

Editoriale

L'AQUILONE

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. Decise quindi di provare a staccarsi da quel filo. 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. 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 dritto 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.



“È la fine”, pensò, ma poi, improvvisamente si sentì sollevato delicatamente da una mano familiare. Il piccolo uomo, lo pulì dallo sporco del fango, lo asciugò pazientemente, curò le sue ferite, sistemò il suo esile scheletro e lo riannodò di nuovo a quel piccolo filo.

Passarono i giorni e l'aquilone tornò a volare legato a quel filo sottile, tra le mani del piccolo uomo. Ma ora sentiva 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, una solida difesa contro le avversità.

Questo racconto suscita tante riflessioni sul nostro modo di intendere e vivere le relazioni con coloro che riteniamo abbiano, in qualche modo, nelle loro mani i fili della nostra vita.

Anche se in genere, la nostra “dipendenza” dagli altri è maggiore di quanto percepiamo, però solo verso alcune persone/istituzioni proviamo un forte senso di insofferenza in quanto riteniamo limitino la nostra libertà.

Fra queste forse dobbiamo includere anche Dio, la Chiesa, il gruppo cui apparteniamo, i familiari... Le loro idee, i loro comportamenti, la loro presenza li viviamo come barriere che ci impediscono di camminare speditamente o come una rete che blocca ogni tentativo di spiccare il volo.

Il racconto ci suggerisce che non tutte le presenze ci "legano" o soffocano ma piuttosto a volte ci "collegano" e ci pongono in relazione; che questi legami non rappresentano una barriera alle nostre possibilità ma degli argini per incanalare e finalizzare le nostre aspirazioni. Certamente, a livello umano, possono esserci "fili" che limitano le nostre potenzialità di bene; ma tutt'altra cosa è la nostra relazione con Dio: il rapporto con Lui rappresenta la risorsa più significativa per la nostra crescita. Lui è il nostro creatore: è l'unico che sa come siamo fatti e di cosa abbiamo realmente bisogno! Non esiste altro nell'intero universo in grado di farci volare più

in alto che il nostro "legame" con Dio mediante l'amore infuso nei nostri cuori dallo Spirito Santo.

Sospinti dall'amore divino la nostra umanità matura, si dispiega, si arricchisce al massimo grado possibile per una creatura; e così, si aprono prospettive impensabili dalla mente umana, ma rese conoscibili e attuabili da Dio. Lui ci svela la nostra altissima dignità e vocazione di vivere nell'eterna comunione della famiglia trinitaria. Pertanto, vale la pena fare di tutto per rafforzare questo filo, questo "legame" con Dio e per recidere invece i fili/legami che ci imprigionano, ci fanno volare basso e, a volte, ci sospingono verso gli stagni melmosi.

Il filo che ci tiene costantemente connessi con l'amore di Dio ci consente non solo di volare in alto il più possibile durante questa vita, ma anche di spiccare l'ultimo volo al di là di questo cielo!

P. Renato Salvatore

Voci dal mondo

Oggi, incontro il Signore.

gni generazione cerca l'incontro con lo Spirito Divino; l'uomo, fin dalle sue origini, ha fatto della ricerca di Dio, un cammino di vita. Anche oggi, nel nuovo millennio, dove l'umanità sembra aver perso la sua spiritualità, in realtà non è svanito il desiderio di un'anima profondamente radicata nella speranza di buona vita, sia terrena che eterna, promessa da Dio.

Le nuove generazioni sono confuse, disorientate e perse in un labirinto di nuove realtà che destabilizzano progetti e speranze, e chiudono i loro orizzonti, incanalandoli in percorsi precostituiti da chi detiene il potere della parola scritta: i social network; la parola parlata: i mass-media, che spingono e motivano alla ricerca sfrenata e assoluta del valore dell'immagine fine a se stessa in un ossessivo narcisismo.

In tutto questo frastuono di suoni e immagini sembra che la parola di Dio non abbia più speranza di essere ascoltata; la Parola che per attecchire necessita di silenzio interiore ed esteriore, di un orizzonte che rispecchi l'infinito, della visione di una vita ben radicata nei valori dell'amore divino ed universale.

Il cristiano sa che le vie della Divina Provvidenza sono infinite, e la verità è la via principale per la



nuova generazione, per la quale la tradizione non basta più a supportare la fede e quindi o crede ed è praticante ed impegnato in associazioni di volontariato, gruppi ecclesiali e comunità parrocchiali o è lontano da Dio, non c'è più la mezza misura di ritenersi cristiani solo perché lo è la famiglia, o perché si frequenta la messa domenicale.

