

“La giusta misura”

Hello moderazione
e sobrietà!

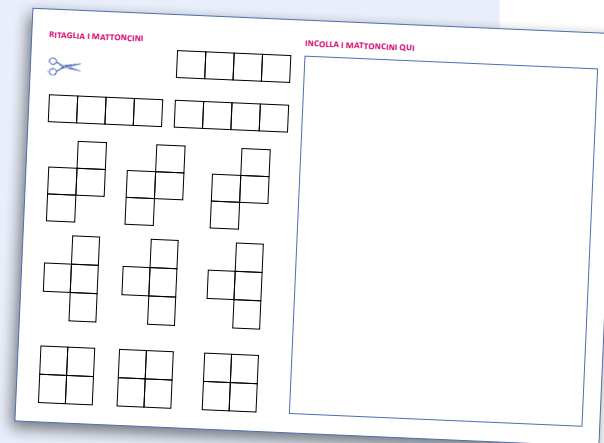


Obiettivi

Essere coscienti che l'attenzione ai bisogni degli altri ci porta a scegliere uno stile di vita sobrio e libero da condizionamenti.

Dove eravamo rimasti...

La scorsa volta abbiamo accettato la sfida tetris: ogni mattoncino incollato sul foglio rappresenta un'occasione in cui siamo riusciti a non sprecare i beni a nostra disposizione o a condividere il superfluo con chi aveva più bisogno. Raccontiamoci come è andata.



- Quanti mattoncini siamo riusciti ad incollare sul foglio? Quanti spazi vuoti abbiamo lasciato?
- Quando siamo riusciti a rinunciare a qualcosa o a dividerlo con gli altri, come ci siamo sentiti?
- Abbiamo qualche suggerimento da dare agli altri per non farci prendere dal vizio della gola?



Stop, mi fermo!

OBIETTIVO: Riconoscere e rispettare i propri limiti, senza cadere nell'eccesso.

LUOGO: Spazio non necessariamente grande.

GIOCATORI: Da 2 in sù.

MATERIALE: parecchi oggetti che si possano sovrapporre non grandi (diametro di 5 cm massimo) tipo: pezzi di legno, dadi, bicchieri di plastica, lattine, ecc...

TEMPO: da 15 minuti o secondo il numero di giri che si vuole fare.

SVOLGIMENTO: i ragazzi si divideranno in due squadre A e B e si metteranno in fila, una squadra di fronte l'altra, faccia a faccia. Il primo della squadra A comincerà a mettere l'oggetto che ha in mano (pezzo di legno, bicchiere ...) in un punto tra le due squadre. Un giocatore dell'altra squadra mette il suo pezzo sopra. Si procede alternandosi, fino a costruire una torre insieme.

Quando i giocatori di una squadra si accorgono che mettendo un pezzo c'è il rischio di far crollare la Torre, diranno "STOP".

Se la squadra avversaria, invece, pensa di poter continuare senza fare crollare la Torre e riesce nell'intento, hanno come punteggio il numero di oggetti nella torre, posti da entrambi le squadre.

Se la fanno cadere, la squadra che ha detto "STOP" prenderà 1 punto per ogni oggetto che sono riusciti a inserire nella torre come squadra. Se tutte le due squadre sono d'accordo che si è raggiunto il limite e non si può più aggiungere un pezzo, il giro termina in pareggio, entrambi le squadre non avranno punti e un nuovo giro può cominciare.

RIFLESSIONE:

- Quale passaggio nel gioco vi è sembrato più difficile?
- Cosa vi ha aiutato a fermarvi al momento giusto, senza oltrepassare il numero di pezzi che manteneva l'equilibrio della torre?
- Cosa consiglieresti ad un ragazzo della tua età, che esagera nel consumo di cibo o altro, per mantenere una giusta misura e distinguere ciò che è necessario da ciò che eccede ed è superfluo?

Viviamo così

Da quasi 5 anni convivo con il diabete e da 4 anni con la celiachia, due malattie che hanno un po' cambiato la mia vita.

Quando ho scoperto di avere il diabete - **aiutata da quella parola di Gesù che dice «Sia fatta la tua volontà, come in cielo, così in terra»** - che volevo vivere in modo particolare, ho sentito che dovevo affrontare e accettare questa realtà come parte del meraviglioso disegno che Dio aveva preparato per me.

I medici mi hanno spiegato che la cura del diabete dipende in gran

parte dalla disciplina nel mangiare e dall'autocontrollo. **Ho sentito la grande responsabilità che ho davanti a Dio di custodire il corpo che mi ha dato e fare tutta la mia parte.** Perciò ho cercato di imparare bene come misurare i pasti, quale cibi evitare, come controllare lo zucchero...

