



# 'O PERTUSO

Anno II - Numero 20 - Ottobre 2004

Periodico di cultura e formazione umana e cristiana della comunità ecclesiale di Montepertuso - Nocelle

## IN QUESTO NUMERO

### ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Prove d'orchestra, 2  
Ciao, don Andrea, 3

### VOCI DAL MONDO

Un funerale in montagna, 4

### I LETTORI CI SCRIVONO, 5

### DAL MONDO DELLE SCIENZE

Cosa metti nel carrello? (2), 6

### ECHI DI CRONACA

Dall'11 settembre a Beslan, 7

### LA PAROLA E LA VITA

Il rispetto della verità, 8

### UN SANTO AL MESE

La Vergine Addolorata..., 9

### PROBLEMI DEL NOSTRO TEMPO

Don't kill your brain, 10

### CURIOSITÀ

Proverbi di ottobre, 11

### RIDIAMOCI SU, 11

### GIOCHI E PASSATEMPI, 12

## EDITORIALE

# PAROLE NON DETTE

*Don Raffaele Celentano*

**S**iamo nell'era della comunicazione globale: i mass media ci fanno conoscere le notizie in tempo reale; i telefonini ci consentono di contattare le persone e di essere contattati da esse dovunque si trovino; e internet in un batter d'occhio ci permette di accedere ad una massa immensa di informazioni e di colloquiare con altri nostri simili sparsi dovunque sull'intero pianeta... Ma ogni medaglia ha il suo rovescio. E così può accadere che ci scopriamo a corto di parole quando siamo davanti a un amico, faccia a faccia, passeggiando fianco a fianco, magari davanti a un caffè che si raffreda mentre noi ci affanniamo nel tentativo di tener viva una conversazione che langue; quando intuiamo una difficoltà o un problema in colui che ci sta di fronte e non riusciamo ad esprimergli a parole quei sentimenti che ci si agitano dentro, non riusciamo a trovare le parole adatte per entrare e farci accogliere nella sua intimità. Forse è anche paura di sembrare invadenti, di essere fraintesi, di ottenere un effetto indesiderato... E ci scopriamo ad accantonare in un angolo buio del nostro cuore tante parole non dette... L'era della comunicazione globale ci fa scoprire la nostra povertà interiore di comunicare.

Certo, non siamo poveri di parole, questo no. Siamo poveri di comunicazione. Scambiarsi parole non vuol dire necessariamente comunicare. La comunicazione è qualcos'altro, dev'essere qualcos'altro quando avviene tra esseri intelligenti. I computer si scambiano informazioni a tutto spiano, i mass media ci rovesciano addosso fiumi di informazioni sotto forma di parole. Ma questo tipo di comunicazione non può bastare a degli esseri intelligenti e capaci di nutrire dei sentimenti. La comunicazione tra noi, per essere umana, deve avvenire su un piano diverso. Scambiarsi parole non basta: lo fanno anche le macchine; abbiamo bisogno di scambiarsi sentimenti; il più delle volte veicolati da parole, certo, forse anche da gesti, ma sentimenti, non chiacchiere vuote.

E invece tante volte tra noi ci sono solo chiacchiere, e così ci uniformiamo: i rapporti umani diventano formali, schematici. Parliamo a vuoto per riempire un silenzio imbarazzante che metterebbe a nudo la nostra incapacità di scambiare con l'altro ciò che abbiamo nel cuore. Parliamo del tempo, oppure di sport, o di vere o presunte avventure galanti. Le nostre comunicazioni interpersonali sono perciò l'immagine delle comunicazioni "tecnologiche": asettiche, prive di anima, buone per tutte le occasioni e per tutti gli usi...

Capita solo raramente il momento magico in cui riusciamo ad aprirci, a metter fuori i nostri sentimenti, a trasmettere a chi ci sta davanti qualcosa di più che parole vuote. Solo allora ci accorgiamo che non siamo in comunicazione con l'altro: siamo in comunione, il che solo è veramente umano, anzi divino.

Periodico a diffusione interna - Composizione e stampa in proprio

Attività editoriale a carattere non commerciale ai sensi previsti dall'art. 4 DPR 16/10/1972 n. 633 e successive modifiche

*Direttore responsabile:* Don Raffaele Celentano - e-mail: donraffaele@tele2.it

*Redazione:* Via Montepertuso - 84017 POSITANO

[www.parcchie.it/positano/montepertuso](http://www.parcchie.it/positano/montepertuso)



Don Raffaele Celentano

## PROVE D'ORCHESTRA

Il 23 settembre scorso si è tenuta la prima riunione del Consiglio Pastorale dopo la pausa estiva, per fare una verifica del lavoro svolto e per tracciare il percorso del nuovo anno pastorale.

Volutamente l'anno scorso non avevo indicato un programma specifico, ma avevo semplicemente dato delle linee, degli obiettivi verso i quali tendere. Obiettivi che si rifacevano alle "quattro colonne portanti" della comunità primitiva: la catechesi, l'unione fraterna, la partecipazione ai sacramenti e la preghiera.

### Catechesi.

Riguardo al catechismo dei fanciulli (prima elementare - terza media), nonostante qualche difficoltà iniziale, possiamo ritenere abbastanza soddisfatti, anche se resta comunque ancora del lavoro da fare: migliorare la partecipazione dei ragazzi ed accrescere il numero e la competenza dei catechisti.

Tra gennaio e marzo è stato avviato un primo tentativo di coinvolgere i ragazzi di prima e seconda superiore in un cammino di formazione cristiana che li introducesse – quasi facendo da ponte con l'esperienza del ciclo catechistico – al corso di preparazione alla cresima. L'esperienza non ha ottenuto grandi risultati, ma ci ha fornito elementi utili per riprenderla quest'anno con maggiore impegno e sollecitudine. Il corso di preparazione alla cresima, dopo un periodo di incertezza nella parte centrale dell'anno scorso (dal quale siamo venuti fuori, sia pure con qualche difficoltà), è ripreso e si avvia alla sua conclusione con la celebrazione del sacramento, prevista entro marzo.

La fascia dei giovani resta ancora scoperta, perché – per motivi di studio o di lavoro – non è facile coinvolgerli in iniziative sistematiche. Comunque terremo sempre l'attenzione vigile per sfruttare ogni occasione utile a coinvolgerli nel cammino formativo della comunità.

