



'O PERTUSO

Anno IV - Numero 38 - Aprile 2006

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

IN QUESTO NUMERO

EDITORIALE

Felice colpa!, 2

Indimenticabile ricordo..., 3

ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

La Settimana Eucaristica parrocchiale, 4

Inaugurata la sala parrocchiale di Nocelle, 5

LASCIATECI DIRE...

La magnanimità, 6

DROGA: PARLIAMONE

Come le droghe influenzano..., 7

DAL MONDO DELLE SCIENZE

Pediatri: cinque emergenze, 8

LA PAROLA E LA VITA

La Speranza, 9

UN SANTO AL MESE

San Francesco di Paola, 10

RUBRICHE

Pillole di saggezza, 2

Informa droghe, 7

Il grillo parlante, 11

Giochi e passatempi, 12

Gerusalemme, Santo Sepolcro



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@alice.it
Redazione: Via Montepertuso - 84017 POSITANO
www.montepertuso.it



FELICE COLPA!

Don Raffaele Celentano

Ricordo che quando - da laico - ascoltavo l'Annuncio Pasquale all'inizio della grande Veglia nella notte del Sabato Santo, mi faceva sempre una certa impressione una frase: «Felice colpa che meritò di avere un così grande redentore!». Anche dopo, quando da diacono e poi da prete, mi sono trovato a leggerla, l'impressione si è presentata ogni volta, immutata. La "felice colpa" a cui il testo liturgico - antichissimo - fa riferimento è quella di Adamo: il peccato originale!

Molte espressioni di quel testo andrebbero meditate a fondo: sono talmente dense di significato che da sole basterebbero a riempire libri di riflessioni. Ma questa, che arriva quasi ad elogiare la colpa di Adamo, è certo la più straordinaria.

Non chiama "bene" il male, è ovvio, ma lo inserisce in un orizzonte di comprensione che va al di là della pura valutazione del fatto: guarda alle conseguenze. Il peccato di Adamo rimane una colpa, anzi "la" colpa, il prototipo di qualunque altro peccato l'uomo possa mai immaginare e commettere: il primo e insuperato esempio di

cosa possa produrre l'imbecillità umana quando decide di gettare all'ammasso il proprio cervello e farsi guidare dall'istinto o peggio dalla presunzione di poter fare a meno di Dio. A qualcuno questo potrà anche sembrare logico, umano... È in buona compagnia: i primi a pensarla così sono stati i nostri lontani progenitori.

Rimane una colpa, ma diventa una "felice colpa" nel momento in cui, a causa del suo concretizzarsi, Dio deve inventare un meraviglioso piano per rimettere le cose a posto. Quella frase, infatti, è preceduta da quest'altra: «Davvero era necessario il peccato di Adamo, che è stato distrutto con la morte del Cristo». Non solo, dunque, una "felice colpa", ma addirittura necessaria!

Questo mi riporta alla mente le obiezioni che da ragazzi facevamo alla catechista o al professore di religione... «Se Adamo ed Eva non avessero fatto quello che hanno fatto, come sarebbe stata la nostra vita?». Alzi la mano chi non se lo è chiesto almeno una volta nella sua vita...

È una domanda oziosa, certo. Non ha senso, come non avrebbe senso chiedersi: «Se i miei genitori non fossero nati, come sarebbe la mia vita?».

Si possono fare ipotesi su un'improbabile permanenza dello stato di grazia originale dei progenitori, sul fatto che forse non ci sarebbe stata la morte, né la sofferenza, né la fatica... Chissà quanti avrebbero trovata una simile vita alquanto monotona!... La realtà, comunque, è questa: l'unica sulla quale possiamo disquisire.

Dio sapeva bene in quale impresa si imbarcava creando l'uomo così come

(Continua a pagina 12)



Pillole di saggezza

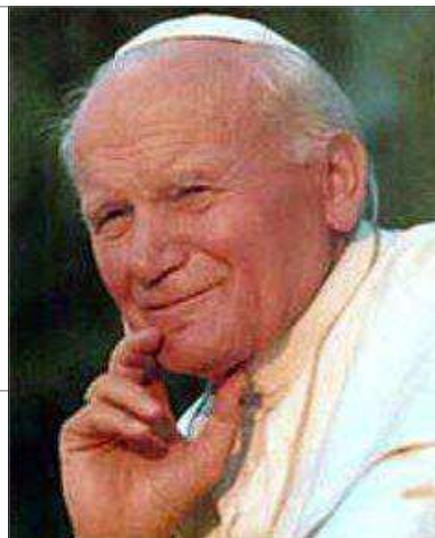
Sommate le cifre che compongono la vostra data di nascita, fino ad ottenere un numero compreso tra 1 e 9; poi leggete nella tabella la frase che si riferisce a quel numero e, se volete, fatene oggetto di riflessione personale in questo mese. Il calcolo proposto non ha nessun valore magico: serve solo a darvi un criterio di scelta; se volete, potete anche scegliere un numero diverso.

1. Spesso il desiderio di ciò che non hai non ti permette di godere ciò che possiedi.
2. Domani è il giorno in cui i pigri hanno moltissimo da fare.
3. Cominciamo a diventare migliori da quando impariamo a conoscere noi stessi.
4. Lo stolto ha il cuore sulle labbra, il saggio ha la bocca nel cuore.
5. Vale più asciugare una lacrima a un povero che ottenere cento sorrisi da un ministro.
6. Lo stolto ha il cuore sulle labbra, il saggio ha la bocca nel cuore.
7. Il vero amico non è quello che ti asciuga le lacrime, ma quello che t'impedisce di versarle.
8. Il più forte non è colui che non cade mai, ma colui che dopo la caduta trova la forza di rialzarsi.
9. La felicità è come la palla che il fanciullo rincorre: quando l'ha raggiunta, le dà un calcio.

