



## Editoriale

# La Scatola

**L**a piccola Mary stava preparando un pacchetto da regalare al padre in occasione della festa di Natale. Tutta attenta, avvolgeva la scatola con costosissima carta dorata e impiegava una quantità sproporzionata di carta, di fiocchi e di nastro colorato.

Il padre, vedendola la rimproverò aspramente dicendole: "Stai sprecando troppa carta, hai idea di quanto costa?"

La bambina con gli occhi pieni di lacrime si rifugiò in un angolo della stanza stringendo al cuore la sua scatola. Quando arrivò il giorno di Natale, la piccola Mary tutta contenta si avvicinò al letto del papà la mattina presto e gli porse la scatola avvolta con la preziosa carta da regalo.

Il padre, allora, si intenerì e si rese conto di essere stato troppo duro con la figlioletta, dopotutto quel dono era per lui. Ma quando sciolse lentamente la carta dorata e il nastro colorato, aprì la scatola e si accorse che non c'era nulla.

Era vuota! Il padre, a questo punto, si arrabbiò di nuovo e gridò: "Cosa hai fatto? Hai sprecato tutta questa carta e tutto questo nastro solo per avvolgere una scatola vuota?"

La piccola Mary scoppiò di nuovo in lacrime, ma poi con un dolcissimo sorriso disse al padre: "Papà, non è vuota, guarda bene... ci ho messo dentro un milione di bacini...!"

Il padre si commosse profondamente e abbracciò con tutto il suo amore la figlioletta.

Da allora il padre, nel suo ufficio, tiene sulla scrivania quel regalo prezioso.

Tutti vendendolo gli dicono: "Perché tieni quella scatola vuota?". Ma lui, pieno di gioia risponde sempre: "Non è vuota... è piena dell'amore della mia bambina!"

In questo racconto ci sono diversi elementi utili.



Il primo insegnamento che possiamo trarre da questa storia riguarda la relativa importanza di ciò che facciamo; e, invece, quanto conta il come e il perché lo si faccia, ossia l'amore che mettiamo nelle nostre azioni. Dei nostri anni, ciò che resterà per ciascuno di noi e che ci apparterrà realmente sarà solo "l'amore" che vi abbiamo profuso. Ciò che realizziamo è utile, ma non è indispensabile, né tantomeno risolutivo; l'amore invece lo è!

La scatola apparentemente è "vuota" ma in realtà piena dell'amore della bimba può divenire un duro monito ai molti "contenitori" colmi di tante cose vane. Il mondo della comunicazione ne è un esempio lampante. Facilmente i fini secondari ed egoistici diventano primari o addirittura gli unici: tanta carta colorata e scintillante all'esterno ma niente amore all'interno!

Il padre rimprovera la figlia, ma è disponibile a riconoscere la verità: anche se non visibile ai suoi occhi in quella scatola c'era l'amore della sua bambina. Anche nel mondo della malattia e della sofferenza c'è tanto amore non conosciuto e che forse mai avrà un pubblico riconoscimento. Questo bene però è più che visibile al cuore di Dio e dei sofferenti.

Il padre è entrato in completa sintonia con sua figlia solo quando ha guardato la realtà con gli occhi di un bambino. In quel momento ha considerato il comportamento di lei non come quello

di chi spreca tanto materiale costoso, ma di chi vuole esprimere tutto il suo amore al proprio papà. "Se non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli". A consentirci di vivere in piena comunione con Dio e con gli altri non sarà il nostro cervello né i nostri ragionamenti ma il nostro cuore e le nostre buone azioni. Ciò che abbiamo nella testa deve attraversare il cuore per poter raggiungere gli altri e arricchirli; altrimenti rischia di rivelarsi inutile se non dannoso per noi e per gli altri.

Al di sopra di tanta scienza, di molte chiacchiere, di tanto attivismo e di innumerevoli realizzazioni resta soltanto la carità, l'amore filiale e fiducioso verso Dio riconosciuto padre e amato nel prossimo. Tutto passa, si consuma; solo l'amore offerto resta per sempre.