La catechesi agli adulti, sperimentata nello scorso anno con buoni risultati, anche se con scarsa partecipazione, va rilanciata con continui appelli e sollecitazioni a tutte le persone di buona volontà, primi fra tutti i membri stessi del Consiglio Pastorale.

### L'unione fraterna

Le continue ed insistenti sollecitazioni del sottoscritto, durante tutto il passato anno pastorale, a superare fratture e discordie esistenti tra i membri della comunità, non hanno ancora realizzato l'ideale della primitiva comunità cristiana ("erano un cuor solo e un'anima sola") ma ha fatto sì che molti abbiano cominciato quanto meno a porsi il problema morale derivante da queste ruggini, della cui esistenza a volte si è persa



anche la vera motivazione e che forse, con un po' di buona volontà e qualche aiuto "esterno", potrebbero facilmente risolversi. Continueremo a sollecitare, a sperare e a pregare...

### La partecipazione ai sacramenti

Anche qui non si può dire che ci siano stati grandi progressi. Molti a Messa restano ancora spettatori più o meno interessati, ma passivi: dobbiamo ancora lavorare perché in qualche modo tutti si sentano coinvolti affinché la celebrazione diventi per tutti e per ciascuno "la nostra Messa" e cessi di essere solo un "precetto" da assolvere, magari solo per abitudine o per convenienza.

### La preghiera

Abbiamo sperimentato con successo, nel mese di maggio, il rosario nelle zone della parrocchia, in particolare presso qualche anziano o ammalato; ripeteremo ancora l'esperienza, cercando di ampliarla il più possibile.

Il rosario in parrocchia è già una realtà consolidata; dopo la pausa estiva, riprenderemo l'adorazione eucaristica al giovedì con la recita del vespro, che proveremo ad inserire anche al sabato sera, prima o durante la Messa prefestiva.

### Attività delle commissioni

Entro la prima metà di ottobre le varie commissioni si riuniranno per tracciare un piano di attività specifico che verrà poi sottoposto al Consiglio nella prossima riunione, prevista nella seconda metà del mese.

### Bilancio delle attività estive

In merito alle iniziative attuate durante l'estate appena finita, ho ribadito al Consiglio quanto avevo già detto pubblicamente il 28 agosto, nel corso dello spettacolo organizzato dai giovani. Il bilancio è senz'altro positivo. Ciò che abbiamo vissuto tra giugno e agosto è stata un'esperienza importante per tutta la nostra comunità parrocchiale, per la crescita dell'unione fraterna (tante persone di età diverse si sono trovate entusiasticamente coinvolte nelle stesse attività) e per la valoriz-

(Continua a pagina 3)



# CIAO, DON ANDREA

Salvatore Fusco

**L**a notizia ci è giunta in una calda mattinata di fine agosto, purtroppo su era sparsa la voce che Don Andrea non c'era più. Dopo un primo momento di stupore e di dispiacere, con il passare delle ore, sentivo crescere dentro di me il dolore, quel dolore che si sente quando si perde una persona cara. Per molte persone forse la notizia è passata con indifferenza, ad altri è dispiaciuto per un attimo, per altri come me è stata una grossa perdita. A don Andrea mi legava un'amicizia che scaturiva principalmente dal nostro hobby in comune, la collezione di santini. Quante volte egli mi mandava una busta con dentro dei santini per arricchire la mia collezione. La sua ultima lettera mi è giunta qualche giorno prima della sua morte e visto come si sono svolti i fatti potrei pensare che sia quasi il suo testamento spirituale. Essa conteneva dei fogli che parlavano della Madonna Addolorata; sulla busta così mi aveva scritto: "Ho pensato di mandarti questi fogli che spero ne trarrai un articolo per il nostro giornalino". Dopo la sua morte rileggendo quella lettera con i fogli (troverete l'articolo in un'altra parte del giornalino) ho potuto notare che anche se ormai era andato via dalla nostra parrocchia, in qualche modo si sentiva ancora parte di essa.

Ricordo ancora che a conclusione del suo mandato, quando lasciò il suo posto a don Michele, nell'accomiatarsi da noi disse alcune parole semplici ma significative: Ho cercato di guidare la parrocchia seguendo le direttive del Vescovo a cui devo obbedienza e cercando di seguire le direttive del Concilio. Parole semplici che rispecchiavano tutto il suo essere. Tutti noi sapevamo che non era stato molto contento di avere la responsabilità di una parrocchia, ma aveva accettato la volontà del suo Vescovo a cui aveva giurato obbedienza. Dopo che aveva lasciato la parrocchia era facile incontrarlo spesso per le strade del paese, dove continuava la sua missione di sacerdote, forse rifacendosi a quelle opere descritte nel vecchio catechismo di Pio X: le opere di misericordia corporale. Egli infatti era conosciuto nei centri della Caritas per le sue offerte in favore dei bisognosi e per le missioni. Era solito visitare gli infermi, e quando in paese vi era qualche morte,

era là presente con il suo silenzio e con la sua corona del rosario.

Negli ultimi tempi, quando andavo alla spiaggia, entrando nella chiesa della Madonna Assunta di Positano, lo trovavo sempre lì seduto in un banco intento a leggere il suo breviario o a recitare il rosario alla Madonna di Positano, di cui era un grande devoto. Nei periodi meno caldi lo incontravo spesso per la scalinata di Montepertuso dove si recava a far visita alle persone anziane. La sua presenza era costante in quasi tutte le processioni che si svolgevano nei dintorni e non mancava mai il suo appuntamento del 14 febbraio a Sorrento per la processione di Sant'Antonino, a cui era particolarmente devoto. Era un grande conoscitore della vita di molti santi e di molti santuari sparsi nella costiera di cui conosceva anche la storia.

Ciao don Andrea, e grazie di avermi dato la gioia, come i discepoli di Emmaus, di aver percorso un pezzo di strada insieme. Ora sei al cospetto di Dio e della Beata Vergine e ti stai godendo la giusta ricompensa che il buon Dio ha conservato ai giusti; ti prego ricordati di noi.

O Signore, in questo mondo dove tutto sembra andare in rovina e dove a volte si sono perduti i valori della vita, fa' che ci sia sempre un grappolo di case in un villaggio, con una chiesa, e in essa ci sia un sacerdote che ci sappia parlare del tuo Vangelo e ci sappia insegnare una parola d'amore.



