

# IL DIGIUNO MODERNO

PERCORSI GIOVANI PER LA QUARESIMA



*UN CAMMINO  
PER METTERE RADICI  
CHE DIANO SAPORE ALLA VITA*



CARITAS DIOCESANA VICENTINA

## **Presentazione della proposta**

Ti serve davvero tutto ciò che hai?  
E hai davvero tutto ciò che ti serve?

La tua, è una vita di qualità o di quantità?

Hai mai pensato di provare a migliorare la qualità della tua vita, delle relazioni, del tuo ruolo nel mondo?

Ti proponiamo un percorso nel periodo quaresimale per metterti in gioco, per riscoprire il sapore della vita, per prendere posizione nel mondo, per Vivere e non sopravvivere... Tutto ciò semplicemente digiunando ogni settimana da un'abitudine che non ti aiuta e attivando i sensi e la mente. Per sentirsi Vivi uscendo dai nostri schemi abituali, rivalutando ciò che diamo per scontato, mettendoci in gioco, sfidando il nostro stile di vita fossilizzato.

Hai abbastanza coraggio per sfidare te stesso? Per dare un nuovo sapore alla tua vita?

Allora, ogni settimana leggi una proposta di digiuno, falla tua, applicala e ascoltati quando stai per cedere alla tentazione di sgarrare... soffermati sui brevi spunti di riflessioni che ti verranno proposti e alla fine di ogni settimana pensa alle sensazioni che hai avuto durante il digiuno, alle difficoltà che hai affrontato, a quanto ti sei messo in gioco, alla nuova consapevolezza del tuo stile di vita.

### **La quaresima, una festa per i nostri sensi**

I quaranta giorni della quaresima una festa per i nostri sensi? Sembra contraddittorio, ma è in ogni caso vero. Digiunare non è tormento e inimicizia verso il nostro corpo. Al contrario: la rinuncia volontaria ci sensibilizza e affina i nostri sensi. Ci confronta nuovamente con noi stessi e con il mondo. Ci ricorda che non viviamo solo con la nostra testa ma con anima e corpo. La quaresima invita a sensibilizzarci per questa realtà e ci aiuta a trovare il giusto gusto per la nostra vita. Ci induce a provare un'altra dimensione della vita al di là della quotidiana cecità e sordità. La quaresima vuole che diventiamo tutti orecchi, riacquistiamo il nostro tatto e la visione di cui abbiamo bisogno per comprendere meglio la nostra vita.

Il periodo di quaranta giorni feriali riprende il motivo di famosi racconti biblici. Per quaranta anni il popolo d'Israele camminò nel deserto prima di raggiungere la terra promessa. Dopo quaranta giorni Mosè ricevette le tavole della legge sul monte Horeb. Il Profeta Elia dopo quaranta giorni di digiuno ebbe una sconvolgente esperienza di Dio, e Gesù digiunò per quaranta giorni nel deserto prima di apparire in pubblico e di cambiare il mondo in modo durevole.

Quaranta è la cifra dell'attesa della manifestazione di Dio. Da sempre i quaranta giorni compresi tra il mercoledì delle ceneri fino alla Pasqua sono da intendersi anche come provocazione, come un'originale contraddizione ai carrelli di spesa che accompagnano una vita priva di contenuto. Protestano contro un modo d'essere che corrode se stesso. Dietro sta la convinzione che tutto ciò che accogliamo- sia corporale o spirituale- lascia un'impronta sulla nostra vita e influisce sul nostro comportamento e la nostra condizione di vita. Forse per questo oggi sempre più persone scoprono l'inestimabile valore della Quaresima. Cercano la qualità invece di perdersi nella quantità. Sono più cauti quanto alle loro scelte di ciò con cui si circondano, sono più consapevoli nella scelta di ciò che mangiano, bevono, leggono, guardano o pensano. Sperimentano che la rinuncia fa bene, che è sana e che ci avvicina alla fonte divina che è la fonte della Vita.

*Tratto da Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994*



## **Digiuno dalla paura del “diverso”**

(da mercoledì 9 marzo a sabato 12 marzo)

*“La diversità è divenuta una componente chiave, sia nelle relazioni interpersonali che nella società nel suo complesso. La questione che sorge è come possano essere preservate comunicazione e solidarietà, quando l’identità si basa su diversità irriducibili: genere e razza sono casi limite di un problema generale concernente la coesistenza di un mondo fortemente differenziato”.  
Da “Diventare persone” di Alberto Melucci.*

Ci siamo mai accorti che ci sono delle mode anche relative alla paura dell'altro? In che senso? Basta pensare a qualche decennio fa: le persone con disagio mentale, quelli che venivano chiamati “matti” erano rinchiusi nei manicomi. Da quando sono cominciati i primi flussi migratori anche la paura dello straniero ha avuto le sue tendenze: prima si temevano gli africani... basta ricordare il gioco “Chi ha paura dell'uomo nero?” con cui siamo cresciuti; dopo un po' di anni quando ci siamo accorti che non è il colore della pelle a rendere le persone cattive, si è passati alla religione. Dopo la caduta delle Torri gemelle tutti i musulmani erano potenziali kamikaze da cui star lontani “che non si sa mai”. Poi sono stati puntati i fari dei media su una paura antica che si rinnova periodicamente, ossia quella verso i cosiddetti “zingari”(in realtà sono Rom e Sinti), persone che hanno da sempre abitato le nostre città, ma che nessuno ha provato a conoscere davvero.