Il Verbo fatto carne, bambino, non è venuto per manifestare la sua potenza, ma la sua vicinanza a noi, la sua tenerezza, compassione, misericordia. Sono stati questi i sentimenti che lo hanno "spinto" a fare tanti gesti di guarigione fisica e spirituale; non certo la ricerca della sua personale gloria. Come Figlio ci ha ricordato, con le sue parole e azioni, che Dio ama tutti e ha il volto e il cuore di un padre eternamente e infinitamente innamorato dell'umanità e che desidera riempire i nostri "vuoti" con tutto il suo amore. Questa è la notizia che ci fa vivere con riconoscente gioia la festa del Natale di Gesù.

Ad ogni lettore i più cordiali auguri!

P. Renato Salvatore

## Voci dal mondo

### La povertà chiama la carità

(Matteo 19, 16-30) .....Maestro buono, cosa devo fare per ottenere la vita eterna? .....ti manca soltanto una cosa :vai a vendere tutto quel che possiedi, e i soldi che ricavi dalli ai poveri. Allora avrai un tesoro in cielo.

Poi, vieni e seguimi... (Matteo 25, 34- 40)

.... Rispondendo, il re dirà loro: In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me..."

La povertà oggi è un mostro dalle mille facce che terrorizza solo pensare alla sua esistenza , allontanarsene il più possibile è il solo modo per difendersene; e far finta che non esista aiuta a sentirsi immuni dal rischio che si attacchi alla propria vita.

Fino ad un certo punto nella storia occidentale, ed ancora oggi in molte nazioni della terra la povertà ha una connotazione ben definita : la persona a cui manca tutto per vivere una vita dignitosa; e qui con un gesto di bontà che di solito si concretizza con un offerta di denaro, la persona benestante si pacifica la coscienza.



E cosa dire delle altre povertà: l'incapacità di amare e farsi amare, la più sofferta, perché la carenza d'amore rende disumani; l'incapacità di perdonare, rende rabbiosi e di conseguenza distruttivi; la mancanza della salute, porta ad essere dipendenti dall' aiuto dell'altro, rendendoci disperati; la rinuncia alla misericordia e all'altruismo rende aridi e meschini, egoisti aggrappati ai sentimenti umani e materiali a tal punto da ritenere Dio tanto lontano da risultare astratto ed ininfluenza nelle scelte di vita.

Gesù ha amato talmente tanto la povertà materiale da trasformarla in una forza d'amore prodigiosa, capace di spostare al centro della propria vita l'amore verso Dio e verso il prossimo; ha tenuto in grande considerazione ogni tipo di povertà umana, intervenendo in ogni situazione e richiesta, operando miracoli pur di sanarla e guarirla.

Ci sentiamo impotenti di fronte ad una tale terribile realtà, ma Gesù ci ha chiaramente ed inequivocabilmente rivelato che amare e soccorrere i poveri è il solo modo di amare Lui in tutta la pienezza della nostra fede cristiana.

Ci viene chiesto di rifiutare l'indifferenza per trasformarci in missionari della carità.

Mirella Di Lorito

### BENE E MALE

**B**ene e male convivono sempre, come due facce della medaglia, ....Date a Cesare quello che è di Cesare e a Dio quello che è di Dio, ....lascia che la zizzania cresca con il grano. Bene e male sono complementari: il bene di per se' non ha bisogno di nulla, basta a se' stesso, non farebbe nulla per farsi notare, lavorerebbe indisturbato, senza aver bisogno di alcuno, si sentirebbe sazio di se', bastate a se' e agli altri. Il male è ...il messo da parte...il non ricercato...l'additato, il mancante, il mancante di...grazia, di ...tatto,...di tutto ciò che lo renderebbe gradevole al buono, buono alla nostra maniera, non di Dio. Il male, poiché è mancante si insinua la' dove la sua presenza non c'è, non è desiderata, non è ricercata. La forza del male è quella di raggiungere un obiettivo, la forza del bene è quella di chi ha raggiunto l'obiettivo e in esso opera. Ecco allora che il male sopravvenendo mette alla prova il bene, lo pone di fronte a delle realtà sconosciute che deve fronteggiare, e che se è bene deve risolvere nel bene. Il bene subisce un terremoto con la presenza del male e il male, se ha il bene davanti, ricostruisce parti malate di se', le rinnova, ecco allora che bene e male insieme, convivendo, diventano oggetto entrambi di conversioni, si amalgamano e diventano un tutt'uno diventando entrambi altro, in una crescita ...in crescendo verso la vera fede, il vero bene, il Sommo Bene. Dio che ci ha creati da Se' non lascerà che periremo, ci ama tutti alla stessa maniera, non è lì ogni giorno davanti alla lavagna ad annotare i buoni e i cattivi della giornata, per presentarli al Padre affinché dia il giusto ad ognuno. Sappiamo che per Gesù essere buoni vuol dire pagare in modo eguale, con la stessa moneta, tanto l'operaio del primo mattino, quanto quello dell'ultima ora; accogliere ed amare alla stessa maniera il figlio che lo aveva sempre servito ed era rimasto al suo fianco, e il figlio che gli aveva richiesto le sue sostanze anzitempo e le aveva



