SOUL IS young

Soul is young
Voci giovani sulla vita

I casi della vita ci interrogano. Spesso gli adulti credono di possedere il monopolio delle interpretazioni e del vocabolario da restituire, forse per maggiore esperienza, forse per un innato senso di sfiducia.
Soul is young è un progetto di condivisione: è il desiderio di dar voce innanzitutto ai giovani su grandi temi della vita che interpellano anche loro! Negli Oratori, a scuola, nei gruppi, anche singolarmente.

Ma come fare?
Abbiamo pensato ad una proposta concreta.

Lanciare un tema e provocare chi se la sente a raccontare: un'idea, un'impressione, uno stato d'animo, una speranza. Scegliendo il modo che si preferisce: un racconto, una poesia, una foto o un disegno.. anche solo una frase o un passaggio di una canzone! Insomma un canale espressivo che sia il più possibile "mio" e "giovane". Non importa quale scuola frequentiamo, di serie "a" o "b" nella testa di qualcuno. Occorre vincere la paura del giudizio o dell'omologazione. Siamo sicuri che i giovani su alcuni temi profondi e grandi hanno molto da dire! Per sé e per gli altri! E questo vale anche per gli adolescenti… Dimostriamo che non si è solo bamboccioni o parcheggiati!

Abbiamo pensato al primo tema: il dolore. Tema forte e complicato, che in molti ieri ed oggi hanno ripensato, ma che in tantissimi è esperienza personale, anche lacerante. Ma così è la vita: ci chiede parole, cuore e un po' di luce sulle cose che viviamo. Grandezza e miseria dell'uomo che sperimenta domande, dubbi, paure, forza e debolezza…

Lanciamo così questa idea:
» La proposta riguarda tutti i giovani dai 15 ai 25 anni.
» Può essere un lavoro individuale o di gruppo.
» Scrivere o elaborare il materiale, corredato dai dati di chi lo ha prodotto (non verrà pubblicato materiale anonimo!), con un titolo e una descrizione di alcune righe introduttive.
» Inviarlo alla Focr. Alcuni materiali confluiranno nella prima pubblicazione del progetto come pagine di testo, come inserti fotografici o tavole.

Tutto il resto sarà visibile sul web.
Lanceremo anche altri temi: come la felicità.. gli affetti.. la speranza…
Tempistica: da Pasqua a settembre. Un tempo ampio perché ci si possa pensare…
Attenzione: non è un concorso. Non si vince nulla, non è un Talent-vetrina per diventare famosi. É un'occasione per condividere e per far circolare un'anima.

Ecco i riferimenti:
segreteria@focr.it

Federazione Oratori cremonesi
Via S. Antonio del Fuoco 6/a
26100 CREMONA

telefono 0372 25336

SCAFFALE

Il cibo donato. Piccola storia della carità

di Franco Cardini, EMI 2015

Lo storico Cardini intesse in battute incisive ed agili una "piccola storia" della carità, ripercorrendone le tappe più suggestive e citando volti concreti che hanno trasformato la propria vita in dedizione al povero. Cardini guida attraverso duemila anni di tradizione cristiana di misericordia, dai vescovi dei primi secoli Basilio e Cipriano ai primi hospitalia del IX-X secolo costruiti per accogliere i viandanti pellegrini, fino a Madre Teresa di Calcutta. Alla domanda fondamentale di Gesù «Chi è il tuo prossimo?» i cristiani hanno risposto nei secoli con gesti e opere di generosità, di assistenza e di accoglienza verso i poveri e i reietti, anche non credenti, incontrando nella carità la vera essenza dell'amore incondizionato di Dio.

APPUNTAMENTI DI APRILE

6 UNA LUCE NELLA NOTTE

17 CAFÈ TEOLOGICO

19 TRAIETTORIE DI SGUARDI

26 GIORNATA MONDIALE PER LE VOCAZIONI

IL MOSAICO

Notiziario della
Federazione Oratori Cremonesi
Noi Cremona Associazione
Via S. Antonio del Fuoco, 6/A
Tel. 0372 25336
Web site: www.focr.it
E-Mail: info@focr.it
Conto Corrente Postale 11015260

Periodico Mensile
Poste Italiane s.p.a. - Sped. in a.p. D.L. 353/03 (conv. in L.27/02/04 n°46) art. 1, c.2, DCB Cremona
Aprile 2015 - Anno XXVII - n° 8
n° Reg. Trib. Cremona 19/01/89 n. 224

Direttore responsabile: Marino Reduzzi
Stampa: Fantigrafica - Cremona

APRILE 2015 ANNO XXVII N. 8
Periodico mensile - Sped. in A.P. Art.2 comma 20/C 662/96 - Filiale di Cremona

