

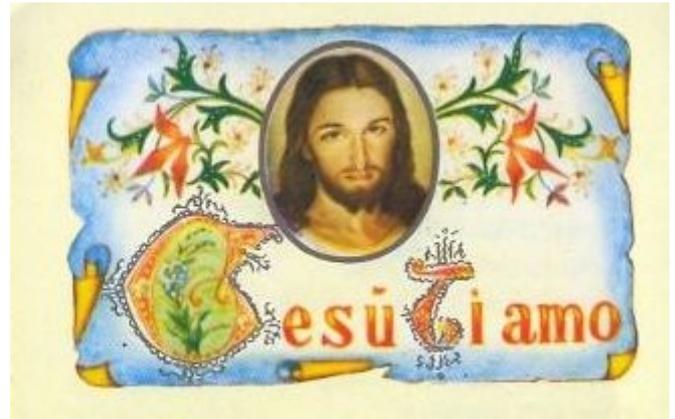
## Editoriale

### GESÙ, TI AMO!

**I**l 26 febbraio 1975, all'età di 42 anni, moriva Fratel Pietro Vecoli (un religioso camilliano). La sua è stata una vita breve e segnata da una malattia invalidante che però non gli ha impedito di svolgere un formidabile apostolato. Ha dimostrato che seppur costretti dentro una stanza, e con tante ore nel letto, si può amare il Signore e farlo amare.

Con un cuore ingrossato, tanto da non avere più spazio nella gabbia toracica, Fratel Pietro ha sofferto tantissimo. Eppure nessuno ricorda di averlo sentito lamentarsi per la sua malattia, neanche una sola volta. La ragione profonda di questo comportamento lo si comprende molto bene alla luce della sua idea della "verginità" della sofferenza. *Si ricordi che esiste la Verginità della sofferenza che consiste nel non lamentarsi con le creature per averne comprensione, ma unicamente dirla a Gesù, il quale solo ci comprende, ci consola, ci ama infinitamente... Che ne direbbe lei se io le offrissi una rosa dopo averla fatta annusare a dieci persone?... Così è del dolore: se lo andiamo a raccontare a tutti perde molto del suo valore... perde tutta (o quasi) la sua purezza, e noi perdiamo la nostra ricompensa. Le ripeto la "rosa profumata" della sofferenza la offra solo a Gesù...: consiste in questo la "verginità della sofferenza"!* Queste parole non provengono da una persona che "cercava" la sofferenza o che abbia esortato altri a procurarsela.

L'elemento il più caratterizzante la sua spiritualità e che spiega la sua santa vita lo si individua nella semplice frase "Gesù Ti amo". Inviò tantissimi cartoncini con questa scritta. Per averne un'idea, nell'ultima spedizione, poco prima di morire, ne furono mandati 400.000! Fratel Pietro amava ripetere all'infinito "Gesù, Ti amo", memore di quella appassionata richiesta di Gesù all'apostolo Pietro: Mi ami tu? Ha fatto così della sua vita un incessante canto d'amore,



unendovi tantissime altre persone, quante più poteva, mediante il suo "apostolato". Affermava in risposta ad una persona: *Gesù, per salvare le anime, non ha bisogno del tuo lavoro, ma del tuo amore.*

Si potrebbe obiettare: cosa c'entra questa piccola invocazione con l'amore verso Gesù? Il "Gesù Ti amo" non è una semplice preghiera, o una qualunque giaculatoria, ma un autentico atto d'amore, perché composto dalle seguenti, meravigliose prerogative: della mente che **PENSA** ad amare; della volontà che **VUOLE** amare; del cuore che **AMA**. Perciò, il "Gesù Ti amo" non lo dica come semplice giaculatoria, ma con l'intenzione di fare un autentico atto d'amore... Ogni suo "Gesù Ti amo", mentre dona tanta gioia al cuore buono di Gesù, aumenta in lei il suo amore, facendola sempre più generosa, zelante, fervorosa, ardente; perché l'amore è forza, vita, luce, eroismo, e nulla è più forte dell'amore.