2005 - 2 APRILE - 2006

INDIMENTICABILE RICORDO DI UN GRANDE PAPA

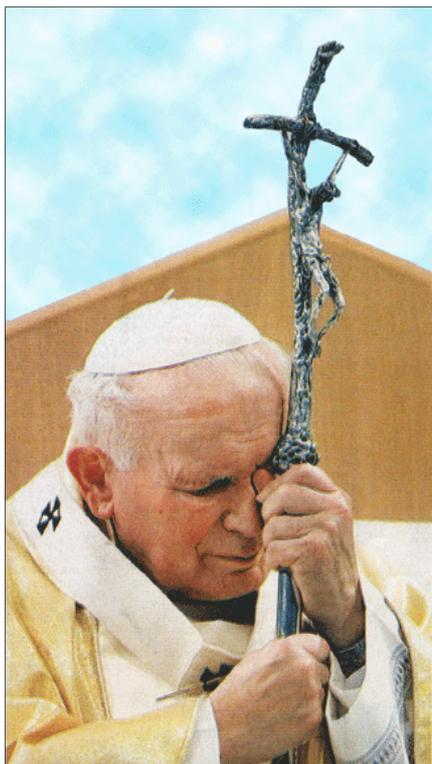
A cura di Maria Terminiello



Sabato 2 aprile 2005, un anno fa, Giovanni Paolo II faceva ritorno alla casa del Padre. Era il primo sabato del mese, dedicato alla Madonna, e vigilia della festa della Divina Misericordia, che egli aveva istituito dieci anni prima. Ci aveva consegnato, infatti, questo messaggio: «Trasmettete alle future generazioni il messaggio della Divina Misericordia, che si compiacque di scegliere questa città [Cracovia, ndr] per manifestarsi al mondo intero. Al termine del XX secolo il mondo sembra più che mai aver bisogno di tale messaggio. Portatelo nei tempi nuovi come germoglio di speranza e pegno di salvezza» (Cracovia, 15 giugno 1999). Noi tutti sappiamo quanto il cuore del Papa Giovanni Paolo II, di vene-

rata memoria, abbia palpitato per i giovani, fino a dare l'impressione (ma era solo impressione?) che fosse la maggiore preoccupazione del suo ministero petrino. Ha girato il mondo, ha attraversato i continenti, ha raggiunto le città più lontane, ha visitato i popoli più sconosciuti, ha percorso tante migliaia di miglia, quante e di più ne intercorrono dalla terra alla luna... sempre in cerca di giovani, ai quali era soprattutto rivolto il grido: «Non abbiate paura: aprite le porte a Cristo». Quelle parole risuonarono come esplosioni paurose nelle orecchie dei potenti della terra, ma fecero eco di dolcezza e di speranza nel cuore dei giovani di qualsiasi colore fossero. Li ha cercati, li ha chiamati, li ha attirati, li ha portati ovunque: a Parigi, a Manila, a Toronto, a Tor Vergata, a Piazza San Pietro... C'era anche Colonia in programma e in appuntamento; ma lì ci sarebbe stato il suo cuore e le sue ultime parole, pronunziate sì impercettibilmente, a fior di labbra, ma che hanno fatto il giro del mondo, risuonando potentemente in ogni cuore: «Vi ho cercato e siete venuti a trovarmi... vi ringrazio». Chi potrà dimenticare i tanti giovani che erano accampati sul selciato di Piazza San Pietro, alle 21,37 del 2 aprile 2005, in una udienza silenziosa di preghiera e di

pianto, ricordando il suo volto, il suo sorriso, il timbro unico della sua voce, il bastone che roteava nelle sue mani al ritmo di canti e di danze d'ogni folklore... e tante, tante altre cose che costituivano un'eredità di un lungo e fecondo apostolato. Giovani di tutto il mondo erano accorsi, nei 27 anni del suo pontificato, sempre più numerosi, come un fiume che si ingrossa sempre più andando verso il mare. Accorrevano al suo richiamo, affrontavano mille sacrifici, di viaggi, di attese, di nottate nei sacchi a pelo, di fame, di sete, di caldo e di ogni altro disagio. Noi tutti siamo stati testimoni di un periodo storico straordinario e unico finora. La cronaca e i cronisti, la storia e gli storici, non facevano in tempo a deglutire un avvenimento che già all'orizzonte c'era pronto un altro successo impreveduto, imprevedibile e spiazzante. I protagonisti sempre presenti? I giovani, sempre loro, in prima fila.





ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Dal 13 al 18 marzo si è svolta in parrocchia l'annuale Settimana Eucaristica, con i tradizionali tre giorni di adorazione eucaristica solenne ("quarantore") prima a Nocelle e poi a Montepertuso. L'adorazione è stata guidata da don Raffi, che nelle riflessioni durante la celebrazione dei Vespri ha trattato il tema "Alla mensa della Parola e del Pane", suddiviso in tre tappe: "Convocati come Popolo di Dio", "Intorno alla mensa della Parola e del Pane", "Per annunciare al mondo il Vangelo".