IL MOSAICO 8
F.O.Cr. FEDERAZIONE ORATORI CREMONESI

Fatti per desideri grandi

È utile e bello ripercorrere il messaggio di papa Francesco per le Palme 2015. In un ideale avvicinamento alla GMG di Cracovia, prevista a fine luglio 2016, Francesco propone di riconsiderare lo spirito, il senso ed il peso specifico delle Beatitudini: il "manifesto programmatico" con cui si apre il Discorso della Montagna, molto più che un'utopia, un sogno… è l'anima della proposta cristiana, è il Vangelo! Ed è proprio vero che più si entra nel cuore delle beatitudini e ci si lascia interrogare da quelle provocazioni che non sono né immediate né banali, si scava in un terreno nuovo, che sorprende e sposta dai soliti sguardi. Le *Beatitudini* sono innanzitutto una lezione di metodo: indicano un obiettivo chiaro, che dichiarano sin dall'inizio e che è consonante con le corde intime dell'uomo… la beatitudine, la felicità. Che cosa desidera, cerca, equivoca e ricomprende l'uomo per tutta la vita se non la felicità? Nella forma del wellness o del dono, in quella della generatività o del sapere… l'uomo è assetato di bene e di un bene che lo renda felice. Il resto è surrogato. Papa Francesco ricorda però anche fin dove questa felicità osa spingersi e cercar casa nell'uomo: o nel suo cuore, o nel profondo… o da nessun'altra parte che abbia lo stesso effetto, che produca la stessa spinta vitale. Ma il cuore non sempre è ospitale: a volte è ingombro di quelle "sostanze inquinanti" che rendono la muscolatura dell'animo sclerotica, statica… quasi morta a se stessa. La *purezza di cuore* allora è questione grande e seria: non riguarda qualche parte del corpo o solo qualche atteggiamento, ma denota innanzitutto uno sguardo, ben più profondo del solo atto. Racconta di una posizione e di un cammino dinanzi e con gli altri, con se stessi e con il mondo. Per questo Francesco continua richiamando gli spazi che *la purezza di cuore*, uno sguardo limpido e pacifico, apre: desideri grandi e coraggiosi, antidoto ad identità scialbe e sdraiate. Non è forse vero che dentro e sotto stili di rottura – a volte con una mimetica impareggiabile! – si nascondono ricerche molto umane, in bilico tra sogno e utopia? Non è forse vero che a questi sogni, a questi desideri a volte manca un'interfaccia adulta che si affianchi, non prenda il posto di nessuno, ma "solo" dica, testimoni, parli, racconti? Recuperare il coraggio di andare contro corrente e di essere felici difficilmente sarà un'operazione "in solitaria": avrà bisogno di un "intero villaggio", certo oggi molto differente da quello che sembrava funzionare decenni fa. Le piazze, anche nei quartieri recenti, scarseggiano e sulla loro opportunità si interrogano urbanisti, amministratori ed architetti. Per non parlare delle chiese, intese non come edifici, bensì come gruppi umani che recuperano una visibilità profetica. Ma la forza del "villaggio umano", della relazione e dell'incontro non è né meno urgente né meno efficace. Forse sembra più povera, sicuramente più essenziale. E provoca maggiormente chi percepisce una vocazione educativa e non la vuole dismettere, per fedeltà all'umano e a quel Signore che lo chiama. Prendersi a cuore la *felicità* dei più giovani non è un'operazione di igiene, magari mentale: è atto spirituale, che suppone fede, speranza e carità, declinate come forze vitali, agite nelle giornate di Oratorio o di altri percorsi. Virtù da cercare nel cuore dell'adulto, prima che in quello, naturalmente più mutevole, dei più giovani. Ancora una volta un messaggio rivolto ai giovani rimbalza anche sugli adulti e rinsalda un legame che sempre dovrebbe tenere insieme libertà e responsabilità. Magari con qualche fatica e passione.

don Paolo

Dopo l'uscita del volume 9 di **Sguardi di ODL** sull'Oratorio lombardo, abbiamo presentato alla "Due giorni Assistenti" il volume **Sognare ad occhi aperti** che declina la ricerca ODL-IPSOS sul territorio diocesano. Alla ripresa dei dati specifici sul Cremonese si affiancano alcuni focus che danno direttamente voce alle esperienze, perché si racconti anche la vita concreta di scelte e passioni. Il volume, pubblicato con il contributo regionale di ODL, è disponibile in Focr. Alcuni passaggi essenziali sono consultabili anche sul sito Focr in formato digitale (*focr.it/formati/sognare-ad-occhi-aperti*).

Gesù, buono… come il pane

Ottavo: "ASCOLTARE"

Uno dei gesti di Gesù che maggiormente colpisce nel vangelo è quello di prendere con sé alcuni dei suoi discepoli per far vivere loro un'esperienza particolare. ***La trasfigurazione è una di queste.*** Gesù è così buono che è da seguire. Senza "ma" e senza "se". Non che Gesù obblighi. Questo mai. Ma propone. E chiede a Pietro, Giacomo e Giovanni di salire con Lui su un monte. E là, davanti a loro, si trasfigura. Tutto il suo aspetto, interiore ed esteriore, diventa così luminoso da far dimenticare, quasi quasi, le brutture, le tristezze, i dolori della vita. Invece tutta quell'esperienza prepara i discepoli di ieri e di oggi ad affrontare il Calvario, luogo doloroso dove Gesù offrirà la sua vita. Gesù è così buono che va seguito e, come dicono le testimonianze di Mosè ed Elia prima e la voce del Padre della nube in un secondo tempo, va soprattutto ascoltato. ***"Ascoltare" significa "far posto" ad un altro, dentro di noi.*** Significa fare un passo indietro perché, in questo caso, Gesù, ne faccia uno avanti. Significa affidarsi ad una parola e ad una volontà che, proprio perché non sono mie, vanno seguite con tutto noi stessi. Gesù è "buono" e va ascoltato perché è il Figlio amato del Padre. Perché le persone che amano e che ci amano vanno ascoltate, ci viene chiesta quell'obbedienza che rende bella la nostra vita. Infine, nello scendere dal monte, Gesù chiede ai discepoli di tacere, cioè di trattenere quell'esperienza e quelle parole in loro, fino a che lui stesso non risorga dia morti. Abbiamo bisogno di far nostre le parole di Gesù. Ascoltate e meditate diventano cibo che nutre, pane del cammino.