(Continua da pagina 2)

### PROVE D'ORCHESTRA

zazione dei talenti di alcuni che se ne stavano sempre un po' ai margini. In particolare la nascita del gruppo musicale è qualcosa di altamente significativo, che non può essere vanificato da difficoltà facilmente superabili con un po' di buona volontà da parte di tutti. I giovani sono il bene più prezioso che abbiamo, sono il futuro della comunità; dobbiamo aiutarli a crescere e maturare non imponendo i nostri modelli di vita ma aiutandoli a scoprire i loro ed a svilupparli in armonia con il contesto sociale in cui oggi crescono ma domani si troveranno a vivere da protagonisti.

### In conclusione

Tempo fa assimilai la comunità parrocchiale ad un'orchestra in cui ciascuno deve suonare il suo strumento (cioè deve mettere a frutto i suoi talenti) seguendo le indicazioni del direttore (cioè inserendosi in un discorso di coordinamento generale sotto la responsabilità del parroco), senza pretendere di correre avanti ma anche senza battere la fiacca, perché entrambi questi atteggiamenti condizionano negativamente il cammino della comunità.

Siamo solo alle prime prove: ci vorrà tempo prima che possiamo suonare al meglio la nostra sinfonia, ma non c'è fretta; andiamo avanti con fiducia e buona volontà, cercando tutti di fare del nostro meglio per il bene di tutta "l'orchestra".



# UN FUNERALE IN MONTAGNA

Scutari 18 novembre 2000

“Nuie simm serie, appartnemme ‘a mort”. La celebre frase di Totò ne “A livella”. Sì, “noi siamo persone serie, apparteniamo alla morte”. Molto a proposito ci si può riferire alla frase evangelica: non siamo di questo mondo terreno, pur appartenendo a questo mondo.

Ieri sono andato a un funerale in montagna, un paese in cui (avevo scritto) arriva solo il fuoristrada di P. Mario. Sì, ci arriva anche qualche altro fuoristrada, qualche camion, ma che ci vuole per arrivarci. Il giorno prima erano scesi a Scutari (3 ore a piedi) il capo della chiesa e un parente del morto, per chiedere la presenza e la benedizione del sacerdote alla salma e alla tomba. Sono venuti qui, ma ho detto che p. Mario Bosio è in Italia, e quindi si dovevano rivolgere al Vescovo, che solo pochi giorni fa era andato con il suo fuoristrada (e si era presa non poca paura) a celebrare la messa solenne della festa patronale. Il Vescovo non ha potuto riceverli, il parroco della Cattedrale aveva troppi impegni... è toccato a me accettare. Non so ancora quasi niente della lingua, non ho libri liturgici per queste circostanze; mi sono preparato giusto qualche preghiera, qualche benedizione da far tradurre. Il risultato? La prima benedizione della salma è stata troppo breve. “Il padre farà le preghiere lunghe al cimitero, per l’ultima benedizione”, ha detto alla gente il capo della chiesa, certamente deluso per le poche frasi e preghiere che ero riuscito a preparare. Mi sono ritirato in casa a preparare altro: il prefazio dei morti e il vangelo delle beatitudini. Difatti la benedizione nel cimitero è andata meglio, e spero di essere riuscito ad accontentare le loro esigenze.

Il viaggio è iniziato puntuale, alle 10. Naturalmente si sono aggiunte altre persone, ed eravamo in 6 più l’autista nella Jeep Cherokee, con un autista giovane e per nulla preoccupato del tragitto, che già qualcuno gli annunciava difficile. La pioggia era cessata, e ogni tanto si affacciava il sole. La strada iniziava a salire, ma l’autista ci ripeteva che lui aveva già fatto viaggi simili nella regione montuosa del Dukagjin e quindi con quella macchina non c’erano problemi. Ma problemi cominciavano con la strada allagata, con salite più impegnative; e anche l’inserimento delle 4 ruote motrici non sempre riusciva a mantenere la jeep in riga: scodinzolava come una macchina degli scontri, e quasi faceva piacere, se a un certo punto proprio quello che sedeva nel portabagagli non si è sentito male, e ci ha fatti fermare per lasciare a lato del sentiero la colazione del mattino. Circa mezz’ora per una rampa (pendenza non meno del 30%); eravamo quasi in cima, ma si slittava, e siamo tornati per prendere la rincorsa. Ma ormai le ruote affondavano nel fango e c’erano solo le frasche che potevano aiutarci. Abbiamo quasi demolito una siepe mettendo sempre nuove frasche sui solchi che le ruote ormai approfondivano ad ogni tentativo. Infine, con quattro che spingevano, con la frizione che ormai fumava, con la puzza della gomme che si surriscaldavano... ho dato una calorosa

stretta di mano all’autista. Si riprendeva con vari commenti. “Il Dukagjin è un paradiso, rispetto a questa strada; solo il diavolo può venire qui”. Si doveva continuare. “Lì c’è un morto”, avevano detto i rappresentanti del paese al parroco della cattedrale che citava impegni importanti. E che ci può essere di più importante? Il fiume siamo riusciti a guardarlo con facilità, quasi con spavalderia. Ci sentivamo forti, con quel gioiello della tecnologia americana protagonista soprattutto in Italia della Seconda Guerra Mondiale. E ci siamo arrivati al villaggio, siamo scesi fino alla chiesa.

Qui già ci aspettano alcuni parenti, e insieme ci siamo incamminati per il sentiero. Mi sono accorto subito che le mie scarpe (o le mie gambe?) non erano proprio tanto sicure. La pioggerellina faceva il resto. “Padre vi devo dare una mano?”. “No, non c’è bisogno”. E ripensavo alle passeggiate in montagna, alle salite della mia Costiera Amalfitana. Immane il ruzzolone che si è risolto con una macchia di fango sul giaccone e con qualche risata appena trattenuta da parte di chi mi aveva offerto la mano. Ho rallentato, ho cercato le pietre, e finalmente sono arrivato. Molto silenzio, un telone steso su alcuni pali di legno, sotto il telone panche (erano quelle della chiesa) e donne, tutte vestite di nero. Il defunto? Non si vedeva. Mi fanno accomodare in casa, al piano superiore.