La prima sera don Raffi ci ha invitati a prendere coscienza del fatto che, quando ci riuniamo intorno all'altare per partecipare alla Messa, siamo *convocati da Dio come suo Popolo* per celebrare la Pasqua del Signore. Con-vocati, cioè chiamati insieme, per formare e testimoniare la nostra consapevolezza di essere non una massa amorfa, bensì un popolo, una comunità riunita con uno scopo comune, con gli stessi sentimenti, come fratelli che si ritrovano tutti invitati dal Padre comune al banchetto di nozze del suo *Figlio prediletto*.

La seconda sera siamo stati guidati a prendere coscienza che la partecipazione alla Messa non può dirsi completa se non ci nutriamo a entrambe le mense che il Padre ci prepara: la mensa della Parola e la mensa del Pane eucaristico. Se i nostri catechisti ci insegnavano che non si può dire di partecipare davvero alla Messa se non ci si accosta alla comunione - ed è vero - dev'essere altrettanto vero se non ci nutriamo anche della Parola che ci viene *spezzata* prima con la proclamazione e poi con l'omelia del celebrante; questo vuol dire ascoltare attentamente e interiorizzare ciò che viene proclamato nella Liturgia della Parola e poi ci viene attualizzato dalla parola del celebrante.

La conseguenza di una tale partecipazione alla Messa - è stato il tema della terza sera - non può che essere quella a cui arrivarono i discepoli di Emmaus dopo aver riconosciuto il Risorto nel gesto di spezzare il pane: tornarono sui loro passi per portare la *bella notizia* ai fratelli. E anche i discepoli che assistettero all'ascensione di Gesù, dopo aver fatto l'esperienza dell'incontro con il Risorto, "partirono e predicarono dappertutto".

La conclusione, dunque, è che le nostre celebrazioni domenicali, il nostro ritrovarci ogni domenica intorno all'altare, devono trasformarci interiormente, rendendoci sempre più comunità di fratelli, che si nutrono alla duplice mensa della Parola e del Pane per *ricaricarsi* e poter portare poi *nel mondo*, cioè a coloro che incontrano nella vita di tutti i giorni, la *bella notizia* di Gesù Cristo morto e risorto. Se alcuni - pochi o molti, non importa - non partecipano alla Messa domenicale potrebbe essere dovuto al fatto che chi vi partecipa non si fa testimone credibile di quanto sia bello e importante parteciparvi.



Pasqua 2006

Gesù risorto e vivo, porta tu nel nostro cuore non l'amore delle armi ma le armi dell'amore. Pasqua è vita: tra noi ci sia sempre fratellanza Regni presto in tutto il mondo tregua, pace, amore e fratellanza.

Antonino Cuccaro e Mariateresa Fusco (II media)





INAUGURATA LA SALA PARROCCHIALE DI NOCELLE

dai nostri inviati



le, parroco fino a tre anni fa.

Tra sorrisi e saluti, don Raffaele prima dell'inizio della serata, ha chiesto l'attenzione di tutti soffermandosi sull'importanza della circostanza che ci vedeva riuniti; poi c'è stato il rito della benedizione seguito, come ogni tipica inaugurazione, dai



serate trascorse senza senso dai giovani sui muretti di questa frazione, ora possono essere sostituiti da un sano divertimento che neanche le intemperie potranno impedire.

Chi ha scritto questo breve articolo è un ragazzo di Nocelle che come tanti altri ragazzi vive di sogni e spesso di speranze, ma sa anche che la speranza più grande siamo noi.

Domenica 19 marzo tra le 18.30 e le 19 si è svolta la tanto attesa inaugurazione della sala parrocchiale nella frazione di Nocelle. Le famiglie, ed in particolare i giovani, hanno risposto positivamente alla serata sia per quanto riguarda la preparazione, sia per la loro numerosa presenza. In tutto il paese si è sentito particolarmente questo importante avvenimento che per molti ha rappresentato l'inizio di un corso ricco di idee da poter meglio realizzare grazie a questo nuovo spazio su cui finalmente potersi appoggiare.

La serata, oltre i numerosi Nocellesi, ha visto la partecipazione ovvia e importante del nostro parroco don Raffaele, insieme ad un altro non meno amato sacerdote, don Miche-

festeggiamenti a base di abbondanti pietanze e bevande; non meno importante per sottolineare l'atmosfera di festa è stata la musica che per i giovani ha segnato il vero inizio dei festeggiamenti nella sala ornata dagli addobbi predisposti dagli stessi ragazzi.

È proprio in questa prospettiva di comunione e sano divertimento che ci si augura possano nascere i presupposti per ottimizzare l'utilizzo di questo ambiente che, tanto desiderato da tutti, è ora una bella realtà. Il disagio del passato e le



Altre immagini della serata
le trovi sul sito web della nostra parrocchia
www.montepertuso.it





LASCIATECI DIRE...

La magnanimità

È una virtù un po' difficile da identificare, perché spesso la confondiamo con la bontà o con la generosità. Chi aspira alla santità deve avere un cuore magnanimo, che non si accontenta di fare per Dio cose da poco e minuscoli atti di virtù, ma che desidera fare grandi cose e dargli grandi testimonianze di amore. Come non c'è santità senza virtù eroica, così non si può arrivare all'eroismo senza compiere grandi atti di virtù. Certe anime pensano che nutrire grandi desideri e voler fare per Dio grandi cose sia orgoglio ed illusione del demonio; lo sarebbe certamente se in ciò si cercasse il proprio onore ed il plauso delle creature o se, per fare le cose grandi, si trascurassero le piccole e quotidiane che s'incontrano ogni giorno nella linea del dovere. Ma non è così: la virtù della magnanimità inclina l'anima a rendere a Dio grandi servizi, mai però a scapito dell'obbedienza, dell'umiltà e dell'adempimento del dovere. Anzi, proprio su questa linea l'anima generosa incontrerà spesso cose ardue e difficili che richiedono molta virtù e che tuttavia il più delle volte rimangono completamente nascoste agli occhi delle creature.