Ogni volta quando mi è difficile, quando non ho voglia di farmi le iniezioni o rinunciare ai dolci, dico: **«Per te Gesù! Tu hai sofferto tantissimo sulla croce ed io sono felice di esserti almeno un po' simile».**

Mezzo anno dopo il diabete ho scoperto di avere un'altra malattia: la celiachia. Non posso mangiare pane, pasta, pizza e ancora tante altre cose. **Ancora un'espressione della volontà di Dio, che bussava alla porta aspettando che la facessi mia.** Più volte mi succede che a scuola o per strada mi guardano in modo strano, mi fanno domande non piacevoli o mi offrono ciò che non posso mangiare. In questi casi vorrei trascurare la dieta o fuggire. Però, dopo mi dico: **«No! Non è quello che Gesù farebbe al mio posto!».**

Riesco così a trattenermi e a non trasgredire la dieta ed anche ad amare chi mi ha domandato della mia salute, spiegando con pazienza quanto vuole sapere. Mi accorgo che posso amare sempre: amare chi non conosce queste malattie; amare il mio corpo per non danneggiarlo; amare i medici che mi aiutano e tutti coloro che mi sono più vicini che potrebbero preoccuparsi di me. **E se qualche volta non riesco a fare questo passo, ho quella super ricetta, che mi aiuta: «Ricominciare sempre!».**

A. [Slovenia]

Viviamo così

Frequento una scuola mista di cristiani e musulmani. Durante il mese di Ramadan in cui i musulmani praticano il digiuno, alcune ragazze cristiane mangiavano di fronte a quelle musulmane con l'intenzione proprio di far loro dispetto.

La mia sensibilità, invece, mi diceva che se volevo rispettarle e amarle davvero non potevo comportarmi allo stesso modo.

Ma non bastava che non mangiassi io, ho sentito infatti anche la spinta a chiedere alle mie amiche cristiane di smettere con quel loro atteggiamento.

Purtroppo non ho avuto subito dei risultati positivi anzi la loro risposta è stata: «Stai zitta».

Una ragazza musulmana, però, che aveva ascoltato ed assistito alla scena, si è meravigliata ed è stata felice della mia attenzione nei loro confronti.

Il giorno successivo, inoltre, le amiche cristiane sono ritornate sui loro passi ed hanno preso in considerazione la mia proposta, evitando di mangiare davanti alle musulmane.

Sono stata molto contenta ed ho avuto la certezza che le più piccole attenzioni che l'amore ci suggerisce nei confronti degli altri sono capaci di grandi cose.

J. [Gerusalemme]



LA MORTIFICAZIONE

L'opposto della gola: la mortificazione. Poi il Vangelo non ci dice tanti particolari della vita della Madonna come tanto ci piacerebbe sapere. Ma vuol dire che quelli che conosciamo sono sufficienti per dirci come era questa famiglia e come era Maria.

Noi sappiamo che un giorno la Madonna e Gesù sono stati invitati a nozze da degli amici. Erano seduti a tavola pieni di gioia con gli sposi; Improvvisamente viene a mancare il vino. Maria, che era abituata a preparare il cibo, a pensare sempre agli altri, subito se ne accorge e le dispiace che gli sposi facciano la brutta figura di non aver provveduto bene a tutto il necessario per gli invitati.

Allora va da Gesù e piano piano, sottovoce gli dice: non hanno più vino. Gesù quasi



non la vorrebbe ascoltare, ma poi proprio per lei, trasforma l'acqua in vino facendo il primo dei suoi miracoli. Questo modo di fare di Maria è proprio il contrario della gola, perché il goloso pensa a mangiare solo lui. Maria invece si preoccupa degli altri, pensa agli altri.

Chiara

Chiara Lubich,
Congresso gen 3, 1973, Rocca di Papa,
"NO AI VIZI, SÌ ALLE VIRTÙ"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>
Video in IT - EN - ES
e PPT versione internazionale

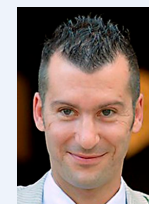
Linea diretta con l'esperto

«Come possiamo fare noi gen 3 per avere uno stile di vita sobrio e distinguere una necessità reale da un bene superfluo?».

Il primo suggerimento che vi do è parlarne tra di voi e con gli assistenti. Non pensate che la scelta di cosa comprare sia una scelta personale, privata. Ad esempio compro questo paio di jeans o quest'altro? Lo compro o non lo compro? Parlarne è già un motivo per capire meglio insieme se serve o cosa serve.

Un altro suggerimento è quello di confrontare i vostri bisogni, qui mi riferisco soprattutto ai Paesi più ricchi, con i bisogni delle gen 3 che magari hanno meno possibilità e allora vi accorgete se il bisogno che avete di comprare quel telefonino è proprio vero o se potete farne anche a meno.

Un terzo suggerimento è quello di dare maggior importanza ai rapporti. Investite le vostre energie, il vostro tempo e tutta la vostra creatività nel costruire rapporti, piuttosto che nel comprare beni. Ci sono cose che non sono proprio necessarie per vivere, ma servono per attirare l'attenzione degli altri: comprare un paio di scarpe di una certa marca, può servire per farmi notare dagli altri. Se la stima, la fiducia degli altri ve le conquistate con il rapporto, con il vostro amore per primi, con la condivisione, non avrete più bisogno di comprare cose per prestigio.



Francesco Tortorella
Economista,
Congresso gen 3 f.,
Castelgandolfo,
6 aprile 2012