Questo nuovo millennio nato con premesse magiche ha messo ancor più in evidenza l' inutilità di una vita vuota di valori che sfocia in tanti aspetti terribili di ingiustizia sociale a livello sia personale che globale.

Ogni cambiamento porta con sé paura ed incertezza, ma anche speranza e nessuno può appoggiarsi stabilmente, nel proprio cammino cristiano, su di una fede infantile e precaria; la fede necessita di crescita e conversione profonda, che possiamo trovare solo nell'incontro intimo e personale con Dio. Certo può sembrare scoraggiante lo svantaggio numerico tra chi è praticante ed attivo nella chiesa a favore di chi ne è lontano, ma Gesù non ha mai tenuto conto dell' apparenza, ma solo e sempre della sostanza da vivere nella consapevolezza e nella concretezza del presente.

Noi della generazione precedente ,anche se sconcertati ed inadeguati di fronte a cambiamenti così difficili e repentini possiamo con chiarezza di pensiero, forza di volontà e umiltà di sentimenti far fruttificare la nostra fede offrendo ,il supporto solidale, ottimista e privo di inutili pregiudizi a chi inizia, nella propria storia, un cammino nuovo all' incontro con il Signore .

Bellissime e illuminanti le parole di Gesù: 'Io sono la via ,la verità, e la vita...' in esse troviamo l'unica possibile realizzazione del futuro umano: la verità dell' amore che ci conduce sulla via della carità ad una vita in pienezza, oggi ed in eterno.

Mirella Di Lorito

Spiritualità

L' amore per il nemico

L' amore per il nemico porta alla nostra liberazione, amare il nemico è la più alta forma d' amore: Padre perdona loro per-



ché non sanno quello che fanno. Il sapere, il capire, il credere che il tuo nemico non sa cosa sta facendo, salva la vita di entrambi, la tua e quella del tuo nemico.

Se il tuo nemico crede che tu sia nel giusto, e sa di non essere lui nel giusto, ti odierà sia perché con il tuo comportamento gli ricordi che lui invece non riesce a farlo,

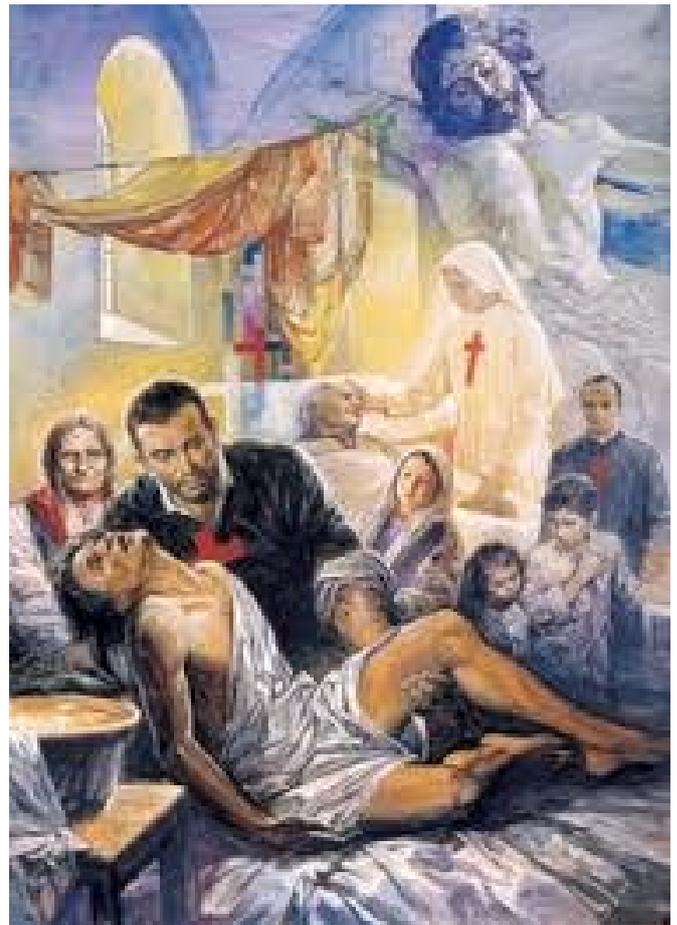
sia perché questa tua conquista, dal momento che non è la sua, è fonte di continuo richiamo alla sua inferiorità nei tuoi confronti. Se ami il nemico lo giustifichi, se lo giustifichi non lo odi, se non lo odi non lo condanni, se non lo condanni non gli sei nemico, se non gli sei nemico puoi diventargli amico, se vuoi diventargli amico devi cominciare a volergli bene, se incominci continuerai e gli vorrai bene, lo amerai. Lo amerai nemico com' è, perché vorrai rendertelo amico, e ci riuscirai, perché non vorrai diventare suo nemico, per non essere nemico a te stesso.