don Marco D'Agostino
responsabile CDV diocesano

Dentro la parola "amore"/ 7

L'adolescenza dominata dagli affetti

"I ragazzi riescono a mettersi nei panni degli adulti, gli adulti invece fanno più fatica a mettersi nei nostri", sottolineano gli adolescenti della terza classe di una scuola media durante il percorso di educazione affettiva".

Le parole scandite con determinazione dai ragazzi risuonavano alle mie orecchie come una sentenza pesante da accettare, ma al contempo lasciavano affiorare con trasparenza una grande verità.

Indossare gli occhiali dei ragazzi ed osservare attraverso le loro lenti ciò che accade e muta porta gli adulti di fronte ad un compito difficile e poco piacevole: percorrere un viaggio dentro un corpo in preda ad una lunga o veloce trasformazione di cui non si conosce ancora l'esito definitivo, confrontarsi con i numerosi luoghi e le compagnie dove affannarsi per trovare una forma di rispecchiamento della propria identità, seguire la costruzione di pensieri complessi e di ideali in nome dei quali lottare, ascoltare i tumulti e le tempeste emotive che si agitano in modo confuso.

Gli occhi dell'adulto, dotati di maggior razionalità e coerenza (caratteristiche acquisite a seguito di un costante lavoro che mette alla prova quotidianamente anche i grandi) ***faticano a sintonizzarsi con le vite degli adolescenti***, spesso dominate da un affetto che prende il sopravvento sugli altri e che diventa regista di una serie di imprese relazionali e sociali.

Tra i tanti affetti che possono diventare padroni del tempo degli adolescenti si evidenziano ***la rabbia, la collera ed il desiderio di trasgressione nei confronti delle regole*** (della scuola, della famiglia, delle istituzioni…) ***che accompagnano il tentativo di diventare più autonomi; la dolorosa vergogna*** che germoglia proprio nel momento in cui i ragazzi sono concentrati nel "farsi vedere"; ***il senso di abbandono*** a cui giungono molti altri chiudendo le relazioni significative con il proprio amico, con il gruppo di coetanei o con la classe quando sentono di non poter trovare nell'altro una perfetta e spesso ideale dose di accoglienza e stabilità affettiva; ed infine la paura come un'emozione che non viene dichiarata dai ragazzi, i quali - pur sfidando mansioni nuove e faticose - devono dimostrarsi coraggiosi ed audaci per non ricadere nell'impotenza infantile.

Decisiva per il benessere o per il disagio degli adolescenti è la speranza, affetto che chiama in gioco a gran voce gli adulti nel desiderare un futuro soddisfacente dove il progetto di crescita dell'adolescente venga compiuto.

Desiderare, attendere, progettare per gli adolescenti significa tenere accesa la speranza, cioè la sensazione di essere chiamati da qualcuno a svolgere qualcosa di interessante in base alle proprie riconosciute capacità.

Gli adolescenti chiedono agli adulti il permesso di crescere, di superare con una velata paura la soglia dell'infanzia e di accedere con una rabbia vitale ed energica alle mansioni adulte rispetto alle quali si percepiscono spesso impotenti ed incapaci.

Gli adolescenti, con i loro modi ed atteggiamenti a volte carichi di aggressività ed altre volte di colpa, chiedono scusa agli adulti per non aver saputo crescere e farsi carico delle responsabilità sociali.

La fonte maggiore della loro vergogna è tuttavia determinata dall'***incapacità di tener fede alle responsabilità affettive***: essi sanno che devono imparare ad amare, ma stentano a mantenere vive e costanti le relazioni.

Sperano dunque di trovare adulti di riferimento che come un allenatore paziente ed un arbitro non giudicante sappiano cogliere la fatica di crescere e mettere alla prova le loro abilità, verificando ogni tanto la capacità di mantenere fede alle promesse fatte, al "patto" che crescere comporta.

Dott.sa Paola Pighi
psicologa consultorio UCIPEM Cremona

Vivere da cristiani l'Expo 2015

Che c'entra la Chiesa con l'Esposizione Universale che si aprirà a Milano tra qualche settimana? A un primo livello possiamo rilevare che la Santa Sede sarà presente con un suo padiglione, collocato su un'area di 747 metri quadrati, sotto la "regia" del cardinale Gianfranco Ravasi. A un livello ulteriore notiamo che il tema dell'Expo, *Nutrire il pianeta, energia per la vita*, è strettamente connesso con la fede cristiana. Mangiare per condurre un'esistenza piena: è una constatazione di biologia e fisiologia. Ma anche un ottimo trampolino di lancio per una lettura più spirituale.