Di fronte a simili prospettive siamo spesso tentati di ritirarci col pretesto che non è necessario spingere la virtù a tali estremi e ci scusiamo dicendo che non siamo angeli, non

siamo santi. «Benché non lo siamo per davvero - ammonisce S. Teresa di Gesù - è sempre utile pensare che con l'aiuto di Dio e mercé i nostri sforzi possiamo divenirlo». La Santa insiste fortemente perché coloro che si danno alla vita spirituale non nutrano desideri gretti ma generosi, né temano di emulare i santi, e attesta con autorità: «Fra queste anime coraggiose non ne ho mai visto alcuna rimanere indietro nel cammino della perfezione, come non ne ho mai visto alcuna fra le pusillanimità, che si nascondono sotto il velo dell'umiltà, fare in molti anni il profitto che le prime fanno in pochissimi».

Il contrario della magnanimità è la pusillanimità o piccolezza di spirito, difetto che trattiene le anime dal compiere opere grandi per eccessivo timore di cattiva riuscita. È vero che non dobbiamo essere temerari esponendoci di proprio arbitrio ad imprese superiori alle nostre forze; anche ciò è difetto, è imprudenza e presunzione che dispiace a Dio. Ma quando, attraverso le circostanze e dopo sufficiente esame, vediamo con chiarezza che il Signore vuole da noi certi atti di virtù o determinate opere, non dobbiamo ritirarci, per quanto difficili ci possano sembrare. Dio non saprà, dunque, darci la forza per compiere quel che ci chiede? Perché dubitare di lui? Il pusillanimità, che in simili occasioni si ritira con la scusa di non sentirsi capace di tanto, può credersi umile, ma in

fondo è un vile, è un superbo che dubita di Dio. È vile perché, troppo preoccupato di sé, teme il rischio, teme di esporsi alle critiche altrui, teme la fatica ed il sacrificio; è superbo perché si fida più del suo giudizio errato che di Dio e della sua grazia. L'umile invece, pur essendo consapevole del suo nulla, fa credito a Dio e, se è convinto della sua debolezza, è ancor più convinto che Dio può servirsi anche di essa per compiere opere di valore. Il vero umile, dunque, non è mai pusillanimità, ma sempre magnanimo: non teme di animarsi a fare cose grandi per Dio e questa stessa disposizione lo aiuta moltissimo a progredire. «Anche se non ha ancora gran forza - dice S. Teresa di Gesù - prende subito il volo e s'innalza di molto, nonostante che si possa presto stancare, come un uccellino di primo pelo, e lasciare andare le ali». È proprio della nostra debolezza stancarci, ma se avremo grande fiducia e grande amore, sapremo ben presto rialzare le ali. Più la nostra fiducia in Dio sarà piena e più diventeremo forti della fortezza divina; più il nostro amore sarà intenso e più diventeremo capaci di compiere per il Signore cose ardue: «L'amore perfettissimo, insegna S. Tommaso, mette mano a qualsiasi cosa difficile». Sostenuti dalla fiducia e dall'amore possiamo elevare alto il volo senza temere pericoli e cadute.

Concetta Mandara





COME LE DROGHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO

Testo e immagini scaricati da www.narconontop.org

Chi dipende dalla droga, cercherà di nascondere questo fatto ai suoi amici e ai suoi familiari. Comincerà quindi a soffrire gli effetti della sua stessa disonestà della sua colpa. Potrebbe isolarsi e potrebbe diventare difficile ragionare con lui. Potrebbe iniziare a comportarsi in modo strano.

Quanto più beve, quanto più si droga, tanto più si sente colpevole e diventa depresso. Sacrificherà la sua integrità personale e magari comincerà a rubare per potersi pagare la droga o per bere. Le sue relazioni con i familiari e gli amici andranno a pezzi e così sarà pure per le sue prestazioni di lavoro.

La tolleranza di droghe e alcool

Adesso, la droga è diventata la cosa più importante della sua vita. Ha buttato via il suo lavoro, i suoi risparmi, i suoi sogni e le sue ambizioni nella lotta per mantenere gli effetti anestetici sulle sue emozioni e sul suo dolore che un tempo riusciva ad ottenere con la droga. Ma per triste ironia, la sua capacità di "sballare" con la droga o l'alcol diminuisce tanto più quanto il suo corpo si abitua alla presenza di sostanze chimiche estranee. Deve prenderne sempre di più ed ora le deve prendere solo per poter "tirare avanti".

Quanto più usa droga, tanto più il suo corpo continua ad aumentare la tolleranza alla presenza di droga. Proverà allora una spinta ossessiva a procurarsi e a usare droga e sarà disposto a fare qualsiasi cosa per evitare il dolore causato dalla

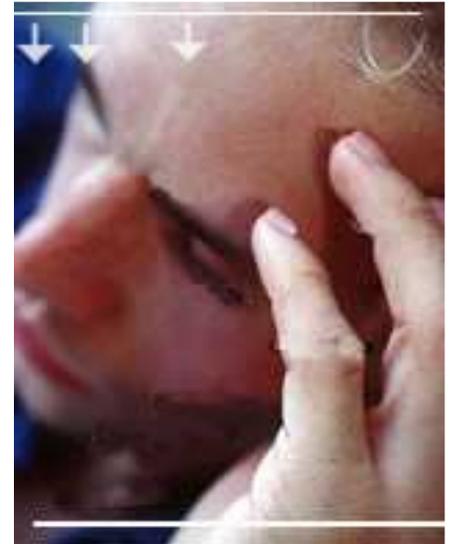
mancanza di droga: i sintomi intollerabili dell'astinenza.