dissipate, per poi tornare a casa, dal padre, per chiedere l'ultimo dei posti, ma nella sua casa. Abbiamo visto Gesù promettere al ladrone di portarlo con se' in Paradiso, in quello stesso giorno, e lasciare la madre e il discepolo che Egli amava, che giacevano distrutti sotto la Sua Croce. Gesù è sceso sulla terra per i peccatori, non per venire ad adorare i giusti, gli Angeli cantavano: "Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra agli uomini di buona volontà", non ai santi che egli ama. A chi gli dicevano che la madre e i suoi fratelli lo cercavano Lui rispondeva per Lui erano fratelli, sorelle e madre coloro che facevano la volontà del Padre Suo. Questa volontà di essere, di fare, di seguire quella del Padre ha valore, il Signore ci vuole coscienti e determinati nel Bene, quello di Dio, non il nostro bene come ci piace o ci fa comodo. Ci ha detto che si fa più festa in cielo per un peccatore pentito che per cento giusti, si è caricato come Buon Pastore la pecorella smarrita sulle spalle per riportarla all'ovile. Questo Dio ci stupisce sempre perché le sue vie non sono le nostre vie, i suoi pensieri non sono i nostri pensieri. Unica certezza...."Le forze degli inferi non prevarranno".

Lucia Valentini

### "Esempi di vita"

### MOSCATI

.....Non sono tuttavia unicamente e neppure principalmente le doti geniali ed i successi clamorosi del Moscati - la sua sicura metodologia innovatrice nel campo della ricerca scientifica, il suo colpo d'occhio

diagnostico fuori del comune - che suscitano la meraviglia di chi lo avvicina. Più di ogni altra cosa è la sua stessa personalità che lascia un'impressione profonda in coloro che lo incontrano, la sua vita limpida e coerente, tutta impregnata di fede e di carità verso Dio e verso gli uomini.



Il Moscati è uno scienziato di prim'ordine; ma per lui non esistono contrasti tra la fede e la scienza: come ricercatore è al servizio della verità e la verità non è mai in contraddizione con se stessa né, tanto meno, con ciò che la Verità eterna ci ha rivelato. L'accettazione della Parola di Dio non è, d'altronde, per il Moscati un semplice atto intellettuale, astratto e teorico: per lui la

fede è, invece, la sorgente di tutta la sua vita, l'accettazione incondizionata, calda ed entusiasta della realtà del Dio personale e dei nostri rapporti con lui. Il Moscati vede nei suoi pazienti il Cristo sofferente, lo ama e lo serve in essi.

È questo slancio di amore generoso che lo spinge a prodigarsi senza sosta per chi soffre, a non attendere che i malati vadano a lui, ma a cercarli nei quartieri più poveri ed abbandonati della città, a curarli gratuitamente, anzi, a soccorrerli con i suoi propri guadagni. E tutti, ma in modo speciale coloro che vivono nella miseria, intuiscono ammirati la forza divina che anima il loro benefattore. Così il Moscati diventa l'apostolo di Gesù: senza mai predicare, annuncia, con la sua carità e con il modo in cui vive la sua professione di medico, il Divino Pastore e conduce a lui gli uomini oppressi e assetati di verità e di bontà. Mentre gli anni progrediscono, il fuoco dell'amore sembra divorare Giuseppe Moscati. L'attività esterna cresce costantemente, ma si prolungano pure le sue ore di preghiera e si interiorizzano progressivamente i suoi incontri con Gesù sacramentato.