Ed è proprio la conoscenza, il dialogo che sgretola la paura. È l'incontro sincero con l'altro che ci fa capire, sentire che in realtà -al di là del colore della pelle, della provenienza, della religione, delle idee politiche, dei modi di vita- siamo tutte persone con uguali sentimenti, speranze, paure, preoccupazioni. Siamo prima di tutto persone che hanno bisogno l'uno dell'altro per crescere e vivere. E se ci accogliamo come persone, poi, riusciamo anche a diventare fratelli.

Oggi la nostra società è pluralistica. È un dato di fatto. Chi cerca ancora la “purezza” della popolazione autoctona è solo un cieco che non vuole vedere la realtà. Se il pluralismo culturale, religioso, politico è un bene o un male dipende da noi. La diversità è una ricchezza inestimabile, uno stimolo allo sviluppo sociale, ma per fruttare ha bisogno del coraggio di mettersi in gioco, conoscersi reciprocamente, condividere, convivere. Ma per fare questo è necessario rispettarsi, riconoscersi reciprocamente pari dignità. Solo così si può sconfiggere la paura.

### ***Cosa possiamo fare?***

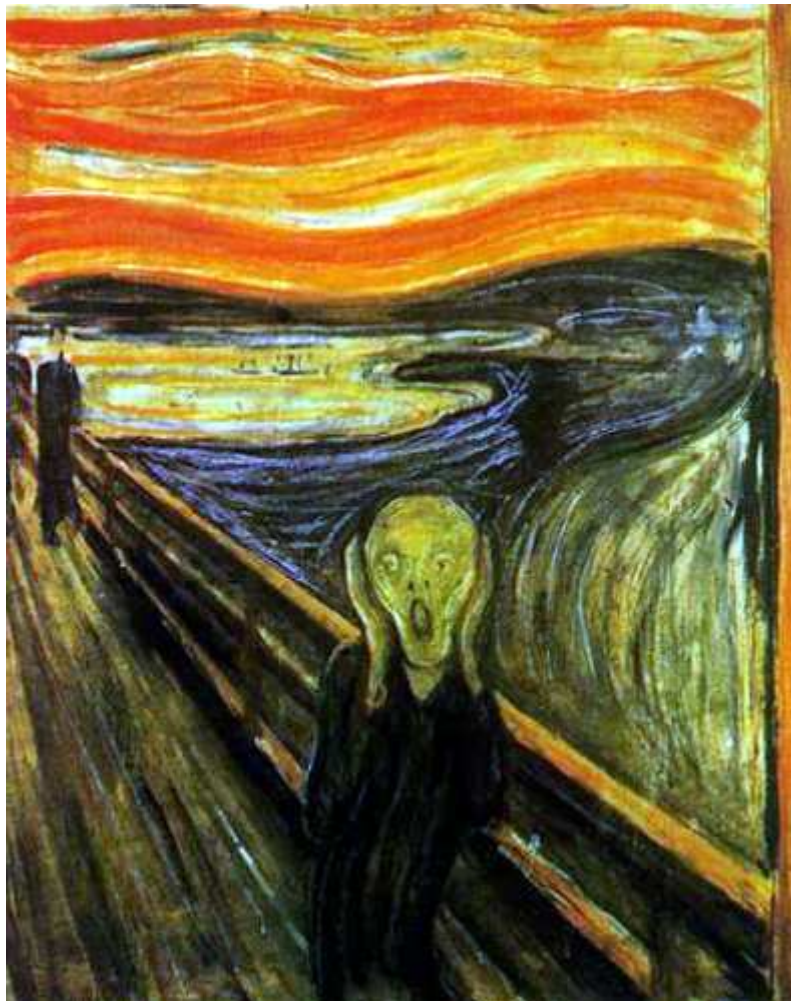
- Vincere la tentazione di stringere la borsetta quando passa una persona immigrata per paura che ce la porti via.
- Imparare a leggere le notizie: quando i titoli del giornale urlano “rom /marocchino/ albanese/ rumeno ha commesso un reato” sforziamoci a capire che non ha agito in quanto appartenente ad un gruppo etnico e che la sua colpa non ricade su tutta la popolazione di appartenenza.
- Provare a conoscere i nostri vicini di casa immigrati, salutarli per strada chiamandoli per nome, bere con loro un caffè, confrontarsi, condividere sprazzi di vita con chi ci è apparentemente diverso e scoprire che ci è intrinsecamente fratello.

### ***Proposte per riflettere:***

- Immergiti nella tematica dell'accoglienza con la canzone “Confini” di Luca Bassanese. Pensa alla parola “confine”. Che significa per te? E' separazione/limite o vicinanza, cioè qualcosa che unisce?