A questo punto, ha attraversato una linea invisibile e impercettibile. È diventato tossicodipendente o alcolista.

La droga e i cambiamenti di personalità

La dipendenza a lungo termine da droghe o da alcol può causare un vero e proprio cambiamento di personalità. Questa è nota come "personalità biochimica" ed alcune delle sue caratteristiche sono:

- Inaffidabilità. Incapacità di portare a termine qualsiasi progetto.
- Risentimento inespresso e rancori segreti.
- Disonestà. Mente ai familiari, amici, datore di lavoro, eccetera.



- Si isola da chi gli vuole bene. Si trattiene.
- Può sembrare cronicamente depresso.
- Può cominciare a rubare in famiglia, al lavoro ed ai suoi amici.

Chi dipende dalla droga non riesce a smettere per due ragioni:

- Il desiderio incontrollabile causato dai residui tossici.
- Il cambiamento di personalità generato dallo stile di vita del tossicodipendente e dell'alcolista.



ECSTASY

Contrariamente a quanto si pensa, l'ecstasy è un vecchio farmaco.

Nasce infatti all'inizio del secolo insieme all'anfetamina, ma viene ritirato dal commercio dopo brevissimo tempo, a causa di

effetti eccessivamente stimolanti come insonnia, inquietudine, aggressività. Così come avviene per le altre sostanze, l'ecstasy può essere tagliata con altre droghe in funzione di uno "sballo" difficilmente controllabile. Per raccogliere una casistica sugli effetti di questa droga, l'ambiente non è più l'ospedale, ma l'uscita delle discoteche. Le manifestazioni collaterali sono tanto acute quanto momentanee. In una persona labile, si possono scatenare fenomeni di grave dissociazione e turbamenti psichici. Uno dei rischi prodotti da questa droga sull'individuo che ne abusa è un delirio di onnipotenza, per molti aspetti simile a quello determinato dalla cocaina.

Quando l'effetto della droga sparisce, la persona si sente abulica, depressa, con stati d'animo ansiosi. Recenti ricerche hanno dimostrato che l'ecstasy crea danni al sistema nervoso. Un programma recente su MTV ha parlato addirittura di casi con danni irreversibili al cervello ed anche di veri e propri buchi nel cervello stesso, causati da questa droga.



PEDIATRI: CINQUE EMERGENZE

Sono cinque le emergenze individuate dai pediatri italiani: obesità, sedentarietà, disturbi della condotta alimentare, depressione, utilizzo crescente di sostanze nocive (tabacco, alcol, droga, dopanti). Si tratta di nuove problematiche legate ai comportamenti e allo stile di vita che si vanno a sostituire alle tradizionali malattie dell'infanzia, sempre meno presenti e sempre più controllate efficacemente da medici e genitori. Non c'è da allarmarsi: "la salute dei bambini e degli adolescenti italiani è buona", ma non si possono tacere queste nuove e pericolose tendenze, che rischiano di compromettere il futuro benessere di molti ragazzini e delle loro famiglie.

In Italia oltre il 30% di bambini e adolescenti risulta in soprappeso (la punta maggiore si registra nella regione Campania, con il 36% di bimbi e adolescenti "oversize"). Di questi il 10% è obeso.

La miglior difesa contro questa patologia è la prevenzione che comincia dalla nascita, perché è provato che un bimbo allattato al seno ha una probabilità fino al 34% minore di diventare un adulto obeso quanto più lungo è il periodo di allattamento.

Bisogna, poi, che i genitori facciano quotidianamente attenzione alla corretta dieta alimentare - sollecitando il consumo di frutta e verdura -, alla misura nelle porzioni, alla sana abitudine di differenziare gli alimenti, a non eccedere con merendine e fuori pasto.

Si tratta, dunque, di educare e modificare la cultura alimentare di tutta la famiglia, perché, si sa, i genitori

sono il primo modello per il bambino e i loro comportamenti condizionano in modo determinante quelli dei figli. I genitori hanno quasi del tutto dimenticato la dieta mediterranea e ora tendono ad affidarsi alla dieta delle "P": pane, pasta, patate a cui si aggiunge un consumo talvolta eccessivo di carni rosse, preferite a frutta, pesce e verdura.

L'elevato consumo di carne è probabilmente legato alla pressione esercitata dai genitori, ma non è giustificato da esigenze metaboliche o di accrescimento, e tende a far sviluppare abitudini alimentari scorrette nel bambino. La conseguenza di questa alimentazione è uno scarso apporto di vitamina D, antiossidanti e omega 3, e soprattutto di calcio, fondamentale per la crescita. La mineralizzazione ossea si realizza prevalentemente durante l'età evolutiva, cioè tra i 10 e 14 anni nelle femmine e tra i 12 e i 16 nei maschi. Al fine di garantire uno sviluppo ottimale dell'osso e ridurre poi i rischi di osteoporosi, è importante che i bambini vengano educati a mangiare alimenti ad alto contenuto di calcio.