Il nostro confratello è andato dritto al cuore del vangelo: l'amore. *Una sola, cara Sorella, è la strada che ci porta a Dio: l'amore. Creda, non ce ne sono altre! Infatti, è amore se lei osserva la Legge del Signore; è amore se si isola in una spelonca di monte a fare penitenza; è ancora amore se fa la carità ai poveri; è pure amore quando insegna ai suoi alunni, ecc.*

È in questa ottica che va compresa la sua "semplice" invocazione: Ogni "Gesù Ti amo" è un passo da gigante verso il Cielo; è una corsa vertiginosa verso la felicità, è un decollo rapido, scattante, veloce, sulle ali dell'amore, incontro al Re dell'Amore, al Principe della pace, al Re della gloria perenne e immortale.

Fratel Pietro ci indica una via "semplice", "piccola", del cuore, facilmente praticabile da tutti: So che lei ha molte mansioni e che dal mattino alla sera è tanto occupata; ma essendo l'atto d'amore tanto breve, è facile poterlo dire, anche in mezzo alle occupazioni.

*Per esempio, se inizia a dire "Gesù Ti amo" al mattino quando si alza e veste, mentre cammina lungo il corridoio... in una giornata ne può fare migliaia di atti d'amore.*

Amico lettore, siamo giunti io al termine di questo breve scritto e tu di questa lettura. Forse potevamo impiegare meglio il nostro tempo, però credo che non l'avremo perso del tutto se ora ripetiamo l'espressione tanto cara a Fratel Pietro "Gesù, Ti amo!" ...con l'auspicio che non scaturisca dal solo movimento delle labbra, quanto piuttosto dai palpiti di un cuore innamorato.

*P. Renato Salvatore*

## Voci dal mondo

### LA PAROLA DI DIO

**L**a chiesa celebrerà il 24 settembre, "la domenica della Parola" concretizzando così le parole di Papa Francesco riportate nella lettera apostolica firmata alla fine dell'Anno Santo della Misericordia: "Sarebbe opportuno che ogni comunità, in una domenica dell'Anno liturgico, potesse rinnovare l'impegno per la diffusione, la conoscenza e l'approfondimento della Sacra Scrittura: una domenica dedicata interamente alla Parola di Dio, per comprendere l'inesauribile ricchezza che proviene da quel dialogo costante di Dio con il suo popolo".

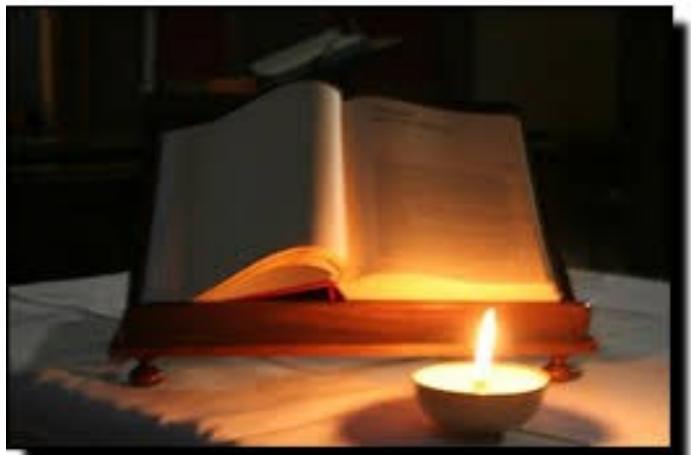
Ricordiamo anche le parole del beato Giacomo Alberione, che nel 1960 inaugurò una delle campagne storiche di diffusione della bibbia: "Gesù Cristo si è lasciato ai cristiani in due modi: nel Vangelo e nell'Eucarestia. Nel Vangelo è luce e verità, nell'Eucarestia è cibo e forza".

Si ritiene scontato che ogni cristiano abbia la conoscenza dell'intera Bibbia, o anche solo del Vangelo, ma paradossalmente così non è.

Neanche chi frequenta la messa domenicale riesce ad ascoltare la lettura della Parola in modo da averne poi chiaro il significato da concretizzare nella propria vita.

Mi capita di notare che l'omelia del parroco riveste un interesse ed un ascolto maggiore.

E mi sorprende ancora di più dover constatare che non è ritenuto indispensabile la conoscenza della Parola per considerarsi cristiani; ed allora penso che è tutta una questione di Fede: anche se non si



conosce accuratamente il messaggio evangelico si crede nel Padre, nel Figlio e nello Spirito Santo; in Maria madre della chiesa universale, e negli angeli e nei santi.

Però il papa ha rimarcato l'importanza di conoscere il lieto annuncio del Vangelo approfonditamente, perché Gesù stesso ha incaricato prima gli apostoli e poi la chiesa nella sua totalità di diffonderne la conoscenza: "...andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo ad ogni creatura..." Mc 16,14.