Se tu diventassi suo nemico avresti perso, perché saresti diventato come lui: un nemico al tuo nemico, saresti un uomo contro un uomo, un uomo contro se stesso, un uomo in perdita, perché un uomo in lotta con un altro uomo. Una volta svelato il segreto dell' amore per il nemico, una volta che viene messo in pratica, si spegne ogni incendio di guerra, tace ogni fucile che si rifiuta di rispondere al fuoco con il fuoco, scoppia la pace per sempre nei cuori di chi l' ha accolta.

Lucia Valentini

SAN CAMILLO

Il Signore ci chiama nei modi piu' impensati e noi cediamo a questo Amore così grande nel quale Lui ci coinvolge, come un innamorato vuol stupirci, ci parla al cuore e mira a convincerci che non c'è amore più grande che possa coinvolgerci. Portò Camillo, ormai impoverito dal gioco, ad elemosinare davanti la Chiesa di S. Domenico a Manfredonia, e da qui tramite un tale, certo Antonio Di Nicastro, lo porta a fare manovalanza nel convento dei cappuccini di S. Giovanni Rotondo. Qui il Signore comincia, o meglio continua a lavorare sul suo cuore, ad ammansirlo, a sintonizzarlo sempre piu' con il Suo. La notte tra il 1 e il 2 Febbraio 1575 Camillo dorme nella cella dove tanti anni dopo vivrà S. Pio, al mattino, dopo la Messa della Presentazione di Gesù al Tempio, Camillo riparte, si rimette in viaggio, ma ormai il suo cuore e' stato irrimediabilmente carpito da Gesù. Camillo, lungo il tragitto, cade in ginocchio e piangendo si consegna completamente a Gesù, poi tornato al convento di Manfredonia veste il saio. Questo stesso saio sarà il suo cilicio, infatti il suo piede destro ha una ferita che verterà alimentata dallo sfregamento del saio, tanto da portare Camillo al ricovero nell' ospedale di S. Giacomo a Roma. Qui il Signore metterà a punto i sentimenti di S. Camillo, come un fiore in boccio viene preparato sapientemente e fortemente a quella che sarà la sua missione all' interno dell' ospedale. Nel 1579, dopo quattro anni di ulteriore forgiatura, Camillo, sempre all' interno dell' ospedale di S. Giacomo, da' inizio al suo Ministero agli Infermi; introdurrà delle regole per svolgere al meglio il servizio, ma con tanto cuore nelle mani. Il 15 Agosto 1582, nel giorno della commemorazione dell' Assunzione della Santissima Vergine Maria, Camillo vegliando i suoi malati, decide di fondare una " Compagnia di uomini buoni e per bene che, non per soldi ma volontariamente e per amor di Dio, servissero gli ammalati.



E' una grande svolta, un gigante della storia della cristianità, che ancor oggi, a distanza di 400 anni, chiama a se' questi uomini e donne di buona volontà al servizio dei malati, tra questi noi, ognuno con il suo piccolo-grande contributo. Dal nulla il Signore ci crea, ci plasma, ci dona una missione e ci istruisce passo dopo passo per poterla realizzare, per il nostro bene e per quello degli altri, dell' intera Umanità. Questo il nostro obiettivo: "Vedere ed amare nel malato Cristo Sofferente", svolgere il nostro operato al servizio dell' ammalato, a sollievo del corpo e dell' anima, alla luce di un amore trinitario: Mettere in pratica il comandamento dell' Amore che Gesù stesso ci ha insegnato: Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi, siate sempre uniti tutti nel mio nome e per sempre resterò con voi.

Lucia Valentini

LENTICCHIE... solo a Capodanno?

Per far “quadrare i conti” e per onorare le tradizioni, le equazioni che a fine anno fanno parte dei nostri calcoli sono:



capodanno = lenticchie

lenticchie = augurio di prosperità economica

Se pensiamo alla storia di questo alimento però, forse ben poco ci fa pensare alla prosperità economica, infatti le lenticchie sono conosciute come “il cibo dei poveri” a causa del loro basso costo che le rendeva molto diffuse in tempi di difficoltà e tra i ceti meno abbienti. Non tutti sanno però che le lenticchie sono un alimento facente parte dell'alimentazione umana da tantissimo tempo e che testimonianze (archeologiche) sul loro consumo si hanno nella grotta di Franchthi in Grecia a partire dal 13.000 a.C., periodo precedente l'agricoltura, ed è questo ci permette di considerarle un vivere antichissimo originariamente ben apprezzato selvatico, al di là del suo costo.