Scendendo lungo lo stivale della nostra Penisola gli errori nutrizionali aumentano e il numero di bimbi in soprappeso è maggiore nel meridione, con il conseguente rischio di avere in un prossimo futuro un numero elevato di adulti diabetici, ipertesi, con problemi cardiovascolari e di colesterolemia. Questa riflessione ci permette di affrontare il secondo nodo problematico: la sedentarietà

Vale, infatti, quanto detto per soprappeso e obesità: bisogna offrire il buon esempio e sensibilizzare i ragazzi sull'importanza dell'attività motoria e sportiva. Se è vero che le

grandi città non favoriscono queste sane abitudini, bisogna anche riconoscere che la pigrizia non è legata al luogo in cui si vive: utilizzare meno l'automobile e l'ascensore, preferire passeggiate a piedi o in bicicletta può bastare per educare il bambino negli anni dell'infanzia.

Lo sport, poi, non va affrontato nell'ottica esclusiva della competizione e del successo a tutti i costi, ma come pratica salutare e necessaria alla corretta crescita dell'individuo.

La terza emergenza evidenziata è rappresentata dai cosiddetti disturbi dell'alimentazione, i più noti dei quali sono anoressia e bulimia. Si tratta di due gravi patologie, in aumento e tipiche del periodo adolescenziale, quando il rapporto con il proprio corpo e la propria immagine è particolarmente problematico. Le cause d'insorgenza di queste malattie non sono ancora perfettamente conosciute ma sono certamente multifattoriali.

Un peso non indifferente hanno i condizionamenti socio-culturali tipici della società contemporanea, come il valore attribuito al cibo e all'esilità del corpo femminile, esageratamente enfatizzato dalla televisione. Fondamentale è individuare prontamente il problema, farlo riconoscere nell'adolescente e convincerlo ad intraprendere il prima possibile la terapia di cura.

Un'altra emergenza che necessita di riflessione è legata ad un problema da sempre erroneamente considerato soltanto "da grandi": la depressione. Essa può colpire anche bambini adolescenti e deve essere presa molto sul serio, perché in grado di compromettere i rapporti sociali e il benessere generale del piccolo malato. Anche in questo caso le cause pos-

(Continua a pagina 12)



LA SPERANZA

La Lettera agli Ebrei afferma che: «la fede è fondamento delle cose che si sperano e prova di quelle che non si vedono» (11,1). La virtù teologale della speranza, dunque, è collegata a quella della fede: poiché ho fiducia in Dio e mi fido delle sue promesse, nutro la serena speranza di conseguirla.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica insegna: «La speranza è la virtù teologale per la quale desideriamo il regno dei cieli e la vita eterna come nostra felicità, riponendo la nostra fiducia nelle promesse di Cristo e appoggiandoci non sulle nostre forze, ma sull'aiuto della grazia dello Spirito Santo» (CCC 1817). Niente a che vedere, dunque, con l'idea puramente umana della speranza, per cui si è portati a dire che «è l'ultima a morire»; idea così ben espressa dal Foscolo nei celebri versi: «Vero e ben, Pindemonte! Anche la Speme, | ultima Dea, fugge i sepolcri...» (*Dei Sepolcri*). La speranza cristiana, la virtù teologale della speranza, infatti, rischia il buio che l'uomo intravede al di là della tomba.



Il cristiano vive la speranza in due contesti diversi: il presente e il futuro. Nella vita presente, mentre è “in attesa” della realizzazione delle promesse ed è “in pellegrinaggio verso la patria”, egli confida che non gli mancherà l'aiuto della grazia di Dio. Nello stesso aiuto soprannaturale confida per la vita futura, quando potrà conseguire la beatitudine senza fine. Questi due contesti non sono in contrapposi-

zione bensì sono complementari. Possiamo dire che è da come viviamo la speranza in questo mondo che possiamo vederla realizzata nell'altro. La speranza - cioè la serena certezza di conseguire i beni promessi - ci consente di vivere protesi verso il futuro con un'attenzione diversa alle realtà che oggi ci circondano; nessun disimpegno, ma neanche attaccamento eccessivo, come a realtà destinate a durare per sempre.

Si può peccare contro la speranza in due modi: per difetto, con la disperazione, o per eccesso, con la presunzione. Nel primo caso si ha la “disperazione di salvarsi”, convinti magari di essere destinati alla perdizione perché non si confida nell'aiuto di Dio e della sua grazia. Il peccato di presunzione, può attuarsi in due modalità: quando si presume di raggiungere la salvezza con le sole proprie forze, senza l'aiuto della grazia; oppure quando si presume di salvarsi solo grazie all'onnipotenza e alla misericordia di Dio, senza la conversione personale e senza mezzi adeguati (“presunzione di salvarsi senza meriti”).

DACCICI MUNNA 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@alice.it



SAN FRANCESCO DI PAOLA

Nella nostra era moderna si sente tanto parlare di grandi opere, specialmente negli ultimi tempi si sente sempre più spesso di un progetto per la costruzione di un ponte per unire la Sicilia all'Italia. Il santo di cui vi parlerò questo mese, se fosse vissuto ai giorni nostri non avrebbe avuto bisogno del ponte per superare lo stretto di Messina... Volete sapere il seguito della storia? Leggetemi e ve la racconterò.

San Francesco di Paola nacque il 27 marzo 1416 a Paola (Cosenza) da Giacomo Martolilla e Vienna da Fuscaldò, una coppia cristiana, già in età avanzata, che non aveva avuto la gioia di un figlio; erano molto devoti a San Francesco d'Assisi al quale attribuirono il miracolo della nascita del loro primogenito, a cui diedero il nome di Francesco proprio in onore del santo.