- Il film-documentario “Nigurì” di Antonio Martino descrive bene la tematica del diverso e della paura per l’altro. Nigurì è un termine dialettale calabrese. Vuol dire negro, e sembra essere diventato di grande uso, soprattutto nei luoghi in cui la forte immigrazione ha creato scompiglio in realtà per lo più chiuse e tradizionali. Ne è un esempio il piccolo villaggio di sant’Anna, vicino a Crotona, dove sorge uno dei centri d’accoglienza più grandi d’Europa, e dove gli abitanti del luogo si sono rintanati in casa per un’atroce paura del “diverso”.
- Osserva il dipinto “L’urlo” di Edvard Munch. L’opera è un simbolo dell’angoscia e dello smarrimento che l’artista ha sperimentato davvero sulla sua pelle e che ha descritto così:  
*« Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò, il cielo si tinse all'improvviso di rosso sangue. Mi fermai, mi appoggiai stanco morto ad un recinto. Sul fiordo nero-azzurro e sulla città c'erano sangue e lingue di fuoco. I miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura... e sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura. »*  
Pensiamo allora: è mai successo anche a noi di trovarci invasi dal terrore? E per quale motivo?  
Molto spesso solo se siamo consapevoli delle nostre paure riusciamo a superarle. Allora diamoci da fare!!



## Digiuno dallo spritz

(da domenica 13 marzo a sabato 19 marzo)

*“Conserva la testa, non bruciarti la festa”*

*Dalla campagna –Alcol+Gusto del Dipartimento per le dipendenze dell’ULSS 6 di Vicenza*



“Che fai mercoledì sera? Esco a bere qualcosa con gli amici...Venerdì usciamo a berci una birra?... Domenica ore 18.00 spritz in piazza: offro io”.

Ma c'è anche un altro tipo di invito: “Che ne dici se ci troviamo stasera a fare quattro chiacchiere? Sabato se sei libero mi piacerebbe parlarti di un mio progetto e vorrei un tuo consiglio. Quando sei libero chiamami: non vedo l'ora di sentire cosa hai combinato durante il tuo viaggio”.

In quale dei due tipi di invito mettiamo al centro la persona? In quale cerchiamo una vera relazione con i nostri amici?

È vero, la birra e lo spritz creano “compagnia”, a volte anche complicità e non è un peccato consumarli. D'altra parte, però, è un vero “peccato” che diventino i veri protagonisti delle nostre serate.

Capita anche di partecipare ad alcune feste in cui si sa a memoria la lista degli alcolici acquistati, ma non si sa bene chi degli invitati incontreremo effettivamente... Siamo dei giovani talmente noiosi che non si sanno più divertire senza bere? Perché per festeggiare un evento ci dobbiamo sballare? L'alcol, al contrario di quello che si dice, non ci rende disinibiti e quindi più noi stessi... l'alcol offusca e distorce la nostra persona e la nostra visione del mondo... se non ci piacciamo o il mondo non è come lo vorremmo, l'unica cosa da fare è essere ben sobri ed agire per cambiare davvero le cose! E se semplicemente una festa è noiosa... mettiamo in gioco la nostra fantasia per renderla indimenticabile!

In questa settimana, allora, rinunciamo all'alcol. Usciamo pure con gli amici e gustiamoci la serata, le chiacchiere, le risate in modo più autentico. Cerchiamo di creare un dialogo “sobrio” con i nostri amici, mostriamoci per quello che siamo senza nasconderci dietro al boccale di birra. Nella sobrietà attiviamo i nostri cinque sensi e impariamo a gustare il mondo che ci circonda, assaporarlo, ascoltarlo, odorarlo... Nella sobrietà cerchiamo di conoscere i nostri amici, scopriamo i loro desideri, ambizioni, preoccupazioni e condividiamo con loro i nostri.



Caritas Diocesana Vicentina

## *Cosa possiamo fare?*

- Non bere alcolici e quando un amico chiede il perché.. non inventiamoci scuse: invitiamo anche lui a provare!
- Organizziamo una festa senza alcolici e rendiamola divertente e piacevole valorizzando le persone
- Utilizziamo un linguaggio diverso quando facciamo un invito: mettiamo al centro la persona, non il bere o il cibo!

## *Proposte per riflettere:*

- Rifletti sul proverbio giapponese che dice:  
“Prima l’uomo beve un bicchiere, poi il bicchiere beve un bicchiere. Infine il bicchiere beve l’uomo.”  
La sfida che ci proponiamo è quella di avere un comportamento responsabile davanti al bicchiere di spritz o di altri alcolici, per rispettare la nostra libertà, la dignità e la vita.
- Visita il sito “[www.menoalcolpiugusto.it](http://www.menoalcolpiugusto.it)” e scarica le ricette analcoliche, guarda i video e troverai tanto altro!
- Ascolta la canzone “Vita spericolata” di Vasco Rossi (testo in allegato) e pensa:
  - Vuoi davvero una vita che se ne frega di tutto? Anche di te stesso e della tua stessa vita?
  - E credi che per avere una “vita esagerata, di quelle che non si sa mai” bisogna buttarsi nell’alcol?
  - Non ci sono altri modi per far si che la propria vita sia bella e piena senza ricorrere alle dipendenze?



## Digiuno dal rumore

(da domenica 20 marzo a sabato 26 marzo)

*“E allora uno studioso disse: “spiegaci la Parola” e lui rispose dicendo: “Voi parlate quando avete perduto la pace con i vostri pensieri.... E molte vostre parole quasi uccidono il pensiero. .. Tra voi vi sono quelli che cercano uomini loquaci per timore di restare soli. Il silenzio della solitudine mette a nudo il loro essere ed essi vorrebbero sfuggirlo.”*

*Da Il Profeta, Kahlil Gibran*

Le nostre giornate sono velate da rumori, non sempre necessari. Pensiamo alla pubblicità e alla musica nei supermercati e negli uffici pubblici, alla radio in auto, alla TV sempre accesa in casa. Pensiamo alla chiacchiere superficiali alla fermata del tram che non lasciano traccia, al pettegolezzo sui vicini di casa, ecc... Pensiamo ai ragazzi che camminano per strada sempre con le cuffie alle orecchie. Rumore e parole, che nascondono il silenzio, che impediscono l'ascolto di sé, di Dio e dell'altro.