Vediamo però ora i vantaggi che possiamo trarre da questo alimento ed iniziamo da quello forse meno strettamente nutrizionale, ma di certo molto interessante: le lenticchie non vengono molto fermentate dai batteri intestinali cioè non creano gonfiore come invece possono fare i fagioli appartenenti alla stessa famiglia dei legumi.

I reali poteri nutritivi derivano dalla composizione bromatologica (in macro e micro nutrienti) delle lenticchie che, come mostra la tabella, hanno molte fibre e pochi zuccheri semplici (sempre in relazione ad altri legumi si intende)

LENTICCHIE (porzione equivalente)	SECCHIE
Energia, ricalcolata, kcal	128,4
Proteine totali, g	9,6
Lipidi totali, g	1
Colesterolo, mg	0
Carboidrati disponibili (MSE), g	21,6
Amido (MSE), g	20,64
Carboidrati solubili (MSE), g	0,96
Fibra alimentare totale, g	5,48
Acqua, g	4,64
SODIO, mg	3,2

Questa caratteristica le rende molto adatte ai diabetici e a chiunque volesse o avesse necessità di tenere sotto controllo la glicemia (per esempio chi soffre di ipertrigliceridemia).

Un' importante differenziazione va fatta però sulla modalità di consumo di questo legume che ha delle caratteristiche meravigliose che vanno preservate e valorizzate con degli accorgimenti.

Come prima cosa dobbiamo tener presente la differenza nutrizionale tra le lenticchie secche e quelle in scatola (vedi tabella seguente)

LENTICCHIE (porzione equivalente)	IN	SCATOLA
Energia, ricalcolata, kcal		128
Proteine totali, g		10,0
Lipidi totali, g		0,8
Colesterolo, mg		0
Carboidrati disponibili (MSE), g		21,4
Amido (MSE), g		19,2
Carboidrati solubili (MSE), g		2,2
Fibra alimentare totale, g		10,6
Acqua, g		160
SODIO, mg		798

che riguarda i macro elementi ma soprattutto i micro elementi: vediamo nel dettaglio.

Specifico che per porzione equivalente intendo una quantità in grammi di quell'alimento equivalente all'altro da un punto di vista energetico (in questo caso specifico 200 g di legumi in scatola contro 40 g di legumi secchi); per quanto riguarda i grassi, la differenza è insignificante e "paradossalmente" a favore dei legumi secchi in quanto i grassi contenuti nei legumi sono per la maggior parte grassi polinsaturi, buoni per il cuore, le arterie ed il colesterolo. Per quanto concerne le proteine ed i carboidrati ugualmente le differenze sono abbastanza piccole da non destare attenzione, se andiamo però a vedere i carboidrati solubili (zuccheri semplici) allora notiamo come nei legumi in scatola ne abbiamo in quantità nettamente superiori, più del doppio, mentre per quanto riguarda il sodio addirittura ne troviamo in quantità quasi 200 volte maggiore.

Va a questo punto consigliato l'uso del bicarbonato in quantità minime se non nulle per l'ammollo, step necessario per la cottura del legume secco.

Il bicarbonato infatti ammorbidisce questo alimen-

to ma ha anche caratteristiche antinutrizionali per quanto riguarda l'assorbimento delle vitamine quindi meglio mantenere più a lungo i legumi in acqua (circa 12 ore) che utilizzare il bicarbonato; tutt'al più usarne in piccole quantità (una punta di cucchiaino ogni kg di legumi).

Ulteriore lancia a favore dei legumi secchi riguarda il minor contenuto di nichel in quanto ricordo che tutti i prodotti in scatola possono contenere nichel in quantità maggiori dello stesso alimento in barattolo di vetro o comunque sotto altra lavorazione (secco in questo caso).

I microelementi infine sono l'ennesima salutare caratteristica presente in questo legume. Un esempio ne sono il ferro, che supera la rinomata carne di cavallo (a parità di peso), ed il calcio; inoltre sono presenti fosforo, potassio e vitamine del gruppo B importanti, come la B1-B2, per l'assorbimento del ferro stesso.

In conclusione le lenticchie sono un alimento con caratteristiche nutritive di valore talmente elevato che dovrebbero far parte della nostra alimentazione settimanalmente e non (quasi) solamente nel periodo natalizio.

Davide Di Rico

L'Associazione

L'Amore che vince la morte

Il giorno 8 Aprile, presso il Centro di spiritualità "Nicola D'Onofrio", i soci dell'Associazione si sono ritrovati per riflettere, con la guida di Padre Gaetano, sul significato e l'importanza del Triduo Pasquale.