Una voce bella, tenorile, forte, rompe il silenzio. Parla o canta? A intervalli, il pianto delle donne, grida di dolore. È il “Vajitoisi” mi spiegano. È stato chiamato qui, è uno dei più famosi della zona. Celebra in versi, proclama, canta l’elogio funebre del defunto. In tanta semplicità, essenzialità spiccano, senza stonare i due grandi prodotti della nostra tecnologia più moderna: una cinepresa che punta il suo occhio su tutti, un telefono cellulare che uno dei presenti tiene con la mano alzata, senza che nessuno sia lì a parlare. Ad ascoltare, sì, ci stanno i figli, lontani. Sono in Inghilterra, mi spiegano, e non possono venire. Sentono in diretta la voce del Vajitoisi, e fra qualche giorno potranno vedere la VHS di tutto il funerale, le ultime immagini del loro papà; un vero montanaro che certo dimostra più dei suoi 65 anni, ma conserva un viso sereno, serio, con tutta la dignità di questi uomini che hanno visto e sofferto occupazioni (tedeschi e italiani) hanno scritto una delle pagine più belle della storia religiosa dell’Albania negli anni della dittatura comunista.

In questo paese hanno tenuto nascosti sacerdoti e anche un vescovo, hanno sempre continuato a pregare, hanno spesso pagato con la prigione o la morte. “Padre, io sono completamente calvo (ha solo cinquant’anni e 5 figli; il maggiore è in seminario), per le sofferenze e i lavori forzati. Dieci anni di durissima prigione, ma sono orgoglioso della mia fede. In prigione sono stato insieme, nella stessa stanza, con Padre Mikel Koliqi, (diventato poi il primo Cardinale albanese, nella storia della Chiesa), guardate quelle grotte dove abbiamo nascosto vari sacerdoti o cristiani ricercati

*(Continua a pagina 5)*



## Al nostro Don Raffi

Caro Don Raffi,  
io e la mia piccola cuginetta Letizia avevamo pensato di dovervi almeno un ringraziamento per la bellissima estate che ci avete fatto trascorrere quest'anno con tanti giochi e concorsi per grandi e piccini, anche se all'inizio non sembrava questa si è rivelata una estate molto divertente e piena di novità che ci ha insegnato anche e soprattutto "a stare insieme". Grazie Don Raffi, grazie a te e a tutti quelli che ti hanno aiutato a realizzare questo progetto.

Letizia Capriglione e Giovanna Vitiello

*Carissime Giovanna e Letizia, anche a nome dei miei collaboratori devo dire grazie a voi che avete partecipato con tanto entusiasmo: se non ci fossero stati tanti partecipanti alle varie iniziative, sarebbe stato un bel fallimento! Perciò vi aspetto alla prossima occasione...*

*Don Raffi*

## Informazione e catechesi

Caro parroco,  
nel riprendere la nostra attività pastorale dopo il riposo estivo, fra le tante cose che ci saranno da fare inserisci una catechesi, se così si può chiamare, sulla conoscenza della nostra e delle altre religioni, per far sì che possiamo capire le differenze visibili e sottili tra le cose in cui noi crediamo e quelle che gli altri ci propinano deformando il nostro credo e la Sacra Scrittura. Tante deviazioni ce le dà anche la tv con personaggi alla ribalta che parlano di religione secondo il loro stile di vita. Ma la cosa più grave è che non riusciamo a capire tutto questo terrorismo islamico, perché non ne siamo bene informati.

Si dice che la legge non ammette ignoranza. Quanta ne abbiamo, invece, noi verso la nostra legge – quella contenuta nella Sacra Scrittura – che dovrebbe avere il primo posto nelle nostre case, messa bene in vista, aperta e meditata ogni giorno?

Concetta Mandara

*Carissima Concetta, certo l'informazione su quello che dicono le altre religioni sarebbe interessante e utile, ma non la si potrebbe chiamare catechesi: questa riguarda la conoscenza e l'approfondimento delle verità della nostra fede, per tentare di vincere quell'ignoranza della Parola di Dio di cui parli. L'idea, però, non è da scartare: potremmo provarci attraverso le pagine del nostro giornalino. Vedremo.*

*Per quanto riguarda il terrorismo islamico, non credo che abbia molto a che fare con la religione (l'Islam): è piuttosto figlio del fanatismo. E il fanatismo, di qualunque tipo, quanto più è estremista tanto più è lontano dalla verità. Se potessimo approfondire la religione islamica, ci accorgemmo quanto quelli che uccidono e seminano terrore in nome di Allah siano in realtà lontani dal credo islamico. Ma questo, purtroppo, succede anche altrove: è successo in passato – anche più vicino a noi – e temo che continuerà a succedere. Frasi come "Dio lo vuole" o "Dio è con noi" (il tristemente famoso "Gott mit uns"), sono segno di quanto nell'uomo sia forte la tentazione di piegare Dio alle proprie deformazioni mentali.*

*Si racconta che San Filippo Neri facesse spesso questa preghiera: «Signore, tieni forte la mano in testa a Pippo (cioè a Filippo), se no Pippo si fa ebreo» e aggiungeva: «Però fa in modo che Pippo non tolga la testa dalla tua mano». Che te ne pare?*

*Don Raffi*

(Continua da pagina 4)

## UN FUNERALE IN MONTAGNA

dalla polizia segreta".

Viene il momento del "sacerdote", e scendo con mille precauzioni per salvare un po' il camice bianco e anche le mie ossa. Purtroppo in questi momenti mi prende la commozione, un groppo alla gola, qualche lacrima. Come non partecipare a tutto questo dolore, non rivivere tante pagine belle di storia della fede, non ripetermi che vale la pena affrontare qualsiasi cosa nella vita?

La salma era stesa su un lettino, poggiato sulla nuda terra. Un vestito nero, di grande eleganza, cravatta, scarpe nuove. Nel taschino della giacca un pacchetto di sigarette aperto. Nelle mani una corona del rosario, accanto a lui una mela, una schiuma da barba, tante altre sigarette. Le sigarette: nel nostro ricco mondo occidentale cerchiamo di toglierle o almeno di capirne il grande male che ci fanno. Qui sono il simbolo della virilità, a cui nessuno può sottrarsi. Nella casa del defunto dove ero appena stato venivano offerte, e nessuno si poteva rifiutare: tutti fumavano. Insieme alle sigarette la tazza di caffè alla turca (l'ho gustato, è veramente buono) e il bicchierino di raki (grappa locale).