In questa settimana creiamo, cerchiamo il silenzio.

Per guardarci dentro, conoscerci, scoprire i nostri cambiamenti, i nostri desideri più profondi, capire cosa ci dà gioia vera e cosa ci fa preoccupare e soffrire nel profondo.

Per far posto alla parola di Dio: facciamola risuonare dentro di noi, facciamola fiorire e non soffocare.

Per ascoltare il nostro prossimo, cogliere la sua invocazione di vita, entrare nella sua vita, gioire con lui, soffrire con lui, fargli sentire che non è solo.

### ***Cosa posso fare?***

- Spegnerne la radio e la TV.
- Ascoltare gli altri mentre ci parlano senza pensare ad altro o senza interrompere, dedicando orecchie, testa e cuore all'altro.
- Leggere il Vangelo o altri testi significativi che stimolano la riflessione personale ed in famiglia.

### ***Proposte per riflettere:***

- Dai spazio alle riviste di comunicazione alternativa “L'internazionale”, “AltrEconomia” e “Scarp'de tennis” promosso da Caritas. Avrai così modo di percepire alcuni avvenimenti da un punto di vista diverso e più complesso, di mettere a tacere le solite informazioni e di dare spazio a parole e notizie meno eclatanti e più vere.
- Ascolta la canzone “Rumore” dei Negrita (testo in allegato). Spesso il rumore sembra la soluzione alla nostra ricerca, ma a volte diventa follia.. Ci abbiamo mai pensato?
- Entra in te stesso con la canzone “Fango” di Jovanotti (testo in allegato). Trova il coraggio di chiederti: Cos'è per me la solitudine? Ho paura della solitudine? Ed io sono solo? Perché/Quando sono solo?  
Forse la paura di trovarmi da solo mi fa ricercare il rumore, la frenesia?  
Cerchiamo allora di capire con quali persone vorrei stare, quali vorrei conoscere, di che cosa vorrei parlare con loro, che cosa vorrei dir loro di me..



## Digiuno dai web-network

(da domenica 27 marzo a sabato 2 aprile)

*“La tecnologia è un invisibile tiranno che porta i suoi effetti distruttivi nei più profondi recessi della psiche, più di quanto possano fare i denti a sciabola della tigre o dell'orso.”*

*Di Marshall McLuhan*

Il progresso ha trovato soluzioni sempre più efficaci per accorciare le distanze e rendere le comunicazioni più veloci ed immediate. Pensiamo alla radio, al telefono, alla TV; successivamente al cellulare, senza il quale non possiamo più muoverci; ora ad internet con le e-mail, facebook, ecc... E poi ci sono tecnologie “passatempo”, tipo i videogiochi, la play station, e così via.

Se questi ultimi sostituiscono spesso i giochi di squadra nei parchi cittadini, o altre attività da svolgere in compagnia, sono proprio i primi i più subdoli, in quanto creano relazioni virtuali piuttosto che reali, se non utilizzati “con la testa”.

Pensiamo alle chat in internet o a facebook, dove spesso si incontrano vecchi compagni di scuola o altre persone che si erano perse di vista da molto tempo o si creano tante, ma davvero tante nuove “amicizie”. L'esempio più immediato è facebook: le persone con cui entriamo in contatto sono centinaia e sono definite “amici”... una quantità immensa, ma qual è a qualità di queste relazioni? A volte ci sono relazioni (di amicizia o di amore) che si spezzano perché le parti si sentono più comprese da persone con cui sono in contatto tramite internet... ma è naturale... i conflitti, i confronti e i veri incontri, la vera conoscenza sono solo quelli diretti, reali, seppure siano molto più impegnativi e difficili. La relazione reale è l'unica che infonde sicurezza, emozioni e sentimenti autentici e sinceri. Le relazioni virtuali deresponsabilizzano, anebbiano il concetto del prendersi cura dell'altro e fanno dimenticare il calore di un abbraccio vero.

### *Cosa possiamo fare?*

- Spegliamo la TV, i video giochi, internet per stare più tempo con la nostra famiglia ed amici, per parlare con loro, confrontarci, parlare di argomenti mai affrontati prima. Creiamo intimità, vicinanza di cuori e di menti con chi ci sta accanto.
- Proponiamo ai nostri figli di spegnere la play station proponendo loro una partita a pallone al parco con altri bambini e genitori.. e perché no, giochiamo anche noi con loro!
- A Pasqua non mandiamo sms o e-mail “anonime” o con le solite poesie da inviare a tutti gli amici: prendiamo la bicicletta ed andiamo a fare gli auguri personalmente.

### *Proposte per riflettere:*

- Visita il sito "Do nothing for 2 minutes". E' una sfida a non fare niente per 2 minuti! Credi di farcela? Questo sito vuole fare riflettere tutti noi sul sovraccarico informativo (che può diventare cortocircuito) a cui siamo soggetti utilizzando la rete.