VIA CRUCIS A BUCCHIANICO

Il 12 Maggio la parrocchia San Michele Arcangelo di Buccianico, in collaborazione con l'Unitalsi di Chieti- Vasto, ha accolto, proveniente da Pollutri, la Madonnina di Fatima.

L'associazione La Sorgente è stata chiamata ad animare la "Via Crucis del malato" con pensieri e testimonianze dei nostri volontari e missionari.

Padre Gaetano è intervenuto ringraziando la



Madre Celeste che in questa occasione ci è sembrato voler contraccambiare la nostra visita a Fatima di Giugno 2007.

A conclusione della Via Crucis si è voluto riconfermare l'affidamento dell'Associazione, alla Madonna, con una preghiera.

Donatina Petaccia

TERZA FESTA DELL'ASSOCIAZIONE

Il 31 maggio, in occasione del terzo anno della festa dell'associazione ci siamo ritrovati presso la Cappella delle Rose di Casalim-contrada per un momento di profonda spiritualità condividendo la preghiera del rosario meditato, e partecipando poi alla santa messa celebrata da padre Gaetano e padre Renato; durante la funzione, molto sentita, è stato rinnovato l'affidamento dell'associazione alla Vergine di Fatima.



Ci siamo poi ritrovati allegramente insieme nella sede dell'associazione per festeggiare, gustando tanti buoni dolcetti che ognuno ha provveduto ad offrire.

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato e un pensiero per chi non è potuto intervenire.

Sinodo dei giovani

«**Q**uesto vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» (Gv 15,11): ecco il progetto di Dio per gli uomini e le donne di ogni tempo e dunque anche per tutti i giovani e le giovani del III millennio, nessuno escluso.

Nell'ottobre del 2018 si terrà il sinodo dei Giovani. Sul sito del Vaticano è stato pubblicato l'intero documento preparatorio, che poi riporterò sul ns. sito. Questo breve articolo nasce sia dall'invito di Padre Bruno a dare risalto e risonanza all'evento sia dalla "necessità" confronto in merito, dal momento che la nostra associazione è carente di volontari giovani.

di seguito alcuni stralci del documento di cui sopra.



“...Chi è giovane oggi vive la propria condizione in un mondo diverso dalla generazione dei propri genitori e dei propri educatori. Non solo il sistema di vincoli e opportunità cambia con le trasformazioni economiche e sociali, ma mutano, sottotraccia, anche desideri, bisogni, sensibilità, modo di relazionarsi con gli altri. Inoltre, se da un certo punto di vista è vero che con la globalizzazione i giovani tendono ad essere sempre più omogenei in ogni parte del mondo, rimangono però, nei contesti locali, peculiarità culturali e istituzionali che hanno ricadute nel processo di socializzazione e di costruzione dell'identità....”

“...Tutto ciò si svolge in un contesto in cui l'appartenenza confessionale e la pratica religiosa diventano sempre più tratti di una minoranza e i giovani non si pongono “contro”, ma stanno imparando a vivere “senza” il Dio presentato dal Vangelo e “senza” la Chiesa, salvo affidarsi a forme di religiosità e spiritualità alternative e poco istituzionalizzate o rifugiarsi in sette o esperienze religiose a forte matrice identitaria. In molti luoghi la presenza della Chiesa si va facendo meno capillare e risulta così più difficile incontrarla, mentre la cultura dominante è portatrice di istanze spesso in contrasto con i valori evangelici, che si tratti di elementi della propria tradizione o della declinazione locale di una globalizzazione di stampo consumista e individualista....”

Francesco Longobardi

Parliamone

Questa rubrica si propone di coinvolgere i lettori ad esprimere il proprio parere (con poche righe) sui temi proposti ed invita tutti a partecipare con nuovi argomenti

Al precedente tema proposto su "Maria, Madre di Gesù, cosa sei riuscita ad imitare di Lei?" la risposta è stata:

" In un primo ritiro spirituale estrapolai, dal Vangelo di quella Domenica, la capacità di Maria di serbare e meditare in se' tutte le cose, ne chiesi a Maria la forza e la volontà e mi ci provo ogni giorno, nel tentativo di dare il giusto senso alle cose che accadono e alla mia vita stessa"

Si invita ad intervenire sul seguente argomento: **Cosa ne pensi della detenzione delle armi ad uso personale di difesa?**

Avvisi

**L'Associazione
invita a partecipare,
il giorno 13 luglio,
alla 28esima edizione
della "Marcia della Carità"
Chieti-Bucchianico**



**Si comunica
che la riapertura
dell'anno sociale
avrà luogo a
Loreto Marche il
24 settembre 2017**