Pensiamo alla chiamata di Ezechiele, cui Dio chiede d'inghiottire il rotolo della sua parola (cf Ez 3,1-3) per annunciarla con coraggio avendola letteralmente fatta propria gustatane la dolcezza. Anche al veggente dell'Apocalisse è consegnato il libro da divorare (Ap 10,9-11) in vista della profezia: in questo caso, però, all'esperienza del piacere si aggiunge l'amarezza nelle viscere. Vivere la fede significa condividere la passione e la risurrezione del Cristo, non andare alla ricerca di un tanto generico quanto illusorio "stare bene con sé stessi".

Appurato che l'Expo c'entra con la fede, come possiamo vivere questo evento mondiale in stile cristiano? Papa Francesco nel Messaggio indirizzato agli organizzatori ha suggerito tre atteggiamenti: «Scegliere a partire dalla priorità: la dignità della persona; essere uomini e donne testimoni di carità; non aver paura di custodire la terra che è madre di tutti» (*Video-messaggio per l'incontro di 500 rappresentanti nazionali e internazionali: "Le idee di Expo 2015 – Verso la Carta di Milano"*, 7 febbraio 2015). Combattere la «cultura dello scarto» combattendo le cause strutturali della povertà e dell'ingiustizia; mettere al centro dei piani per lo sviluppo la dignità della persona e i principi del bene comune, della solidarietà e della sussidiarietà; rispettare il creato, di cui siamo amministratori e non padroni, come più volte ci richiamò san Giovanni Paolo II durante il Grande Giubileo. *Nutrire il pianeta, energia per la vita*: si tratta, dunque, del programma non soltanto dell'Esposizione Universale di Milano ma della vita del credente.

Prof. Fabrizio Casazza
ISSR Alessandria

Lo spreco alimentare e la cultura dello scarto

1. Lo scandalo dello spreco

Lo spreco del cibo è un fatto cronico e strutturale: potrebbe essere definita una «struttura di peccato» del nostro tempo. Fa riflettere che gli sprechi alimentari ammontino a 1,3 miliardi di tonnellate di cibo. Di questi, 670 milioni di tonnellate sono buttate nei paesi industrializzati, mentre 630 milioni in quelli in via di sviluppo. In Italia ogni giorno finiscono nella spazzatura 4.000 tonnellate di cibo ancora buono. La disponibilità di cibo nel mondo supera di oltre il 20% quanto basta a far mangiare tutti. Sarebbe sufficiente un quarto del cibo gettato ogni anno per risolvere il problema della denutrizione.

Non solo. Gli agricoltori, i pescatori, i lavoratori delle industrie alimentari o dei supermercati sanno che una buona fetta del loro lavoro finisce nel nulla. Un terzo del loro tempo lavoro va in pattumiera, un terzo del carburante che serve loro per recarsi al lavoro è sprecato e un terzo delle energie intellettuali e fisiche che dedicano a quello che fanno per 8 ore al giorno non serve a niente. Insomma, non è una prospettiva così esaltante!

Papa Francesco in un passaggio di *Evangelii Gaudium* (n.191) afferma: «Ci scandalizza il fatto di sapere che esiste cibo sufficiente per tutti e che la fame si deve alla cattiva distribuzione dei beni e del reddito. Il problema si aggrava con la pratica generalizzata dello spreco». Il troppo e il troppo poco sono due facce della stessa medaglia: il non riconoscimento etico dell'altro.

2. Oltre la cultura dello scarto

Il cibo che finisce nella spazzatura è frutto della cultura dello scarto. Se il livello di competitività diventa assoluto, il criterio vincente sottostà alla legge del più forte. Il più potente schiaccia il più debole. Mentre fa notizia il calo di percentuale della borsa, diviene trascurabile o inevitabile alla logica del sistema la morte di una persona per povertà.

Questa struttura di peccato va trasformata. Lo si può fare solo a condizione di rimettere al centro il valore della persona umana. La soluzione alternativa sta nell'affidare ai poveri il ruolo di protagonisti. Si tratta di organizzare le persone e camminare con i poveri. La fede alimenta una consapevolezza: ciò che l'uomo scarta può divenire pietra angolare agli occhi di Dio. È già capitato con Gesù Cristo. Simone Weil amava parlare di un Dio che «pratica il recupero degli scarti».

La strategia dello scarto oggi produce esclusione. Ripartire dai rifiuti umani perché siano al centro di una nuova cultura della solidarietà aiuterà a rinnovarci. Ai cristiani il compito di servire questo progetto, cioè di adottare la sobrietà come nuovo modo di stare al mondo: si mangia nella condivisione. Gli oratori con le loro iniziative sono un'ottima scuola dello stare a mensa. Si mangia male, infatti, quando buttiamo giù schifezze, ma anche quando non riconosciamo il lavoro degli altri. La nostra spesa ha un peso politico. È il caso di sposare la sobrietà che si interroga su come aggiungere ogni volta un posto a tavola in più. Del resto è quello che sperimentiamo ogni domenica nell'eucaristia. La Pasqua continua…

don Bruno Bignami

MATERIALI... da leccarsi i baffi!