All'età di 15 anni Francesco fu accompagnato presso i conventuali di San Marco Argentano (Cosenza) per sciogliere il voto e prestare l'anno di famulato. Qui Francesco manifestò la sua propensione alla preghiera e le sue doti di pietà accompagnate da manifestazioni soprannaturali, le stesse che successivamente avrebbero alimentato la sua fama di grande taumaturgo. Al termine della sua permanenza presso di loro, i religiosi avrebbero voluto trattenerlo, ma il giovane Francesco sentendo vicino il tempo di una radicale scelta di vita e avvertendo in sé uno



Benedetto Luti, S. Francesco di Paola attraversa lo stretto di Messina sul mantello, Museo Regionale, Messina

spiccato desiderio di conoscere le diverse forme di vita religiosa, lasciò il convento e assieme ai genitori intraprese un pellegrinaggio recandosi ad Assisi, Montecassino, Roma e Loreto e visitando i romitori (cioè le grotte dove gli asceti si ritiravano in preghiera e meditazione) di Monte Luco. In occasione della visita a Roma, rimase molto turbato dallo sfarzo del clero romano e rearguì un cardinale con le parole: "Nostro Signore non andava così". L'episodio mostra come nel suo animo stava maturando l'idea di una riforma della vita ecclesiale basata sulla povertà.

Ritornato a Paola, Francesco espresse ai suoi genitori il desiderio di

condurre una vita eremitica. Ben presto furono molti i discepoli che incominciarono a seguirlo dandogli la possibilità di fondare un nuovo ramo dello spirito apostolico francescano, che chiamò dei "Fratelli Minimi". Tra il 1453 e il 1464 fondò i due conventi di Corigliano Calabro (CS) e Spezzano (CS) e si accinse ad attraversare lo Stretto di Messina con un suo confratello per andare in Sicilia. Fu allora che accadde il miracolo che lo rese più celebre: al netto rifiuto di un marinaio di dargli un passaggio nella sua barca sullo stretto senza il pagamento del servizio, posò il suo mantello sul mare e benedicendolo vi salì sopra e fra lo

(Continua a pagina 11)



Una maestra di una scuola materna aveva portato la sua classe a visitare una chiesa con le figure dei santi sulle vetrate luminose. A scuola il parroco domanda ai bambini: "Chi sono i santi?". Un bambino risponde: "Sono quelli che fanno passare la luce".

SAN FRANCESCO DI PAOLA

stupore del barcaiolo attraversò lo stretto.

In Sicilia fondò un convento a Milazzo (ME) e operò molti miracoli fra cui una moltiplicazione dei pani come Gesù nel Vangelo. Nel 1470 fece ritorno in Calabria dove ricevette la visita di un messo del Papa che, conosciuta la sua fama, voleva accertarsi dei suoi miracoli, visto il pullulare in quei tempi di tanti imbrogliatori. Durante la sua visita, il messo papale fu testimone del miracolo dei carboni ardenti che il Santo gli porse a mani nude senza scottarsi. Nel 1481, calunniato presso la corte del Re di Napoli, accolse con bontà i soldati che erano andati ad arrestarlo. Chiamato a giudizio davanti allo stesso Re di Napoli, spezzò in due una moneta d'oro facendo uscire dalla stessa sangue umano, con le parole: "Sire questo denaro è pieno di sangue della povera gente". Luigi XI, re di Francia, gravemente malato di una malattia incurabile, sentito parlare del frate lo volle presso di sé, ma fu necessario un ordine di Papa Sisto IV per indurre il frate a lasciare la sua Calabria per recarsi in Francia, dove giunse nel 1482 facendo diffondere in poco tempo il nuovo ordine. La morte lo colse a Tours il 2 aprile del 1507. Fu beatificato il 7 luglio 1513 e canonizzato il 1° maggio 1519. La sua festa ricorre il 2 aprile, giorno della sua nascita al cielo.

San Francesco di Paola è il santo protettore delle donne desiderose di avere figli. Il suo santuario di Paola è meta di tantissime coppie che a lui si rivolgono nella speranza di un bambino, come fecero i suoi genitori. Nella devozione dei santini, S. Francesco di Paola è rappresentato sul suo mantello che attraversa lo stretto di Messina.

A conclusione di questo mio articolo giungano come sempre i miei più affettuosi auguri a tutte quelle persone della nostra comunità che portano il nome di Francesco Paolo e che festeggiano il loro onomastico il 2 aprile.



Il grillo parlante

IL PREZZO DELLA LIBERTÀ

C'era una volta un aquilone. Era legato ad un filo sottile e si librava nell'aria, come danzando, pilotato dolcemente dalle mani esperte di un piccolo uomo, il suo creatore.

L'aquilone gioiva nel vederlo sorridere mentre lui danzava, ma un giorno sentì il desiderio di andare più in alto, di volare da solo e si accorse che quel filo, quel filo sottile glielo impediva.

D'un tratto quell'esile filo che era stato l'unione col suo creatore divenne per lui come una catena opprimente. L'aquilone cominciò a dimenarsi, a dare strattoni, ad imprecare contro quel piccolo uomo che lo teneva prigioniero. Tanto si agitò che ad un certo punto il filo si spezzò. L'aquilone cominciò a volare da solo, finalmente libero, felice di danzare nel vento senza catene.

Il piccolo uomo lo chiamava, supplicandolo di non andare troppo in alto, ma egli, ormai libero, non ascoltava le sue parole. Improvvisamente il vento divenne più forte e cominciò a sbatterlo da ogni parte, a trascinarlo in una folle corsa.

Avrebbe voluto rallentare, fermarsi per un attimo, ma non poteva.