Dopo le mie preghiere ancora una cantata del Vajitoisi e poi

il cammino verso il cimitero. Avevo notato una rudimentale scala a pioli, di legno fresco, lì vicino al pollaio. Accanto alla scala una fune. E infatti serviranno per il trasporto della salma. Viene portata una coperta nuova, messa sulla scala-barella a mo' di lenzuolo. La salma viene deposta su questa barella, legata con la fune. L'unico modo, frutto certamente di una tradizione millenaria, per trasportarla fino al cimitero, lungo i sentieri di montagna. I due uomini che la portavano non accusavano nessuna stanchezza. Hanno fatto tutta la salita e il lungo tratto fino al cimitero seguiti da tutti noi, e da altri uomini che portavano la bara, vuota.

L'ultima grande benedizione, l'ultimo saluto sempre del Vajitoisi, ancora in collegamento con i figli lontani. Sono il primo ad avviarmi sulla via del ritorno, non solo perché non capivo le lodi del defunto, ma anche per altre necessità, di ordine molto più pratico: tra un masso di roccia e un cesuglio nessuno mi vedeva, se non una mucca solitaria, che però ha preferito abbassare la testa e guardare un buon ciuffo di erba.

Il ricordo più bello? Un meraviglioso e coloratissimo arcobaleno che iniziava dal fiume e terminava proprio sul promontorio del cimitero. Mentre salivamo tutti dietro ai portatori della salma ci indicava la via, ci dava la certezza che il Cielo era sempre collegato con la terra, e la terra, questa Albania terra di fede e di martiri, mai staccata dal Cielo.



## COSA METTI NEL CARRELLO?

(seconda e ultima parte)

### LE UOVA

Essenziali per chi segue una dieta vegetariana, le uova sono ottime fonti di proteine e, nella giusta quantità, si integrano benissimo con una dieta sana.

Da quest'anno c'è una novità importante: le uova devono viaggiare con il "passaporto". Sul guscio, cioè, devono riportare un codice con tutte le informazioni necessarie sulla loro origine: una sigla specifica il paese di produzione (IT per l'Italia), un'altra individua la provincia dell'allevamento, dei codici segnalano l'azienda produttrice e il comune di appartenenza, mentre un numero indica il sistema di allevamento: 0 per l'allevamento biologico, 1 per quello all'aperto, 2 per quello a terra e 3 per le galline allevate in gabbia.

È sempre importante, comunque, verificare la freschezza delle uova: controllare la data di scadenza e, se si hanno comunque dei dubbi, ricordare che un uovo fresco deve avere la superficie del guscio opaca e non lucida. Inoltre, scuotendolo, non si deve avvertire alcun movimento all'interno.



### AL BANCO DEI LATTICINI: FORMAGGI, YOGURT...

Come le uova, i latticini sono una fonte di proteine indispensabili per i vegetariani, ma anche di calcio. Un loro uso moderato, quindi, rientra appieno in una dieta equilibrata.

Per quanto riguarda i formaggi, va controllato che non presentino difetti evidenti: colorazioni anomale, rigonfiamenti della forma, spaccature nella crosta, eccessivo rammollimento...

Nel caso specifico dei formaggini, è utile leggere bene l'etichetta e preferire quelli ottenuti da un unico tipo di formaggio, senza l'uso di additivi polifosfati (servono solo a trattenere acqua e ostacolano l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo).

Per quanto riguarda lo yogurt, è meglio sceglierlo senza conservanti, controllando scrupolosamente la data di scadenza: più è fresco, più è ricco di fermenti lattici. A questo proposito ormai è molto diffuso



anche il late fermentato aggiunto di batteri "probiotici", dello stesso tipo di quelli che abitano nel nostro intestino; le ricerche più recenti dimostrano che sono alimenti sani, efficaci per mantenere in ordine la naturale flora intestinale e rinforzare il sistema immunitario.

### SUGLI SCAFFALI: BISCOTTI E MERENDINE

Le merendine in genere sono prodotti di successo soprattutto se in casa ci sono bambini. Non è giusto demonizzarle in massa: se molti di questi prodotti sono stati definiti giustamente "junk food" (più o meno: cibo spazzatura), molti altri riescono a coniugare la salute con il piacere di un po' di dolcezza.

L'etichetta è più che mai una "carta d'identità" da analizzare con attenzione: i prodotti peggiori sono quelli che riportano zucchero e grassi come primi ingredienti. Le merendine sane, "all'italiana", sono quelle che si rifanno alla tradizione della classica fetta di torta e del tradizionale "pane e marmellata". Come riconoscerle? Semplice: riportano la farina come primo ingrediente.

Vale sempre la pena di verificare anche la qualità dei grassi aggiunti. La scritta generica "grassi vegetali" è da guardare con sospetto: in genere non indica l'uso di oli sani come quello d'oliva o di girasole, ma di grassi di palma, cocco o palmisto, molto ricchi di acidi saturi, "cattivi" perché tendono a far alzare colesterolo e trigliceridi.



### ... DA BERE

L'acqua è la miglior bevanda, si sa, ma non è tutta uguale: esistono in commercio più di 250 marche diverse di minerale e ognuna ha una sua particolare composizione.

Scegliendo quella da portare in tavola ogni giorno, vale la pena di controllare che il contenuto di minerali sia vicino a questi valori di riferimento:

residuo fisso, max 500 mg/litro sodio (Na<sup>+</sup>), max 20 mg/litro cloruri (Cl<sup>-</sup>), max 25 mg/litro solfati (SO<sub>4</sub><sup>2-</sup>), max 25 mg/litro nitrati (NO<sub>3</sub><sup>-</sup>), max 25 mg/litro, ma

per le donne in gravidanza e lattanti max 10 mg/litro; in ogni caso meno ce ne sono e meglio è.