Manuale

Preghiera

Fondali

Si sente già nell'aria profumo di Grest... Per non arrivare impreparati, ecco il ricco menù dei materiali – appena sfornati! – messi a disposizione per studiare, approfondire e organizzare le settimane dell'Oratorio estivo.

IL MANUALE

Inutile ricordare quanto il manuale costituisca l'ingrediente fondamentale per la preparazione del grest. Al suo interno troverete:

» una prima sezione con i consueti ***approfondimenti*** relativi a tema e obiettivi e i contenuti necessari per la catechesi e la formazione degli animatori (livello base e livello avanzato);

» la seconda classica sezione dei ***Post-it*** con tutto l'occorrente per la storia, i giochi, i laboratori e l'ambientazione;

» una terza ***nuovissima sezione con contenuti studiati appositamente per la scuola dell'infanzia, per i preadolescenti e per gli adolescenti***, con numerose attività "ad hoc" che declinano gli obiettivi educativi del grest per ciascuna fascia d'età.

La ***seconda grande novità*** riguarda il kit di progettazione: ricordate quei grandi poster degli scorsi anni? Quest'anno sono stati inglobati all'interno del manuale, per avere sempre tutto a portata di mano! Infine, troverete nelle pagine dedicate ai laboratori manuali un ***QR-code***... basterà fotografarlo con uno smartphone e si aprirà per voi un video tutorial che vi spiegherà per filo e per segno tutti i procedimenti!

LA PREGHIERA

La sussidiazione relativa alla preghiera ricalca la forma dello scorso anno: avremo infatti un ***libretto per gli animatori*** e un ***libretto per bambini e ragazzi***. In entrambi i percorsi ogni settimana mediteremo su un diverso brano di Vangelo riproponendone un frammento giorno per giorno in cui sarà valorizzato un personaggio o un oggetto che permetterà di ricollegarsi agli obiettivi educativi del grest. Per i bambini, inoltre, l'album delle figurine dello scorso anno si evolve e si trasforma in un ***cubo-preghiera*** che riporta sulle quattro facce laterali le illustrazioni relative ai brani proposti, da completare incollando ogni giorno una ***figurina*** con una piccola preghiera per la sera.

FONDALI E POSTER

È inoltre disponibile una serie di poster composta da ***quattro fondali*** con le stesse immagini realizzate per il cubo-preghiera (è possibile utilizzare questi fondali anche per creare un mega cubo-preghiera da esporre in oratorio!). Nello stesso kit, troviamo altri due poster più piccoli che riportano il ***patto educativo*** da utilizzare per il mandato agli animatori e il ***canto della preghiera*** "Vero Pane".

MULTIMEDIA

Per completare il tutto, ecco il gustoso menù della sezione multimediale.

Primo: il CD.
Musica più che mai a Tuttiatavola! I nove brani inediti di quest'anno sono corredati da esclusive tracce studiate appositamente per la scuola dell'infanzia e includono anche la preghierina prima di mangiare e la preghierina prima di dormire.

Secondo: www.cregrest.it.
Mantenendo la struttura a cui siamo abituati, il sito si arricchisce di tutti i contenuti legati al manuale e vi darà la possibilità di imparare le danze delle canzoni del disco.

Dessert: la app CreGrest.
Volete assaggiare i video delle danze o trasformare il vostro tablet in uno spartito multimediale per suonare le canzoni di Tuttiatavola? Con la *app CreGrest* tutto è possibile... e anche di più! Troverete infatti anche una sezione bonus con contenuti esclusivi! La *app* sarà quest'anno disponibile per i sistemi iOS, Android e Windows Phone.

le Presentazioni AGLI ANIMATORI

SABATO 25 APRILE per le zone dalla 3 alla 11
Palazzetto dello Sport di Cremona • ore 20.45

DOMENICA 10 MAGGIO per le zone 1 e 2
Oratorio di Covo • ore 20.45

Tuttiatavola

Non di solo pane vivrà l'uomo

Tuttiatavola!
Come ogni anno l'Oratorio estivo, fatto di Grest, campi ed altri appuntamenti condivisi nei mesi forse più desiderati, ci propone delle occasioni belle, da vivere e da far diventare nostre. "***Tuttiatavola***" è il titolo del Grest 2015, pensato in relazione ai grandi temi di Expo, ma segnato da un'indicazione molto preziosa. Il sottotitolo ci dice infatti "***Non di solo pane vivrà l'uomo***".