## **Digiuno dalla guerra** (da domenica 3 aprile a sabato 9 aprile)

*“Le opere dell’amore  
sono sempre opere di pace.  
Ogni volta che dividerai  
il tuo amore con gli altri,  
ti accorgerai della pace  
che giunge a te e a loro.  
Dove c’è pace c’è Dio,  
e’ così che Dio riversa pace  
e gioia nei nostri cuori.”  
Di Maria Teresa di Calcutta*

Forse ci si può domandare cosa centri questa proposta di digiuno... non siamo né capi di stato, né personaggi talmente potenti da essere in grado di far scoppiare un conflitto armato. In realtà questo digiuno va letto in due prospettive.

La prima riguarda la rinuncia ai conflitti che caratterizzano la nostra vita. Si pensi ai litigi in famiglia, nel condominio, al bullismo e alle rivalità a scuola, agli screzi al lavoro o nel gruppo sportivo o di volontariato. Impegniamoci per primi a rompere il circolo vizioso delle provocazioni che portano guerra per dare spazio al confronto “disarmato”, all’incontro di idee diverse, all’ascolto delle ragioni altrui mettendo da parte la presunzione di aver sempre ragione.

La seconda prospettiva riguarda proprio i conflitti armati nel mondo. Anche noi, nelle nostre scelte quotidiane possiamo alimentare o boicottare la guerra. Come? Se ci informiamo in modo approfondito sulle cause dei conflitti, possiamo capire come le nostre azioni possano influenzare queste realtà così lontane... solo geograficamente. Ad esempio la guerra nella Repubblica Democratica del Congo è legata al coltan, minerale presente nei nostri cellulari. Cambiare telefonino solo perché “è stato superato” da altri modelli, allora, significa alimentare la guerra. Lo stesso vale per i diamanti in Sierra Leone. E perché no? Le guerre si possono anche prevenire: qual è il bene più prezioso al mondo che scarseggia ed è sempre più conteso? L’acqua: il nostro ruolo è quello di evitarne lo spreco, l’inquinamento, la privatizzazione.

### ***Cosa possiamo fare?***

- Ascoltare, senza pregiudizio, le opinioni altrui e considerarle come idee potenzialmente valide. Essere disposti a mettere in discussione le proprie convinzioni.
- Rivolgerci con più cordialità ai nostri “rivali storici” e provare ad aprire un dialogo più umano.
- Informarci sulle guerre nel mondo e scoprire quali sono le nostre responsabilità in merito e fare scelte di vita quotidiana ponendo attenzione alle conseguenze che possono avere nel mondo

### ***Proposte per riflettere:***

- Ascolta la canzone "Il mio nome è mai più" di Ligabue, Jovanotti e Piero Pelù (testo in allegato). Pensa: per te le guerre sono solo fantasia o ti rendi conto che in questo stesso momento ci sono popoli che combattono e persone che muoiono? E come le vivi sulla tua pelle? Ti vergogni di ciò che accade o rimani indifferente pensando che tanto sono cose che non ti toccano perché accadono lontano da te?



## Digiuno dallo shopping sfrenato (da domenica 10 aprile a sabato 16 aprile)

*“La felicità dell'uomo moderno: guardare le vetrine e comprare tutto quello che può permettersi, in contanti o a rate.”*

*Di Erich Fromm*



La nostra cultura, la nostra società o forse il tempo che stiamo vivendo possono essere descritti con alcune espressioni: shopping, “usa e getta”, consumismo, saldi, moda... crisi economica.

Pensiamo solo per attimo ai nostri contenitori dei rifiuti: si riempiono sempre più velocemente. Questo significa che una parte consistente di ciò che acquistiamo poi va buttata via. Recipienti doppi, imballaggi, persino cibo. Quante volte troviamo nel frigorifero cibo scaduto e quante volte ci liberiamo di indumenti praticamente nuovi ma ormai fuori moda? Quante volte facciamo scorrere l'acqua inutilmente o facciamo lavatrici o lavastoviglie praticamente vuote? Quanti elettrodomestici lasciamo accesi o in perenne stand-by (tv, lettore dvd...)? Quante volte acquistiamo merce sebbene non ci sia necessaria e senza conoscerne la filiera produttiva (vengono rispettati i diritti umani e l'ambiente?)... e chi più ne ha più ne metta. E ciò avviene anche in tempo di crisi economica, in un momento in cui cresce la povertà, in un mondo sempre più rovinato e depauperato dall'inquinamento.

Consumare e fare la spesa ci sembrano fatti banali che riguardano solo noi, i nostri gusti, le nostre voglie, il nostro portafoglio, il nostro diritto a non essere imbrogliati. Eppure il consumo è tutt'altro che un fatto privato e non può essere affrontato badando solo al prezzo e alla qualità.

Il consumo è un fatto che riguarda tutta l'umanità, perché dietro a questo nostro gesto quotidiano si nascondono problemi di portata planetaria di natura sociale, politica e ambientale. Se vogliamo sostenere il pericolo di guerre, la distruzione del pianeta, lo sfruttamento, la corruzione, l'oppressione, allora continuiamo a consumare alla cieca come facciamo oggi. Ma se vogliamo salvare il pianeta, se vogliamo far crescere la giustizia, la partecipazione, la nonviolenza, allora dobbiamo consumare meno e dobbiamo prendere le distanze dalle imprese che si comportano in maniera iniqua. In altre parole, dobbiamo imboccare la strada della sobrietà e del consumo critico.