(Continua a pagina 7)



## DALL'11 SETTEMBRE A BESLAN

Concetta Mandara

**S**ono già passati tre anni da quel terribile giorno in cui iniziò l'orrore per l'umanità intera e in questo periodo di giorni simili ce ne sono stati altri, fino a Beslan. Immagini che tv e giornali ci ripropongono ogni momento: i nostri occhi si sono talmente abituati che sembriamo ormai tanti ciechi (o lo siamo davvero?). Eppure questi orrori non fanno altro che allontanare da noi la pace, la giustizia, e ci rendono quasi insensibili, tanto sono lontano da noi per adesso. Ricordo quella serata in cui Elisa Springer è stata a Positano: ci ha parlato degli orrori nazisti, portando sul suo corpo i segni delle atrocità dell'uomo contro l'uomo. La cosa che mi colpì fu che nessun ragazzo presente fece qualche domanda all'ospite: per loro erano cose passate, che a noi non sarebbero più accadute, cose molto lontane; e invece non è così. Tutti questi orrori che devastano il nostro mondo sono opera di colui che vuole toglierci a Dio insinuando in noi l'idea che tutti gli sforzi degli uomini di buona volontà sono vani: marce



per la pace, appelli del Papa, manifestazioni... Per quel poco che ne capisco, c'è una sola arma potente ed efficace: la preghiera costante, incessante e comunitaria lanciata al cuore di Dio affinché di liberi da tutti i pericoli. Poi c'è stata la strage di Beslan. Il Papa con tutta la forza che può lancia al cuore di ognuno l'invito a non aver paura, a pregare incessantemente la nostra Mamma celeste, perché a lei Gesù ci ha affidato.

Abbiamo trascorso un'estate insieme, bellissima e serena; sarebbe stato bello offrire al Signore una santa Messa tutti insieme, cantando, tenendoci per mano, guardandoci con gioia e amore, pregando per noi ma soprattutto per il resto del mondo, per chi si trova nella sofferenza più atroce per la guerra, la fame, le malattie, la sopraffazione dei forti sui deboli, per gli orrori inferti agli innocenti, per quanti si trovano in posti difficili per portare pace, amore, progresso, perché questo è vivere insieme.

Signore Gesù, perdona tutti i nostri egoismi e la chiusura del nostro cuore verso tanta parte di umanità che piange i propri cari e porta nel cuore l'angoscia e la disperazione. Regina della pace, aiutaci e apri tu il nostro cuore.



(Continua da pagina 6)

### COSA METTI NEL CARRELLO?

#### ADDITIVI...SORVEGLIATI SPECIALI

La legge obbliga a elencare in etichetta tutti gli additivi utilizzati. La regola generale da osservare nella scelta di un prodotto è quindi molto semplice: meno additivi sono riportati e meglio è. In ogni caso, alcuni additivi meritano particolare attenzione, perché sospettati di essere nocivi all'organismo. Il **glutammato di sodio**, usato come esaltatore di sapidità, può provocare improvvisi mal di testa, senso di caldo e problemi

circolatori in alcune persone sensibili.

La **curcumina** E 100 (colore giallo) è un colorante naturale sospettato di essere nocivo per il fegato.

La **tartrazina** E 102 (colore giallo) può provocare irritabilità e insonnia nei bambini.

L'**eritrosina** E 127 (colore rosso) influirebbe negativamente sul funzionamento della tiroide.

I **nitriti** e i **nitriti** sono da anni sotto accusa perché nell'organismo possono formare le nitrosamine, sostanze con azione cancerogena. Sono utili in alcuni salumi per evitare il pericolo che si sviluppi il botulino, ma in molti altri prodotti vengono aggiunti soltanto per dare un colore rosso vivo alla carne.



## IL RISPETTO DELLA VERITÀ

**L'**ottavo comandamento proibisce di falsare la verità nelle relazioni con gli altri [CCC 2464]. San Tommaso d'Aquino afferma: «Sarebbe impossibile la convivenza umana se gli uomini non avessero confidenza reciproca, cioè se non si dicessero la verità». Le offese alla verità sono di varia natura.

La menzogna consiste nel dire il falso con l'intenzione di ingannare. Essa «è l'offesa più diretta alla verità. Mentire è parlare o agire contro la verità per indurre in errore chi ha il diritto di conoscerla» [CCC 2483].

Una affermazione contraria alla verità, fatta pubblicamente davanti a un tribunale, diventa una falsa testimonianza. Se fatta sotto giuramento è uno spergiuro [cf CCC 2476].

Si rende colpevole:

- di giudizio temerario colui che, anche solo tacitamente, ammette come vera, senza sufficiente fondamento, una colpa morale nel prossimo;
- di maldicenza colui che, senza un motivo oggettivamente valido, rivela i difetti e le mancanze altrui a persone che li ignorano;
- di calunnia colui che, con affermazioni contrarie alla verità, nuoce alla reputazione degli altri e dà occasione a erronei giudizi sul loro conto [CCC 2477].

Colui che commette una colpa contro la giustizia e la verità è obbligato in coscienza alla riparazione. Quando è impossibile riparare il torto pubblicamente, bisogna farlo in privato. La riparazione del danno arrecato dev'essere morale e talvolta anche materiale.

Tuttavia il diritto alla comunicazione della verità non è incondizionato; al disopra di tutto, infatti, dev'esserci la carità. Ciò richiede che, nelle situazioni concrete, si valuti se sia opportuno o no rivelare la verità a chi la domanda [CCC 2488].

Il “sigillo sacramentale”, cioè il segreto a cui è tenuto il sacerdote riguardo a ciò che ha appreso in confessione, è inviolabile: per nessun motivo e in nessuna circostanza esso può essere violato.

I segreti professionali – quelli di cui si diventa depositari nell'esercizio della propria professione – e le confidenze ricevute sotto il sigillo del segreto (segreto “*commissio*”, cioè affidato), devono essere rispettati «tranne i casi eccezionali in cui la custodia del segreto dovesse causare a chi li confida, a chi ne viene messo a parte o a terzi danni molto gravi ed evitabili soltanto mediante la divulgazione della verità» [CCC 2491].

Il rispetto della dignità della persona umana richiede un giusto equilibrio tra le esigenze del bene comune e il rispetto dei diritti particolari. «L'ingerenza dell'informazione nella vita privata di persone impegnate in un'attività politica o pubblica è da condannare nella misura in cui viola la loro intimità e la loro libertà» [CCC 2492]. Così i responsabili dei mass-media «hanno l'obbligo, nella diffusione dell'informazione, di servire la verità e di non offendere la carità» [CCC 2497].