Cari animatori, che bello poter tenere insieme il titolo e il sottotitolo di questo Grest: "Tuttiatavola" e "Non di solo pane vivrà l'uomo". Se ci pensate un istante, in queste due frasi c'è dentro tutto l'uomo, ***ci siamo dentro tutti noi***. È davvero forte quell'apertura: "tutti"! Sì, davvero non ne può mancare nemmeno uno, perché ***tutti sono miei fratelli, soprattutto se più piccoli***. È questa infondo la prima e fondamentale esperienza che intuite di poter fare in Oratorio come animatori: gli altri sono miei fratelli e io sono fratello degli altri! E tutti sono destinatari di un invito: sedersi alla tavola della condivisione, che per noi cristiani è anche il posto dove Gesù, il Maestro e Pastore, ha inventato il segno più eloquente della sua esistenza: spezzare il pane e condividerlo, proprio come avrebbe spezzato e donato la sua vita sulla croce. E poi viene quella citazione antichissima, presa dal libro del Deuteronomio, che fa esplodere i cuori chiusi ed egoisti, i cuori di quelli che pensano di poter prendere da soli tutto dalla vita. No! Tu non vivi solo di quanto mangi, ***hai bisogno di una parola che dia senso a quello che sei!*** Ognuno di noi ne ha bisogno. Sarà la voce del genitore, dell'amico, della persona che si ama... Su, su fino alla voce del Vangelo: c'è una parola di senso per tutti!

Mi immagino le giornate che vi aspettano, fatte di preparazione, caccia ai materiali, imprevisti e tanto tempo trascorso insieme. Sappiate che penso a ***quanta bellezza potrete costruire insieme***, per voi e per i più piccoli che la comunità vi affida. Ricordate chi siete e quali grandi desideri e orizzonti potete custodire ed esprimere. ***Non abbiate paura delle cose belle, dei giorni spesi bene, del tempo non buttato.*** Temete piuttosto la noia e quella chiusura che si trasforma in spreco e tristezza.

Voglio ricordavi ancora una cosa, che dal mio punto di vista non può essere un particolare secondario: collaborando all'Oratorio estivo, facendo gli animatori, organizzando e giocando, pregando e cantando... ***voi costruite un pezzo importante della vostra vita***; rispondete alla vocazione che il Signore vi rivolge. E la vocazione non è una voce che scende dal cielo, ma le occasioni della vita che vi vengono incontro e che chiedono una risposta: dentro lì sta la voce del Signore! Dentro lì ci sono gli spazi per vivere le grandi e belle proposte del Vangelo. Voi per primi, mentre invitate alla tavola del Grest i più piccoli, ***ricordate che non vivete di solo pane, di sole cose, ma di quanto esce dalla bocca di Dio***: bellezza, senso, condivisione, promessa di vita piena! Accorgetevi di tutto questo bene che vi circonda, soprattutto quando sarete affaticati. Affidatevi al Signore e alla sua benedizione: una forza bella e gratuita che può amplificare quanto abbiamo nel cuore! Accompagno voi e i vostri educatori, che non ringrazieremo mai abbastanza per la passione con cui vi aiutano. Prego per voi, per il vostro presente e il vostro futuro.

+ Dante, vescovo

Nel cibo… la grammatica di Gesù

La relazione profonda che il mangiare ha nel mistero cristiano

Sembra un dettaglio di poco conto parlare di cibo per un cristiano e invece, se guardiamo allo stile concreto di Gesù, questo è addirittura un tema centrale: Gesù viene presentato come il pane vivo disceso dal cielo! Una delle ultime parole che Gesù rivolge a noi prima di morire è "prendete, mangiate, questo è il mio corpo; prendete e bevete, questo è il mio sangue". E anche da risorto Gesù ci appare come uno che addirittura prende una porzione di pesce arrostito e lo mangia davanti ai discepoli. In un altro testo, di Giovanni, nell'ultimo capitolo, Gesù ci viene presentato come uno che chiede da mangiare... e da risorto perfino cucina del pesce arrostito e del pane per sé e per i discepoli. Capiamo quindi che parlare del cibo, della fame e della sete significa proprio entrare per una certa via al cuore del mistero cristiano; d'altra parte non potrebbe essere altrimenti perché il cibo è nostro compagno di viaggio sin dall'inizio del viaggio, fin da quando siamo nati. Siamo nati e siamo stati abbracciati, e mentre eravamo abbracciati un'altra persona dava se stessa a noi da mangiare. È inscritta in noi questa combinazione strettissima, che non va mai dimenticata: la relazione tra "la mamma che abbraccia" e il nutrimento: la "mamma che nutre".

Quando nutrimento e relazione vengono sganciate, la relazione o il nutrimento diventano come dei mostri strani che fanno male agli umani. Se scorriamo anche superficialmente le pagine del Vangelo, ci accorgiamo senz'altro di questo fatto: il miracolo più raccontato di Gesù nei Vangeli è la moltiplicazione dei pani. Potremmo trovare anche delle cose che un pochettino ci stupiscono: Gesù ha appena resuscitato una bambina e la prima cosa che dice ai genitori è "datele da mangiare".

La questione del cibo entra anche prepotente nelle parabole di Gesù: pensiamo alla grande parabola del buon samaritano o a quella del padre misericordioso: quel figlio scapestrato che aveva preteso l'eredità paterna e poi se n'era andato, trova come inizio del suo cammino di conversione la fame. Proprio perché ha fame, si ricorda che nella casa di suo padre c'è cibo in abbondanza da lì comincia il suo itinerario di conversione e di riconciliazione col padre.