La sobrietà è uno stile di vita che sa distinguere tra i bisogni reali e quelli imposti, che si organizza a livello collettivo per garantire a tutti il soddisfacimento dei bisogni fondamentali con il minor dispendio di energia, che dà alle esigenze del corpo il giusto peso senza dimenticare le esigenze spirituali, affettive, intellettuali e sociali della persona umana.



La sobrietà poggia su quattro imperativi che iniziano tutti con la lettera “R”.

Il primo è “Ridurre”, ossia badare all'essenziale.

Il secondo è “Recuperare”, ossia riutilizzare lo stesso oggetto finché è servibile e riciclare tutto ciò che può essere rigenerato.

Il terzo è “Riparare”, ossia non gettare gli oggetti al primo danno.

Ma alla base di tutto ciò c'è un quarto imperativo: “Rispettare”. Solo sviluppando un profondo rispetto per il lavoro altrui, impareremo a trattare bene le cose che ci rendono possibile la vita.

Questa settimana, allora, cerchiamo la sobrietà, prendiamoci cura dell'ambiente, opponiamoci alle ingiustizie sociali... partendo dalle piccole azioni quotidiane. Quando agiamo pensiamo all'umanità e alla natura, opponiamoci ai comportamenti ormai automatici che nel loro piccolo consumano la giustizia sociale, affaticano l'ambiente. Ricordiamo che nel mondo esistono altre persone, popolazioni ed esisteranno nuove generazioni che hanno la nostra stessa dignità e necessitano delle nostre stesse risorse per vivere.

### ***Cosa possiamo fare?***

- Fare una spesa responsabile: andare al mercato con la lista delle cose che ci servono, guardare le etichette, informarci sulla filiera produttiva e le scelte delle diverse ditte, acquistare prodotti locali e stagionali a km zero..
- Aderire alle mode “No logo”, cioè essere consapevoli che un abito non è più bello e migliore perché di marca e sempre all'ultima moda... la vera bellezza è l'originalità e lo stile del singolo! Diamo una seconda vita ai vestiti ed agli oggetti che non usiamo più: apportiamo loro qualche modifica (una spilla, una pezza..) che li faccia apparire nuovi oppure regaliamoli a chi ne ha bisogno o portiamoli ai mercatini dell'usato.
- Spegnerne in casa le luci inutili e quando acquistiamo un nuovo elettrodomestico assicuriamoci che anche da spento in realtà non sia acceso! Utilizziamo le lampadine a basso consumo energetico o il dosatore dell'acqua.
- Fare con cura la raccolta differenziata e acquistare i prodotti meno imballati.

### ***Proposte per riflettere:***

- Visita il sito [www.acquabenecomune.org](http://www.acquabenecomune.org) e troverai canzoni di vari autori, video dedicati all'acqua in bottiglia come “Il vizio della bottiglia” e giochi per soffermarsi sulle varie vicissitudini della questione dell'acqua, come “AccaDueOca”.
- Se vuoi affrontare la tematica dello spreco e dell'inquinamento anche con i tuoi figli, fa veder loro il cartone “Wall-e” o “Piovano polpette”, mentre gli adulti possono vedere il film “Taste the waste” sulla quantità di cibo che viene gettata nelle immondizie.



## Digiuno dalla “fast life” (da domenica 17 aprile a sabato 23 aprile)

*“Il nostro desiderio disprezza e trascura ciò che ha fra le mani, per correre appresso a quello che non ha.”*

*Di Michel de Montaigne*

### ***Trova il tempo..***

*Trova il tempo di pensare*

*Trova il tempo di pregare*

*Trova il tempo di ridere*

*È la fonte del potere*

*È il più grande potere sulla Terra*

*È la musica dell'anima.*

*Trova il tempo per giocare*

*Trova il tempo per amare ed essere amato*

*Trova il tempo di dare*

*È il segreto dell'eterna giovinezza*

*È il privilegio dato da Dio*

*La giornata è troppo corta per essere egoisti.*

*Trova il tempo di leggere*

*Trova il tempo di essere amico*

*Trova il tempo di lavorare*

*E' la fonte della saggezza*

*E' la strada della felicità*

*E' il prezzo del successo.*

*Trova il tempo di fare la carità*

*E' la chiave del Paradiso.*

*(Iscrizione trovata sul muro*

*della Casa dei Bambini di Calcutta)*



Qual è il malessere più diffuso nella nostra società? Lo stress, la frenesia. Pensiamo alla nostra giornata: sveglia lesta, di corsa in mezzo al traffico della città, molte ore di lavoro, spesso saltiamo il pranzo e poi torniamo verso casa, ci fermiamo a fare la spesa, prepariamo la cena, mangiamo davanti al TG e poi alla sera partecipiamo ad una delle varie riunioni settimanali... Domanda: da quanto non ci prendiamo del tempo per soffermarci ad assaporare i colori dell'alba? Ad annusare il profumo della pioggia? Ad osservare un panorama? A coccolare il nostro cane?

Spesso non ci fermiamo neppure davanti al dolore o alla morte... A volte non andiamo ad un funerale perché abbiamo un impegno di lavoro; oppure ci dimentichiamo di andare a salutare i nostri nonni che per trovare un po' di serenità avrebbero solo bisogno di qualche sorriso ed attenzione.



Tra una corsa e l'altra domandiamoci qual è la qualità della nostra vita, domandiamoci qual è il senso del correre se poi ci facciamo sfuggire i sapori, gli odori, le gioie della vita.

