I cried out with no reply and
I can't feel You by my side so
I'll hold tight to what I know
You're here
And I'm never alone, no

MAI SOLO

Ti ho aspettato oggi
Ma Tu non sei venuto, no, no, no
Avevo bisogno di Te oggi
Allora, dove sei andato?
Mi hai detto di chiamare, mi hai
detto che ci saresti stato
E anche se non ti ho visto
Sei ancora lì?
Ho gridato senza ricevere risposta e
Non riesco a sentirti al mio fianco,
perciò
mi aggrapperò a ciò che so
Tu sei qui
E non sono mai solo
So che non posso vederti
E non posso spiegare perché
(perché)
Una assicurazione così profonda,
così profonda
che hai messo nella mia vita
Non possiamo separarci, perché Tu
sei parte di me.
E anche se sei invisibile, mi fiderò di
ciò che non si vede.
Ho gridato senza risposta e
Non riesco a sentirti al mio fianco,
così
Mi aggrapperò a ciò che so
Tu sei qui
E non sono mai solo
Non possiamo separarci, Tu sei parte
di me
E anche se sei invisibile, mi fiderò di
ciò che non si vede.
Ho gridato senza risposta e
Non riesco a sentirti al mio fianco,
perciò
mi aggrapperò a ciò che so
Tu sei qui
E non sono mai solo, no

Luoghi dove pregare a Roma

L'Adorazione Eucaristica



“Io guardo lui e lui guarda me”. Così rispondeva al Curato d'Ars, San Giovanni Maria Vianney, un contadino che ogni giorno restava seduto in fondo alla chiesa a guardare il tabernacolo, dove viene conservato il pane consacrato. La presenza viva e misteriosa di Dio nel pane consacrato, nell'eucarestia, è un invito alla preghiera contemplativa, a un dialogo profondo con il “Dio nascosto” racchiuso nel tabernacolo o esposto sull'altare nello “ostensorio”.

Si tratta di restare intimamente a “tu per tu” con Dio scorgendolo nella sua presenza misteriosa e discreta, eppure reale. Questa preghiera si chiama “adorazione eucaristica” e si può vivere individualmente o in maniera comunitaria, accompagnandola con canti, inni, oppure in maniera più personale, intima e silenziosa.

Molte chiese di Roma propongono l'adorazione una volta a settimana, spesso il giovedì pomeriggio. Alcune la propongono in maniera continuativa dalla mattina alla sera, altre in maniera “perpetua” 24 ore su 24. Sono luoghi dove si respira un forte silenzio e raccoglimento.

Queste chiese si possono facilmente trovare ricercando “adorazione perpetua roma”. Vicino a Centocelle l'adorazione perpetua si trova presso la parrocchia di Sant'Ireneo a Via dei Castani o quella di Sant'Antonio Annibale a Piazza Asti.

25 novembre

16 dicembre

20 gennaio

17 febbraio

*Sia fatta la
tua volontà*
Smuovere il cuore
del Padre con la
preghiera

17 marzo

21 aprile

19 maggio



P.zza Sessa Aurunca 9

3274221467

puntogiovanirioma@gmail.com

www.puntogiovanirioma.it