E poi la fame e la sete entrano in maniera quasi sintetica nell'insegnamento morale di Gesù: "*beati gli affamati e beati gli assetati di giustizia*". La fame e la sete diventano il criterio secondo cui Gesù ci ritiene degni o meno del regno dei cieli. "*Io avevo fame e mi avete dato da mangiare, io avevo sete e mi avete dato da bere*". Perché tutta questa attenzione di Gesù alla fame e alla sete? Una certa spiritualità ha visto un po' con sospetto i bisogni materiali dell'uomo; in realtà la fame e la sete, con un linguaggio tutto loro fatto di carne e di sangue, sono il linguaggio del creatore, perché il creatore ci ha fatti così! Ci dice che noi siamo figli, la fame e la sete ci dicono cose tanto elementari che - se noi comprendessimo - risolveremmo il 100% dei nostri problemi: in primo luogo tu non sei l'unico al mondo, tant'è che esistono il panino, il bicchiere di vino, la torta, la frutta… Capissimo questa cosa che la fame e il cibo tutti i giorni ci dicono, avremmo risolto i nostri problemi. Secondo: c'è qualcosa di buono che non sei tu! Fuori di te ci sono delle cose buone, sicché la fame, la sete e il cibo presi secondo lo stile di Gesù diventano quasi l'antidoto contro il cancro dell'anima che è l'invidia. Che è l'incapacità di ammettere che esista qualcosa di buono al di fuori di noi. La fame e la sete ci dicono naturalmente che noi non siamo in grado di vivere da soli.

Noi viviamo per qualcosa che ci viene da fuori: il cibo; per qualcosa che è diverso da noi: il cibo. Capite bene che questa è già la grammatica elementare che Gesù dice e usa per parlare del Padre, che è diverso da noi, che è al di fuori da noi, e soltanto dal quale noi abbiamo la vita.

Gesù è molto attento al bisogno della fame e della sete non soltanto altrui ma anche propria. Gesù è presentato nei Vangeli come uno che gode della convivialità della tavola e della tavola di tutti dei "superbravi", come i farisei, Marta e Maria, ma anche dei "supercattivi" come i pubblicani. Gesù si presenta come uno che sfama, l'abbiamo ricordato accennando alla moltiplicazione dei pani, ma i Vangeli ci presentano anche Gesù in un contesto un po' strano: Gesù cucina. Il Vangelo di Matteo, capitolo 13, ci dice che Gesù sapeva addirittura le dosi per fare il pane… E - come dicevo - al capitolo 21 di Giovanni, Gesù si presenta proprio nell'atto di cucinare pesce e pane per i suoi amici.

Per cucinare serve tanta attenzione, l'attenzione alle cose che si cucinano, ai tempi per cucinare, ma anche ai destinatari della propria cucina. Io posso essere un cuoco eccellente, ma se preparo una meringata a un diabetico non faccio una cosa buona, se preparo una costoletta di maiale a un vegetariano, non faccio una cosa buona. Per alimentare bene, cucinando, non dobbiamo guardare soltanto alle nostre capacità di fare il bene, ma anche alla concretezza del destinatario a cui questo bene è rivolto.

don Cesare Pagazzi
docente di teologia, Lodi-Milano

La fame d'emozioni: mangiare più che nutrirsi

Un aspetto importante del cibo è che ha il potere di modificare il nostro stato, sia da un punto di vista elettrochimico, sia da un punto di vista emotivo.

Il cibo accompagna la nostra vita dal momento stesso in cui nasciamo. Non possiamo farne a meno perché è fonte di vita e di nutrimento, ma oltre all'aspetto biologico, porta con sé significati che vanno oltre un fattore prettamente nutrizionale.

Il cibo come relazione…

Il cibo ricopre, quindi, non solo una funzione nutritiva ma soprattutto emotiva, educativa ed aggregante sia socialmente sia culturalmente.

Il cibo è sin dalla nascita uno dei principali mediatori col mondo esterno. Chi nutre un bambino, instaura con quest'ultimo una relazione profonda, essenziale per la sua sopravvivenza psichica. Il processo alimentare è al centro della vita emotiva di un neonato e tutto gravita attorno ad esso insieme alle emozioni più significative: soddisfazione, paura, rabbia... Il cibo "buono" (dato con attenzione, amore e cura) diventa benessere organico e benessere relazionale. Questo benessere è il presupposto per la costruzione di processi di fiducia su cui si basa l'edificazione della personalità e l'identità sociale. L'alimentarsi, quindi, riempie di significato l'incontro con l'altro (il nostro *caregiver* – la mamma). Incorporare, metter dentro significa per un bambino: accettare, fidarsi, conoscere, sperimentare...

Esistono dei cibi che ci accompagnano durante la nostra vita e ai quali diamo significati emotivi. Il dolce preferito di quando eravamo bambini, la pietanza preparata da una figura importante, la merenda che condividevamo con un nostro amico.

Mentre però gli affetti, gli amici, le situazioni della nostra vita cambiano, si evolvono, mutano, il cibo rimane sempre uguale e grazie al legame mnemonico ed affettivo creato nel nostro passato, rimane un buon metodo per rievocare le sensazioni piacevoli che erano legate ad esso.