Riscopriamo il ritmo umano della vita, battiamo il tempo della terra, rispettiamo il corso della natura, andiamo al passo con il creato.

Un saggio diceva che non conta il numero di respiri che fai nella tua vita, ma il numero di momenti che ti tolgono il respiro... la bellezza della natura toglie il respiro; la solidarietà toglie il respiro; le relazioni autentiche tolgono il respiro; la preghiera toglie il respiro.

### ***Cosa possiamo fare?***

- Prenderci del tempo per riflettere su noi stessi, sulla nostra vita, su chi siamo, chi vogliamo essere, con chi vogliamo vivere.
- Imparare ad ascoltare il ritmo della natura e ricordarci che anche noi siamo natura: diamo spazio e tempo alle priorità e tralasciamo le cose superflue, insipide..
- Donare del tempo a noi stessi, ma anche agli altri, a chi amiamo e a chi a bisogno di noi. Il sapore della vita è più dolce se condiviso.

### ***Proposte per riflettere:***

- “Quand’è che sei felice?!” Ce lo chiediamo ogni tanto? Sappiamo ciò che rende felice la persona che abbiamo accanto? E sappiamo ciò che ci rende felici?  
A coppie chiediamoci per 5 minuti ciò che ci rende felici. Poi riportiamo agli altri ciò che il mio compagno mi ha detto.  
Alla sera proviamo, prima di dormire, a ripensare alle gioie della giornata appena trascorsa.

### **Conclusione**

La Pasqua è arrivata. Dio è risorto salvando l'umanità. Ed è il momento di festeggiare.

Ci sono tante cose per cui oggi è festa.

In questi 40 giorni abbiamo percorso un'esperienza di riscoperta di noi stessi, delle relazioni, di uno stile di vita più sostenibile e solidale, abbiamo imparato ad assaporare il creato.

Ci siamo messi in gioco attraverso il cambiamento delle abitudini ed abbiamo scoperto l'importanza della qualità rispetto alla quantità, della giustizia rispetto al sopruso, della responsabilità rispetto alla superficialità, della sobrietà rispetto all'opulenza.

Ma che senso ha la fatica che abbiamo fatto in questi 40 giorni se ora decidiamo di rifossilizzarci nelle vecchie abitudini automatiche? Che senso ha tornare a privilegiare la quantità a discapito della qualità? Che senso ha smettere di valorizzare le persone, le relazioni tonando a vivere nella superficialità?

Oggi, allora, può essere la nostra Pasqua. L'inizio di un nuovo stile di vita più consapevole che costruisca rispetto, giustizia, autenticità.

La proposta è quella di impostare la nostra vita nello stile che abbiamo scoperto durante la Quaresima. Ciò non significa digiunare per sempre, ma vivere in modo responsabile, sobrio ponendo al centro le relazioni e l'incontro con se stessi, gli altri e Dio. Significa Vivere nella qualità, nel rispetto dell'umanità e del creato, nella solidarietà, nell'autenticità.

Vivere, non sopravvivere, non trascorrere la vita.

Essere protagonisti della propria storia e consapevoli del nostro ruolo nel mondo.

Ricordarci delle nostre responsabilità, valorizzare le nostre risorse.

Costruire giustizia.

Vivere il Vangelo.



## ALLEGATI

### **VITA SPERICOLATA – Vasco Rossi**

Voglio una vita maleducata  
Di quelle vite fatte fatte così  
Voglio una vita che se ne frega  
Che se ne frega di tutto siiiii  
Voglio una vita che non è mai tardi  
Di quelle che non dormono maaai  
Voglio una vita  
Di quelle che non si sa maaai  
E poi ci troveremo come le Star  
A bere del whisky al Roxy Bar  
O forse non c'incontreremo mai  
Ognuno a rincorrere i suoi guai  
Ognuno col suo viaggio ognuno diverso  
Ognuno in fondo perso dentro i fatti suoi  
Voglio una vita spericolata  
Voglio una vita come quelle dei films  
Voglio una vita esagerata  
Voglio una vita come Steve Mc Queen  
Voglio una vita che non è mai tardi  
Di quelle che non dormi maiiii  
Voglio una vita  
La voglio piena di guaiiii  
E poi ci troveremo come le Star  
A bere del whisky al Roxy Bar

Oppure non c'incontreremo mai  
Ognuno a rincorrere i suoi guai  
Ognuno col suo viaggio ognuno diverso  
Ognuno in fondo perso  
Dentro i fatti suoi  
Voglio una vita maleducata  
Di quelle vite fatte cosìii  
Voglio una vita che sene frega  
Che se ne frega di tutto siiiii  
Voglio una vita che non è mai tardi  
Di quelle che non dormi maiiii  
Voglio una vita  
Vedrai che vita vedraiii  
E poi ci troveremo come le Star  
A bere del whisky al Roxy Bar  
O forse non c'incontreremo mai  
Ognuno a rincorrere i suoi guai  
E poi ci troveremo come le Star  
A bere del whisky al Roxy Bar  
Oppure non c'incontreremo mai  
Ognuno a rincorrere i suoi guai  
Voglio una vita spericolata.....  
Voglio una vita maleducata.....