Dal "sito del Vaticano"

## Salute

### KAKI

**K**aki, anche chiamato loti o caco o cachi, è, tra i frutti maggiormente calorici, forse quello con le caratteristiche nutrizionali più interessanti; analizzando il valore calorico si nota che per 100 g di alimento vengono assunte 65 kcal (contro le 43 kcal della stessa quantità di mela per esempio) ma un kaki di medie dimensioni contiene dalle 100 alle 150 kcal. Contrariamente agli altri frutti, infatti, il kaki ha una polpa molto cremosa e densa ed il suo peso risulta molto elevato (300 g è il peso di un kaki, 160 g il peso di una mela della stessa grandezza); risulta inoltre difficile dividerlo (a meno che non si tratta di un kaki non ancora maturo o della varietà vaniglia) e per questo bisogna riservare una certa attenzione alla frequenza con cui lo si assume altrimenti si rischia di percepire un aumento di peso o di glicemia a discapito dei vantaggi che questo frutto può darci. Come tutti i frutti di colore rosso arancio il contenuto in betacarotene (e quindi di vit. A) è elevato ma una caratteristica peculiare del kaki è che contiene un'elevata concentrazione di tannini che diminuiscono con il maturare del frutto.



I Tannini sono sostanze con alto potere antiossidante, antibatterico, antivirale e antifungino, inoltre abbassano la pressione arteriosa e riducono i rischi alle coronarie; il loro potere antiossidante è ulteriormente rafforzato dalla vitamina C, anch'essa contenuta in buone quantità in questo frutto (un kaki medio soddisfa interamente il fabbisogno giornaliero di vit. C di un adulto). Oltre a queste proprietà dovute alla presenza di vitamine e fitocomposti, il kaki è un ottimo energizzante per la maggior presenza di zuccheri rispetto ad altri frutti: contiene in totale il 16% di zuccheri suddivisi in glucosio 6,9%, fruttosio 7,1% e saccarosio 2% (gli altri frutti in media

contengono il 10 %totale di zuccheri). Questo mix di zuccheri di diversa forma molecolare rendono il kaki perfettamente adatto agli sportivi, ma un po' meno ai diabetici o a chi soffre di obesità.

Non deve preoccuparsi chi invece soffre di gastrite: il kaki ha un ottimo potere tampone a livello gastrico in quanto riesce, grazie al contenuto di tannini, a tamponare l'acidità all'interno dello stomaco. Da quest' ultima caratteristica deriva anche la capacità che ha il kaki di non permettere una digestione completa degli altri alimenti mangiati in contemporanea, motivo per cui il kaki è in cima alla lista dei frutti sconsigliati dopo i pasti.

Un'ulteriore ed importante considerazione va fatta sugli effetti che il kaki ha a livello intestinale e che sono completamente opposti in base alla maturità dello stesso. Il frutto non maturo ha infatti un effetto astringente ed è quindi sconsigliato a chi soffre di stitichezza, mentre ha un effetto lassativo, oltre che diuretico, se consumato maturo.

In ultima analisi va detto che il kaki ha ottime proprietà depurative dando benefici agli organi

(filtro) come fegato e milza e contiene un acido (aciduo betulinico) che in esperimenti in vitro ha mostrato avere proprietà antitumorali.

Possiamo concludere dicendo che il kaki è un frutto dalle tante sfaccettature che presenta molti ed ottimi benefici ma anche caratteristiche alle quali bisogna porre attenzione se si hanno problemi di peso o di glicemia. Non essendo un frutto adatto da mangiare dopo i pasti è ottimo come spuntino

CURIOSTA'

La sensazione di (allappamento) ovvero di secchezza della bocca, che si percepisce quando si mangia un kaki non ancora maturo è dovuta alla presenza elevata di tannini che hanno la capacità di far precipitare alcune proteine presenti nella saliva. Questa caratteristica trova conseguenze anche a livello digestivo in quanto (frena) la digestione degli altri alimenti dando la sensazione di fame anche poco dopo aver mangiato (a causa del non assorbimento dei nutrienti non digeriti).