Siamo chiamati ad impegnarci, con molta semplicità nell'ascolto e forte volontà nel mettere in pratica nella nostra vita gli insegnamenti di Gesù, perché solo così possiamo avere fede e certezza nella Sua promessa di essere con Lui in paradiso per l'eternità.

Mirella Di Lorito

## COSA SI LASCIA AL PROSSIMO?

**I**n quest'articolo che nasce da una personale esperienza sono messi a confronto in maniera molto succinta due personaggi quasi coetanei: Gabriele D'Annunzio 1863-1938 e il Beato Giuseppe Nascimbeni 1851-1922.

Questo a significare come diversamente un periodo storico è stato vissuto, quali valori hanno contraddistinto e quanto hanno lasciato e fatto per il prossimo i due soggetti dell'articolo.

Abbiamo mia moglie ed io trascorso una settimana sul lago di Garda, durante la quale ci è stato possibile visitare due "residenze":

- il Vittoriale degli Italiani, ultima dimora di Gabriele D'Annunzio dal 1921 al 1938;
- quanto della dimora del beato Giuseppe Nascimbeni.

Il Vittoriale, posto in una splendida posizione sul lago, è composto da due elementi primari:

- la Priora ovvero la dimora vera e propria
- il parco in cui tra l'altro c'è il mausoleo in cui sono le spoglie di D'Annunzio.

La Priora ha un effetto immediato, si resta quasi a bocca aperta, ma usciti e ripensando a quanto visto l'impressione cambia ovvero:

- la sublimazione dell'Io,
- l'aver accostato oggetti sacri della nostra religione a quelli di altre (ripenso ad una camera ove erano disposti una decina di ostensori),
- un "arredamento" insomma, rispecchiante il gusto, le idee e la sensibilità dell'ospite della struttura, in riferimento ai tempi e al vissuto dello stesso;

ha lasciato ben poco.

Il parco, di per se molto bello e curato, presenta purtroppo, con quanto vi è stato inserito, ostentazione di valori, per mia moglie e per me non



condivisibili: bombe, M.A.S., una nave, etc. Sulla riva opposta, di contro, due stanze, in cui dal 1875 al 1922 lavorò per il prossimo il Beato Giuseppe Nascimbeni.

Anch'egli ebbe modo di vivere la prima guerra mondiale ma ai voli reali e pindarici s'adoperò umilmente e silenziosamente a lenire la condizione di povertà sia materiale che culturale in cui versava la popolazione del Garda da lui seguita, nonché, con l'ausilio delle piccole suore della sacra famiglia, ordine da lui fondato nel 1892, a soccorrere feriti e famiglie colpiti dalla guerra.

L'opera del Beato Nascimbeni pertanto è tangibile e visibile non solo in Italia ma anche in America Latina, Albania, Africa, con attività che vanno dall'insegnamento nelle scuole all'accoglienza di orfani, dagli ospedali ai ricoveri per anziani: opera costruttrice e vivificante che nel carisma richiama le beatitudini di Gesù.

Stridente il raffronto ma di sicuro cifra inequivocabile dei valori che nel corso dei secoli si sono manifestati nell'essere e nell'agire del genere umano.

Ognuno poi secondo un proprio "libero arbitrio" sceglie e percorre una strada, c'è solo da chiedersi poi cosa si lascia al proprio prossimo.

Francesco Longobardi

### ORA VA' E NON DIRLO A NESSUNO

**T**ante volte Gesù chiede di non raccontare quanto è accaduto, quante volte dice: va' e non peccare più, perché l'evento importante accaduto non è quello in se' ma quello che avverrà, non è quello che noi chiamiamo miracolo ma quello che accadrà dopo, e che si racconterà da se' nella nostra vita, che cambierà la nostra vita e quella degli altri. Quel ....non peccare più! vuol dire : segui la tua strada, cammina per la mia via. Se ci guardiamo intorno è impossibile non pensare ad un Creatore, anche soltanto per il semplice fatto che noi non siamo capaci di fare altrettanto, da qui è nata la scienza, che partendo dall'osservazione ha cercato di arrivare a delle conoscenze che, applicate all'osservazione, hanno insieme cercato di individuare e interpretare la realtà dei fatti, diciamo una conoscenza quasi paleolitica, strumentale, q.b., diremmo. Tornando a noi, senza divagare troppo, questo Creatore Vero, si afferma da se', (anche senza tanto rumore o fracasso, al quale siamo talmente abituati da non farci più caso tanto da conviverci pacificamente), non ha dato solo delle spennellate di vita, come facciamo noi nelle nostre creazioni pittoriche o artigianali, ma ha animato la creazione, l'ha resa viva, vivente, creatrice di se', così noi, nel nostro: va' non peccare, abbiamo il nostro impulso ad animare la nostra vita con il Suo Spirito, con la Sua Benedizione. Non è quindi tanto .....quel primo bacio cui, neppure tutti, ci siamo fermati, ma è quella vita d'Amore alla quale siamo stati aperti, nella quale siamo stati avviati, indirizzati. La risurrezione non è un fatto singolo, sporadico, diventa una realtà, una verità nel momento in cui la vivi, la sperimenti, la fai tua per sempre.