Così, mentre i ricordi o le persone possono essere fonte di emozioni spiacevoli, di frustrazioni, il cibo è in grado di offrire un'apparente conforto, disinteressato e assolutamente privo di frustrazioni, almeno nell'immediato.

Ecco dunque come l'assunzione di cibo assume significati totalmente opposti ai bisogni nutrizionali, ma serve per colmare necessità prettamente emotive.

Mangiamo anche per modulare i nostri stati emotivi spiacevoli, per tentare di placarli, colmarli, modificarli, attraverso sensazioni piacevoli derivanti dal cibo; si parla infatti di *comfort food*, cibo confortevole, che rassicura.

Se si è imparato a modulare le emozioni attraverso l'assunzione di cibo, è perché in un certo momento della vita questa soluzione si è mostrata efficace, utile e decisiva per rispondere ad un bisogno fondamentale, quello di non essere soli, di non soffrire, di stare meglio.

Il problema, come avviene in molti casi, è che questo tentativo di soluzione, che si è dimostrato utile in passato, è il motivo dell'attuale sofferenza.

Il cibo, fonte di conforto, diventa anche fonte di colpa devastante, di inadeguatezza, di disgusto e si caratterizza di quegli aspetti negativi che si tenta di rifuggire, creando così un circolo vizioso che imprigiona nei suoi meccanismi di ricompensa - insoddisfazione - emozioni negative - ricerca di nuova ricompensa.

…e messaggio di vita

Se il cibo, come abbiamo visto, è legato all'esperienza relazionale, diventa comprensibile come il cibarsi troppo o in modo sregolato oppure il non nutrirsi diventano messaggi emotivi, veicolati attraverso il cibo, all'interno di una relazione significativa.

Il pasto in famiglia, ad esempio, è una sintesi originale di molti aspetti: oltre al cibo entrano in gioco la cura, le attenzioni per gli altri e le relazioni interpersonali. La tavola è una grande occasione educativa e contemporaneamente luogo di scambi emotivi che descrivono lo stato dei rapporti familiari intercorrenti: *chi parla, in che modo, rivolto a chi, come ci si siede (vicino a chi), in quale clima emotivo, ci si ritrova tutti, ci si aspetta…?*

Nelle tensioni familiari il cibo può diventare simbolo di protesta: rifiuto di mangiarlo, lo scredito, mi abbuffo, lo ignoro...

Possiamo concludere affermando che il modo di alimentarsi riflette la cura, l'educazione ricevuta, la cultura di appartenenza, la propria personalità e l'insieme degli stati d'animo in essere ovvero il sistema di relazioni in cui siamo cresciuti e in cui ci troviamo.

Giuliana Alquati
Psicologa
Consultorio UCIPEM

Gli OBIETTIVI

Quattro parole che anche quest'anno scandiscono il tempo del Grest. Li chiamiamo *obiettivi* perché rappresentano i significati che ci stanno a cuore e desideriamo comunicare a tutti i protagonisti del Grest. **MANGI CON ME?** Esprime il tema dell'**INVITARE**. Arriviamo a tavola perché qualcuno ci ha invitati. Dal più classico "è pronto!" che la mamma o chi per lei ci dice prima di ogni pasto al più scontato "mangiamo insieme?" che amici o parenti si scambiano per rafforzare il loro rapporto, il mangiare è sempre frutto di un invito che qualcuno fa e qualcuno riceve. Sedersi a tavola è quindi innanzitutto un gesto "passivo" proprio perché frutto di un invito che ci viene rivolto. Chiede un'accoglienza di fondo senza la quale qualsiasi esperienza non può avere inizio, compresa quella del mangiare. **SÌ, GRAZIE!** Esprime il tema del **RINGRAZIARE**: l'accettazione dell'invito diventa meraviglia, stupore per ciò che ci viene offerto. Diventa gratitudine ovvero atteggiamento concreto che permette al donatore di vedere il nostro apprezzamento. Diciamo "che buono!" quando ci accorgiamo che ciò che ci è stato preparato, è di nostro gradimento. **TUTTIATAVOLA!** Esprime il tema del **CONDIVIDERE**: un dono ricevuto e riconosciuto smette di essere tale se non viene condiviso. Anche il cibo, preparato e mangiato, rischia di diventare strumento di discriminazione se non si presta attenzione ad una sua equa distribuzione: "*mangiatene tutti*" ci ricorda la Liturgia, proprio perché ciascuno abbia il suo. **CHE BUONO!** Esprime il tema del **GUSTARE** che è l'esperienza più completa del mangiare. Quella che tocca i sensi. E che permette di dare il giusto valore alle cose. La capacità di gustare tuttavia, non solo ti permette di comprendere il valore che ti è offerto, ma al contempo tocca le radici più profonde dell'esistenza. Si infila infatti nella mente e nel cuore contribuendo a costruire un ricordo indelebile a cui fare piacevolmente ritorno in futuro o dal quale trarre forza nei momenti di sconforto. Quattro parole che fanno riferimento alla tavola, ma che possono facilmente essere trasposte nell'esperienza del Grest. L'origine di queste espressioni nasce da quei verbi che Gesù compie nell'ultima cena nell'istituzione dell'eucarestia e che oggi sono il fondamento della nostra fede.