Davide Di Rico - Dietista

## *L'associazione*

### **Incontro con P. Renato**

**I**l 21 Ottobre 2017 nell' aula del Se.Bi. la nostra associazione ha avuto un incontro con Padre Renato, nel quale si è cercato di delineare la nostra identità di missionari della carità a servizio della vita, alla luce dell' Evangelii Gaudium di Papa Francesco. Oggi la Chiesa tutta è chiamata ad assumere un dinamismo missionario per far sì che il Vangelo arrivi a tutti, nessuno escluso. La missione deve privilegiare soprattutto i poveri e gli infermi, coloro che sono disprezzati e dimenticati, che nulla hanno da ricambiare, missione in cui il nostro operato rivolto al bene dell' altro sia cifra di gratuità e carità. Papa Francesco parla chiaro preferisce una chiesa incidentata, ferita e sporca, per essere uscita per le strade, piuttosto che una chiesa malata, per la chiusura e la comodità di aggrapparsi alle proprie sicurezze. Così anche la nostra associazione deve tentare nuove strade piuttosto che restare chiusa nelle strutture, deve crescere e rea-


lizzare, essere missionaria verso il prossimo. Il problema non è un eccesso di attività bensì un' accidia pastorale, che non abbia cura della spiritualità. Alcuni vi cadono perché puntano in progetti irraggiungibili, e non vivono la realtà, altri perché vogliono che tutto cada dal cielo, altri perché attaccati ai progetti legati alla proprie vanità, altri perché puntano più su una tabella pastorale che sulla marcia stessa, altri perché si chiudono in una tristezza mummificante. Il trionfo cristiano è sempre una croce, le ferite da antiche divisioni, anche tra persone consacrate, rende inefficace quello che facciamo, mentre punti di vista differenti, gestiti bene, sono arricchenti e consentono di fare meno errori, sono opportunità per costruirsi. Altro punto dell'Evangelii Gaudium sottolinea l' importanza per ogni cristiano di diventare protagonista dell' Evangelizzazione. Se abbiamo fatto esperienza di Dio non abbiamo bisogno di molto tempo e di troppi studi per andarLo ad annunciare, esiste la fede dei semplici,

fondata sull' esperienza di Dio nella propria vita: in virtù del Battesimo ricevuto ogni membro del popolo di Dio diventa discepolo missionario. Il letto del malato è poi, per noi Sorgentini, ma per chiunque, una cattedra da dove si riceve tantissimo, è un'esercitazione permanente, che ci permette di contattare la stessa carne di Cristo, malato e sofferente. Altro punto chiave dell' Evangelii Gaudium analizzato è il 232 nel quale si parla della necessità di cogliere, dirigere e comprendere la realtà, perché è solo una realtà illuminata dal ragionamento a coinvolgerci.

Politica e fede sono state ridotte a retorica, cosicché' la Parola non attecchisce perché non siamo credibili, la fede non viene calata nel nostro vissuto giornaliero, non diventa esperienza, perde visibilità. Il fervore non deve spegnersi e il polmone della preghiera deve respingere una religiosità intimistica. La privatizzazione della nostra religiosità ci porta ad una spiritualità vuota, non reale, non incarnata, non feconda, sterile nel suo dinamismo.

La redazione

## 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: **“Come ti senti responsabile nei confronti del Creato? Cosa fai per custodirlo e proteggerlo?”** la risposta è stata:

*Il Creato per me rappresenta un mezzo di connessione con Dio, che mi riporta poi ad uno sguardo diverso sulle situazioni che vivo e sui rapporti con gli altri. Per questo vivo in sintonia con esso, cerco di scoprirne e capirne le dinamiche e diventa poi un mezzo per ritornare a Dio con una gioia e un ringraziamento in più. Per tutto questo faccio tutto ciò che mi è possibile per tutelarlo e farlo tutelare, dal riciclo all'amore per esso, il creato, questo amore poi mi suggerisce il da farsi.*

Si invita ad intervenire sul seguente argomento: **Cosa pensi delle notizie televisive e del loro impatto sugli ascoltatori?...credi che la tv sia istruttiva o altro?**

## Avvisi

**INCONTRO CON P. RENATO**  
**Sabato 20 gennaio 2018**

**RITIRO DI QUARESIMA**  
**Domenica 4 marzo 2018**

*Il Direttivo*

*Augura a tutti i Soci e loro familiari*



*Buon Natale*