Quel per sempre, dal momento che viene promesso al Tuo Creatore, è promesso a tutti i suoi averi, a tutta la Sua Creazione. La pioggia cade sui buoni e sui cattivi, non c'è Parola che non tornerà senza aver portato il suo frutto, la sterile sarà ricca di figli, il seme crescerà nella terra sia di giorno che di notte senza che ce ne accorgiamo, ecco tutte queste promesse e tante altre sono garanzia di quando ci attende in questo matrimonio per sempre in Lui, con Lui, per Lui, perché sarà lui a spalancare le porte per chiamarci a nozze, noi altro non dobbiamo che gioiosamente attendere con il lume e l'olio alla mano. E quando Lui ci dice : va'! Ci chiede di andare senza sandali, ne' bisaccia, ne' bastone, liberi da ogni peso e da ogni impedimento al cammino spedito di chi ha il vento in poppa. Tante volte temiamo che il Signore dorma nelle nostre barche, in realtà siamo noi a dormire nei nostri timori, nelle nostre insicurezze, nella nostra incredulità, tacciando il Signore di assenza, per poi ricrederci e domandarci: chi è Costui che comanda ai mari e ai venti, chi è Costui che seda la tempesta della nostra vita e ci restituisce quella calma e pace e serenità, foriera di una nuova vita e di un nuovo giorno che ci si apre davanti. Santa giornata a voi tutti.

Lucia Valentini

## Salute

### LA ZUCCA

**S**e è vero che la stagionalità è un concetto applicabile a sempre meno prodotti che troviamo nei bancali dei supermercati, la zucca rappresenta

una delle poche eccezioni. Ortaggio esclusivamente autunnale arricchisce le nostre tavole dal mese di settembre al mese di novembre unendo bontà ed elevato valore nutrizionale, caratteristi-

che non sempre convivono in un unico alimento.

La famiglia delle Cucurbitacee alla quale appartiene la zucca, presenta varianti che si differenziano per forma, grandezza, colore, ma tutte hanno in comune la presenza di carotenoidi, “coloranti” naturali presenti nelle piante in diverse quantità e che donano alla polpa della zucca il classico colore arancione/giallo.

La vitamina A, prodotta nel nostro organismo a partire dai carotenoidi, è quindi la prima caratteristica nutrizionale della zucca degna di nota; basti pensare che 100 g di zucca coprono ampiamente il fisiologico (in condizioni non patologiche o particolari come gravidanza o allattamento) fabbisogno giornaliero di vitamina A di bambini o adolescenti o di uomo o donna adulti. La zucca è la fonte di vitamina A principale tra gli alimenti autunnali; paragonata ad altri alimenti più spesso presenti nelle nostre tavole è seconda solamente alle carote e alle patate dolci che presentano però entrambe un carico glicemico più elevato della zucca.

La zucca è per questo un alimento adatto anche ai diabetici. Non bisogna confondere infatti l'indice glicemico di un alimento con il carico glicemico dello stesso porzionato, concetti simili ma diversi e che rendono una porzione di zucca meno “dannosa” di una porzione di pasta per quanto riguarda l'impatto sulla glicemia (e questo nonostante la zucca abbia un indice glicemico maggiore della pasta).

A coronare il tutto vi è il basso potere calorico di questo ortaggio che non è superiore a quello della classica lattuga ed è inferiore a quello delle carote; la polpa è costituita per il 94,6 % da acqua e contiene minerali come ferro, calcio, potassio, fosforo e zinco anche se in misura minore rispetto alla vitamina A; è vero infatti che la vitamina A è una vitamina liposolubile e di solito è presente nei prodotti con una certa quantità di grasso come per esempio l'olio di fegato di merluzzo (conosciuto per le sue proprietà salutari ma forse ancor più per il suo sapore poco appetibile) o il fegato di suini, ovini, bovini, mentre la zucca è un alimento magro che contiene grassi pari a 0,1 g ogni 100 g di prodotto.