Il vento lo feriva con le sue raffiche mortali, lo mandava a sbattere contro le cime degli alberi e non poteva scansarle. I rami aguzzi gli strappavano brandelli di carta, mettevano a dura prova il suo esile scheletro. L'aquilone cominciò ad aver paura, a pensare che presto il suo volo sarebbe finito per sempre.

Guardò giù e, sotto di sé, vide il piccolo uomo che correva affannosamente, cercando di non perderlo di vista.

Provò nostalgia per quel viso sorridente, ma il vento non gli dava tregua, sembrava divertirsi a tormentarlo.

All'improvviso il vento cominciò a scemare e l'aquilone pensò che presto si sarebbe finalmente fermato. Guardò diritto davanti a sé e vide una grossa pozzanghera che si faceva sempre più vicina.

Provò un brivido di terrore, ma non poteva cambiare strada. L'acqua lo accolse in un abbraccio mortale e sentì la carta rammollirsi, disfarsi lentamente.

E' la fine, - pensò - ma poi, improvvisamente si sentì sollevato delicatamente da una mano familiare. Il piccolo uomo, tutto sporco di fango, lo asciugò pazientemente, curò le sue ferite, sistemò il suo esile scheletro e lo legò di nuovo con quel piccolo filo.

Passarono i giorni e l'aquilone tornò a volare legato a quel filo sottile, tra le mani del piccolo uomo. Capì che era bello volare insieme a lui, danzare per lui e quel filo sottile non gli sembrò più una catena crudele, ma un appiglio sicuro, un rifugio contro le avversità.

Aveva capito, finalmente, che la libertà è bella, ma ha un prezzo, che occorre pagare. (Segno nel mondo, Soci, Anno V n. 2 del 31/01/1995)





Giochi e passatempi

LA BICICLETTA

Chiave (8): Un'antenata della bicicletta

L	E	V	A	N	E	T	A	C
F	O	R	A	T	U	R	A	A
R	A	G	G	I	E	M	A	N
D	T	L	O	M	B	L	P	N
T	P	R	L	I	L	R	M	A
U	A	A	O	E	A	A	O	I
B	P	N	S	M	C	L	P	B
O	I	E	D	S	B	R	E	U
L	S	I	D	E	O	A	O	T
A	D	I	N	A	M	O	N	F
R	F	A	N	A	L	I	N	O
I	E	N	O	N	G	I	P	A

CAMBIO
 CANNA
 CATENA
 DINAMO
 FANALINO
 FORATURA
 FORCELLA
 LEVA
 PALMER
 PASSO
 PEDALI
 PIGNONE
 POMPA
 RAGGI
 SELLA
 TANDEM
 TELAIO
 TROMBA
 TUBI
 TUBOLARI

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 DEL GIOCO DEL NUMERO PRECEDENTE

La chiave risultante è: **CAVOUR**

(Continua da pagina 2)

FELICE COLPA!

l'aveva pensato fin dall'eternità. Sapeva già come sarebbe andata a finire. Ma se, sapendolo, avesse desistito dall'impresa, nulla avrebbe potuto essere più lo stesso; e anche l'intera creazione, di cui molto umanamente al termine dei "sei giorni" si compiace, non avrebbe avuto più alcun senso, perché per evitare quella conclusione prevista avrebbe dovuto togliere all'uomo la sua libertà. In questo caso nessuno mai, tranne gli angeli, avrebbe potuto sapere della sua esistenza. Avrebbe evitato il peccato originale, ma a quale prezzo?

Da quella colpa "necessaria" è derivato un piano di salvezza che ancora oggi Dio porta avanti nella storia degli uomini; e lo porta avanti a fatica perché - anche questo è un altro particolare sconcertante - ha voluto affidarne l'attuazione alle mani degli uomini. Quella "felice colpa" ha dato a un Padre la possibilità di dimostrare ai suoi figli quanto li ama e fin dove il suo amore è capace di arrivare pur di convincerli a decidersi liberamente di corrispondervi. Felice colpa, dunque, che ci ha permesso di avere un così grande redentore! E felici colpe, derivate da quella colpa, che ci permettono di sperimentare continuamente la nostra inadeguatezza di fronte alla sua infinita misericordia.

BUONA PASQUA

(Continua da pagina 8)

PEGRIATRI: CINQUE EMERGENZE

sono essere molteplici: crisi familiare, difficoltà a rapportarsi e farsi accettare dai coetanei, le prime esperienze di fallimento e d'insuccesso con l'altro sesso, particolari problemi legati alla salute che possono far sentire l'adolescente discriminato e "diverso".

Oggi la depressione si può affrontare con efficaci interventi terapeutici, ma il problema maggiore è riconoscere

in origine il problema: spesso, infatti, il senso di colpa, di vergogna, o più semplicemente la difficoltà a comunicare il proprio malessere induce il ragazzino a tenersi tutto dentro, finendo per aggravare ulteriormente la sua stabilità mentale.

Massima attenzione, quindi, devono fare genitori, insegnanti e pediatri ai primi segnali di disagio, che rappresentano il campanello d'allarme per correre ai ripari.

Un'azione sinergica di genitori, scuola, pediatri e istituzioni è

necessaria anche per combattere l'ultimo dei cinque pericoli che allarmano gli specialisti: "nella cultura degli adolescenti" sta prendendo sempre più piede l'uso di *addiction*, sostanze che in qualche modo forniscono la sensazione di un "di più" a livello sia psicologico, sia fisico. Stiamo parlando di tabacco, droga, alcol, doping, sempre più diffusi tra i giovani. La regola da seguire è sempre la stessa: vigilare per non essere colti impreparati!