# LA VERGINE ADDOLORATA NEL CUORE DELLA PIETÀ POPOLARE

Salvatore Fusco

**L**a televisione e i giornali ci hanno portato le notizie del terribile atto terroristico perpetrato in una scuola della Russia e sono giunte così ai nostri occhi le immagini di tante mamme che abbracciavano i loro figli quasi in un estremo tentativo di proteggerli dalle brutture del mondo. La stessa immagine che ci viene della Madonna Addolorata. Nella nostra regione è molto diffuso il culto della Vergine Addolorata. Specialmente nella Penisola Sorrentina, molto ricca di Confraternite, nei giorni che procedono la Pasqua, è un susseguirsi di processioni con la Vergine Addolorata. Molto suggestiva la processione che si svolge il Giovedì Santo, a cura dell'Arciconfraternita del Rosario, nella notte si svolge una processione della Vergine Addolorata che visita i sepolcri alla ricerca del suo Gesù.

Prima della riforma liturgica del Concilio nel venerdì della settimana di passione si commemoravano i dolori della Beata Vergine Maria accanto al Figlio in croce. Nella penombra delle chiese spoglie di fiori e addobbi, con le immagini dei santi velate, spiccava l'immagine della Madonna Addolorata davanti alla quale si davano appuntamento le donne di città e di paese per la confessione e comunione del precetto pasquale.

La devozione all'Addolorata risale nella Chiesa al tempo dei Servi di Maria del Monte Senario in Toscana e più tardi ai Passionisti di San Paolo della Croce di Ovada (Piemonte) mentre la commemorazione è dovuta in un primo tempo all'Arcivescovo di Colonia Thierry de Meurs che l'aveva introdotta nella sua diocesi con un decreto sinodale. Successivamente la celebrazione si propagò sotto diversi nomi nelle regioni cattoliche d'Europa fino a che Papa Benedetto XII nel 1277 la inserì nel calendario della Chiesa universale sotto il titolo di "Festa dei sette dolori della Beata Vergine Maria". Prima veniva designata con nomi diversi: la Madonna della Pietà, la Madonna dello Spasimo, delle sette spade, dell'abbandono, della desolazione, Regina dei Martiri, consolatrice degli afflitti.

Con il Concilio Vaticano II e la riforma del calendario liturgico la commemorazione è stata assimilata con la memoria della Beata Vergine Addolorata, collocata al 15 settembre dopo la festa dell'Esaltazione della Croce, in un contesto liturgico più omogeneo. Tuttavia le nostre popolazioni nei venerdì di Quaresima con l'esercizio della Via Crucis e della Via Matris e la contemplazione dei Misteri Dolorosi del Rosario amano ricordare l'Addolorata recitando le strofe della sequenza *Stabat Mater*, considerata dai critici d'arte la sublime elegia del dolore materno, attribuita a Papa Innocenzo III

o secondo l'opinione più comune al poeta Iacopone da Todi. Se la quaresima è celebrazione del cammino di Cristo verso la Pasqua, è anche memoria dell'itinerario o pellegrinaggio di fede della Madre fino a consumare il sacrificio di obbedienza al disegno misterioso di Dio con il Figlio suo. Il pellegrinaggio nella fede della Vergine di cui ha parlato il Concilio Vaticano II nella "Lumen Gentium" e Giovanni Paolo II nella Enciclica "Redemptoris Mater", è la chiave di lettura dell'itinerario pasquale di Maria, così esemplare della Chiesa. Paolo VI nella "Marialis Cultus" afferma che questa unione della Madre con il Figlio nell'opera della redenzione raggiunge il culmine sul Calvario dove Cristo offrì se stesso quale vittima immacolata a Dio e dove Maria stette presso la croce, so-

ffrendo profondamente con il suo Unigenito e associandosi con animo materno al sacrificio di lui amorosamente consentente all'immolazione della vittima da lei generata e offrendola anch'ella all'eterno Padre. Giovanni Paolo II nell'esortazione apostolica "Rosarium Virginis Mariae" dice: «Da sempre la pietà cristiana, specialmente ella Quaresima, attraverso la pratica della Via Crucis, si è soffermata sui singoli momenti della Passione, intuendo che è qui il culmine della rivelazione dell'amore ed è qui la sorgente della nostra salvezza. Il Rosario sceglie alcuni momenti della Passione, inducendo l'orante a fissarvi lo sguardo del cuore e a riviverli. [...] I Misteri del dolore portano il credente a rivivere la morte di Gesù, ponendosi



sotto la Croce accanto a Maria, per penetrare con lei nell'abisso dell'amore di Dio per l'uomo e sentirne tutta la forza rigeneratrice».

Affreschi, tele, immagini e statue dell'Addolorata sono ancora custodite in tante nostre chiese e santuari; in tutte si rispecchia il grande capolavoro che è la Pietà di Michelangelo che si può ammirare in San Pietro a Roma.

A conclusione di questo articolo mi sembra doveroso fare una constatazione. Tutti noi guardando l'immagine dell'Addolorata proviamo nel cuore una grande pena; ma io penso che sia più bello ricordare l'Addolorata come ci è descritta in quel bellissimo brano del Vangelo in cui Gesù morente dice alla Madre: «Donna, ecco tuo figlio» e a Giovanni: «Ecco tua madre», consegnando così non solo a lui ma a tutti noi sua Madre e riaccendendo la fiamma della speranza.

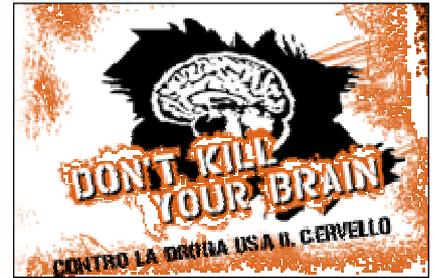
Il nome Maria Addolorata in Italia non è molto comune, ma esso è molto conosciuto in Spagna, in Portogallo e nei paesi sud-americani. Nella nostra comunità abbiamo la gioia di avere una bimba che porta questo nome.