La polpa della zucca non è però l'unica parte edibile ricca di proprietà, anche i semi ed i fiori di zucca infatti fanno parte della nostra alimentazione e presen-



tano caratteristiche salutari tanto che uno studio del 2009 ha investigato sul ruolo dell'olio dei semi di zucca sulla prevenzione e il trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna come medicina alternativa non convenzionale in uomini con età media di 53 anni ed i risultati sono stati sorprendenti:

un miglioramento dei sintomi e degli indici di iperplasia prostatica vi erano stati in seguito all'ingestione di questo alimento ed erano stati significativi.

Altre proprietà attribuite ai semi di zucca derivano dalla loro ottima composizione in amminoacidi; l'azione rilassante prima di andare a letto infatti è attribuibile al triptofano, amminoacido dal quale si forma la serotonina, un neurotrasmettitore fondamentale per il buon riposo notturno mentre l'azione vermifuga, tanto che i semi di zucca sono indicati per combattere il cosiddetto “verme solitario” (tenia), è attribuibile alla cucurbitina.

La zucca è un alimento stagionale completo che non dovrebbe mancare nelle nostre tavole, approfittiamo di questo periodo limitato di tempo in cui possiamo sfruttare le sue salutari proprietà.

#### **CURIOSITA':**

I carotenoidi contenuti nella zucca sono tipici degli organismi che sfruttano la luce solare per vivere e crescere. Questi pigmenti naturali che servono per “catturare i raggi solari” (e trasformare la luce in energia utile) sono responsabili, proprio in questo periodo dell'anno, della trasformazione dei vigneti e dei viali delle nostre città in incantevoli distese coperte di toni caldi che variano dal giallo al rosso acceso.

Davide Di Rico

## L'associazione

### PELEGRINAGGIO A LORETO

**D**omenica 24 settembre 2017 L'Associazione "La Sorgente", per l'inizio del nuovo anno di attività, ha organizzato il pellegrinaggio al Santuario di Loreto che, secondo l'antica tradizione, conserva la Casa Nazaretana della Madonna. La dimora terrena di Maria fu trasportata il 10 Dicembre 1294 "per ministero angelico" prima in Liria e poi nel territorio di Loreto. Essa ci ricorda l'annuncio della Salvezza e l'incarnazione del Figlio di Dio. Dopo aver pregato tra queste pareti domestiche abbiamo partecipato alla Santa Messa officiata da P. Renato nella Cripta del Crocifisso. In una atmosfera di condivisione, nell'omelia e nella preghiera dei fedeli, sono stati evidenziati il percorso, le finalità e l'importanza dell'opera della Sorgente. Questo cammino è stato iniziato dal fondatore P. Gaetano secondo le finalità di San Camillo per un'opera di carità verso il prossimo, accompagnata e guidata dallo Spirito Santo.



Nel pomeriggio, alle 15.30 la guida ci ha illustrato le varie sculture raffiguranti il trasporto della Casa della Madonna, ha poi spiegato le tecniche usate per la costruzione della cupola e l'architettura della Basilica. Il pellegrinaggio si è concluso con la visita al museo, con particolare attenzione alla Sala dei Tesori. E' stata una piacevole giornata per l'arricchimento culturale e soprattutto spirituale, elemento indispensabile per un proficuo e sereno lavoro.

Ida Tontodonati

## Parliamone

**Q**uesta 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: **"Cosa ne pensi della detenzione delle armi ad uso personale di difesa?"** la risposta è stata:

*A mio avviso questa detenzione delle armi ad uso personale, non ha lo scopo di proteggere la persona, bensì il proprio denaro, le proprie ricchezze, mettendo al contrario a rischio la vita e di chi possiede l'arma e dell'ipotetico ladro dal quale difendersi.*

Si invita ad intervenire sul seguente argomento: **Come ti senti responsabile nei confronti del Creato? Cosa fai per custodirlo, proteggerlo e conservarlo?**

## Avvisi

**Domenica 3 dicembre 2017**

**RITIRO DI AVVENTO**

**Sabato 16 dicembre**

**CENA DI NATALE**