### **RUMORE – Negrita**

Sento il bisogno di qualcosa di forte  
un'emozione che sbatte le porte  
ma io lo so dove devo cercare  
seguo il rumore, non mi posso sbagliare

Rumore viene dalla televisione  
ventisei pollici d'informazione  
eco del mondo che rimpalla sul muro  
trapassa i nervi, rimbalza canguro

Rumore, Rumore, Rumore  
mi vibra forte nella testa dolore  
Rumore, Rumore, Rumore  
mi batte in testa come un treno a vapore

Rumore quando guardo il telegiornale  
arriva all'apice, maldito canale  
ma nella testa ormai il rumore rimbomba  
e quella voce squilla come una tromba  
Mesmerizzato non mi posso voltare  
eppure voglio, voglio, anzi devo scappare  
ma questa sedia ? intrisa di colla  
e quel rumore bastardo non molla

Rumore, Rumore, Rumore  
mi vibra forte nella testa dolore  
Rumore, Rumore, Rumore  
mi batte in testa come un treno a vapore



## FANGO – Jovanotti

Io lo so che non sono solo  
anche quando sono solo  
io lo so che non sono solo  
io lo so che non sono solo  
anche quando sono solo

sotto un cielo di stelle e di satelliti  
tra i colpevoli le vittime e i superstiti  
un cane abbaia alla luna  
un uomo guarda la sua mano  
sembra quella di suo padre  
quando da bambino  
lo prendeva come niente e lo sollevava su  
era bello il panorama visto dall'alto  
si gettava sulle cose prima del pensiero  
la sua mano era piccina ma afferrava il mondo  
intero  
ora la città è un film straniero senza sottotitoli  
le scale da salire sono scivoli, scivoli, scivoli  
il ghiaccio sulle cose  
la tele dice che le strade son pericolose  
ma l'unico pericolo che sento veramente  
è quello di non riuscire più a sentire niente  
il profumo dei fiori l'odore della città  
il suono dei motorini il sapore della pizza  
le lacrime di una mamma le idee di uno  
studente  
gli incroci possibili in una piazza  
di stare con le antenne alzate verso il cielo  
io lo so che non sono solo

io lo so che non sono solo  
anche quando sono solo  
io lo so che non sono solo  
e rido e piango e mi fondo con il cielo e con il  
fango  
io lo so che non sono solo  
anche quando sono solo  
io lo so che non sono solo

e rido e piango e mi fondo con il cielo e con il  
fango

la città un film straniero senza sottotitoli  
una pentola che cuoce pezzi di dialoghi  
come stai quanto costa che ore sono  
che succede che si dice chi ci crede  
e allora ci si vede  
ci si sente soli dalla parte del bersaglio  
e diventi un appestato quando fai uno sbaglio  
un cartello di sei metri dice tutto è intorno a te  
ma ti guardi intorno e invece non c'è niente  
un mondo vecchio che sta insieme solo grazie  
a quelli che  
hanno ancora il coraggio di innamorarsi  
e una musica che pompa sangue nelle vene  
e che fa venire voglia di svegliarsi e di alzarsi  
smettere di lamentarsi  
che l'unico pericolo che senti veramente  
è quello di non riuscire più a sentire niente  
di non riuscire più a sentire niente  
il battito di un cuore dentro al petto  
la passione che fa crescere un progetto  
l'appetito la sete l'evoluzione in atto  
l'energia che si scatena in un contatto

io lo so che non sono solo  
anche quando sono solo  
io lo so che non sono solo  
e rido e piango e mi fondo con il cielo e con il  
fango  
io lo so che non sono solo  
anche quando sono solo  
io lo so che non sono solo  
e rido e piango e mi fondo con il cielo e con il  
fango

e mi fondo con il cielo e con il fango  
e mi fondo con il cielo e con il fango



## IL MIO NOME E' MAI PIU' – Jovanotti, Ligabue, Piero Pelù

Io non lo so chi c'ha ragione e chi no  
se è una questione di etnia, di economia,  
oppure solo pazzia: difficile saperlo.  
Quello che so è che non è fantasia  
e che nessuno c'ha ragione e così sia,  
e pochi mesi ad un giro di boa  
per voi così moderno

C'era una volta la mia vita  
c'era una volta la mia casa  
c'era una volta e voglio che sia ancora.  
E voglio il nome di chi si impegna  
a fare i conti con la propria vergogna.  
Dormite pure voi che avete ancora sogni,  
sogni, sogni

Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più...

Eccomi qua, seguivo gli ordini che ricevevo  
c'è stato un tempo in cui io credevo  
che arruolandomi in aviazione  
avrei girato il mondo  
e fatto bene alla mia gente  
(e) fatto qualcosa di importante.  
In fondo a me, a me piaceva volare...

C'era una volta un aeroplano  
un militare americano  
c'era una volta il gioco di un bambino.  
E voglio i nomi di chi ha mentito  
di chi ha parlato di una guerra giusta  
io non le lancio più le vostre sante bombe,  
bombe, bombe, bombe, BOMBE!

Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più...

Io dico si dico si può  
sapere convivere è dura già, lo so.  
Ma per questo il compromesso  
è la strada del mio crescere.  
E dico si al dialogo  
perché la pace è l'unica vittoria  
l'unico gesto in ogni senso  
che dà un peso al nostro vivere,  
vivere, vivere.  
Io dico si dico si può  
cercare pace è l'unica vittoria  
l'unico gesto in ogni senso  
che darà forza al nostro vivere.

Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più, mai più, mai più  
Il mio nome è mai più...