## PROBLEMI DEL NOSTRO TEMPO

*Nel nostro piccolo, vogliamo farci cooperatori della Campagna Nazionale di Informazione, Prevenzione ed Educazione sugli effetti negativi sulla salute derivanti dall'uso di sostanze stupefacenti e psicotrope della Presidenza del Consiglio dei Ministri e del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali. Efficace lo slogan: Don't kill your brain, non uccidere il tuo cervello! Chi volesse saperne di più, può visitare il sito internet [www.dontkillyourbrain.it](http://www.dontkillyourbrain.it); noi, come piccolo gesto di adesione e collaborazione, pubblicheremo ogni mese una pagina dell'opuscolo che può essere letto e scaricato all'indirizzo di cui sopra.*  
La Redazione

**COCAINA, la sostanza del delirio.**



È una sostanza di impiego sempre più diffuso. Viene inalata, fumata o iniettata, e crea immediate sensazioni di euforia, energia, lucidità ma porta a **sopravalutare le proprie capacità e a non controllare le reazioni emotive**, conducendo spesso a gesti di violenza o comportamenti pericolosi per sé e gli altri. Il suo uso si accompagna a **deliri persecutori e psicosi**, seguiti da forti stati di depressione, nervosismo e ansia. Nel tempo produce decadimento delle facoltà mentali. L'organismo si assuefa in fretta alla cocaina, richiedendo assunzioni sempre più frequenti a dosi sempre maggiori, che conducono presto a una forte dipendenza fisica e psichica.

**FORSE UN GIORNO  
OGNUNO DI NOI  
TROVERA' LA FORZA PER  
ESSERE SE STESSO.**

[Serena, 18 anni]





## CURIOSITA'

contributo di Linda Pappacoda

# PROVERBI DI OTTOBRE



**A ottobre si domanda funghi, castagne e ghiande.**



**D'ottobre in cantina da sera a mattina.**



**In ottobre semi in pugno se vuoi mietere a giugno.**



## RIDIAMOCI SU

Contributo di Linda Pappacoda

### Colmi

- Qual è il colmo per una forchetta?
- Essere molto posata

### Scuola guida

- Se un'auto è in curva, quale ruota gira di meno?
- La ruota di scorta!

### Vigili

- Cosa ci fa un vigile in mezzo al mare?
- Molte salate.

### Trappole

Un contadino si accorge che da qualche tempo le faine devastano il suo pollaio. Il giorno dopo si reca in città per fare

spese ed entrato in un negozio specializzato chiede al commesso:

- Avete trappole da pollaio?
- Certamente. Grandi come?
- Le più grandi possibile. Ma faccia presto perché devo prendere il treno.
- Ah, no, signore. Mi dispiace, ma di così grandi non ne abbiamo proprio.

### Modi di dire

- Papà - chiede Pierino - cosa significa esattamente "Prendere cappello"?
- Significa arrabbiarsi, adirarsi...
- Allora è per questo che te la prendi tanto quando la mamma compra un cappello nuovo!

# DACCIO MUNNO MANNO



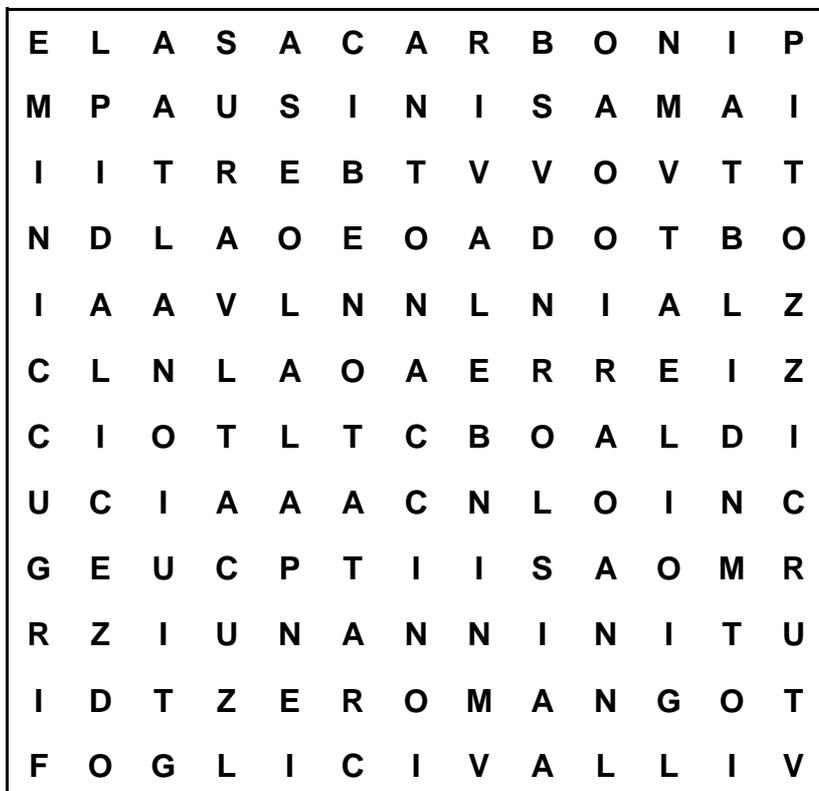
## collabora con noi

Contiamo di far uscire il nostro giornalino la prima domenica di ogni mese.  
Se vuoi, puoi farci pervenire i tuoi scritti entro il 20 del mese precedente, o consegnandoli in chiesa  
oppure a mezzo posta elettronica, all'indirizzo: donraffaele@tele2.it



# GIOCHI E PASSATEMPI

## CANTANTI ITALIANI Chiave (8): Un cantautore romano



- |            |         |
|------------|---------|
| AL BANO    | MINA    |
| ALICE      | NANNINI |
| ANTONACCI  | PAOLI   |
| BARONI     | PAUSINI |
| BERTI      | PAVONE  |
| BRITTI     | REITANO |
| CAPUTO     | RIVALE  |
| CARBONI    | TOZZI   |
| CASALE     | TURCI   |
| COLA       | VANONI  |
| CONSOLI    | VILLA   |
| DALLA      | ZERO    |
| DI CATALDO |         |
| FOGLI      |         |
| GUCCINI    |         |
| LAUZI      |         |
| LEALI      |         |
| MANGO      |         |
| MASINI     |         |
| MILVA      |         |

Cercate nello schema qui sopra tutte le parole elencate a fianco. Le parole possono trovarsi in orizzontale, in verticale o in diagonale, da sinistra a destra e viceversa, dall'alto in basso o viceversa. Alcune lettere possono essere in comune a più parole. Le lettere rimaste, lette di seguito, vi daranno la chiave indicata.

## SOLUZIONE DEI GIOCHI DEL NUMERO PRECEDENTE

