

NOTIZIE IN BREVE...

Il concerto, intitolato "Biagio e la musica senza barriere" è stato promosso dall'Amministrazione Comunale di S. Margherita Belice.

Bimboasi e Gruppo Gi.O.Ca. Il 12 ottobre avranno inizio le attività del gruppo Bimboasi (bambini dai 3 ai 6 anni) e del Gruppo Gi.O.Ca. (ragazzi dai 7 agli 11 anni). Auguriamo ai più piccoli di vivere intense esperienze di vita di gruppo.

Cross Over. Si è svolta dal 23 al 25 agosto un'incontro di tre giorni del gruppo Cross Over presso l'Oasi Cana. I giovani del gruppo, di età compresa fra i 12 e i 18 anni, sotto la guida degli animatori Mauro e Benedetta e la supervisione di Enza che ha fatto da mamma oltre che da compagna di viaggio, hanno vissuto un'esperienza molto significativa in cui hanno rafforzato la loro amicizia, accogliendo anche i nuovi arrivati conosciuti a Montagna Gebbia. Il prossimo incontro sarà domenica 22 settembre.

Verso Cana. Anche quest'anno avrà luogo presso l'Oasi Cana l'itinerario interdiocesano di formazione per fidanzati, con inizio il prossimo 10 novembre. Gli incontri, con periodicità mensile, si terranno la seconda domenica di ogni mese. Per l'iscrizione e per maggiori informazioni telefonate al n.091/8722763 entro il 20 ottobre. Non attendarsi perché l'itinerario è a numero chiuso!

Nella speranza della risurrezione... Ci uniamo alla preghiera di Vito Plances e di Concetta Catania per i loro rispettivi papà, che ci hanno lasciato per tornare alla casa del Padre.

Associazione OASI CANA Onlus casella postale 41 90036 Misilmeri c.c.p. 19189901

"Oasi Cana" Via Padre Geremia, 10 Gibilrossa (Misilmeri) - (PA) tel./fax 091/8722763
"Centro Solidali con Te" Via Giovanni XXIII, 2 92017 Sambuca di Sicilia - (AG) tel./fax 0925/943311
Consultorio familiare "Cana" Corso Calatafimi, 968 90132 Palermo (PA) tel./fax 091 6683000

Sito internet www.oasicana.it e-mail **ldf@oasicana.it**

Comunità OMI. Domenica 22 Settembre alle ore 11,00 il Cardinale di Palermo, S. Em. Salvatore De Giorgi, insiederà ufficialmente il parroco della parrocchia **Maria SS. delle Grazie in via Villagrazia 302**, in Palermo, p. Angiolino Di Lizia omi, il quale è anche superiore della Comunità (Tel.091/6631450).

Anniversari. Domenica 29 Settembre p. Antonio Santoro omi festeggerà il 25° anniversario di vita consacrata, con la celebrazione della S. Messa alle ore 18,00 nella Parrocchia Maria SS. delle Grazie. Siamo tutti invitati a partecipare per augurare a P. Antonio di proseguire con accresciuta passione nel cammino intrapreso in risposta alla sua speciale vocazione.

VISITATE IL NOSTRO SITO www.oasicana.it

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero e li ringraziamo:

Giovanna e Fabrizio Alessandra, Enza e Lillo Colletti, Anna e Gaspare De Luca, Piera di Maria, Francesco La Placa, Rosi e Franco Marino, Giuseppe Rotolo, Mons. Pio Vigo, Franca e Cesare

GARANZIA DI RISERVATEZZA
Ai sensi della legge n° 675/96 (tutela dati personali) si garantisce la massima riservatezza dei dati personali forniti dai nostri lettori e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione, o di opporsi al trattamento dei dati che li riguardano servendo ai nostri indirizzi. Le informazioni, custodite presso la nostra sede, vengono utilizzate esclusivamente per inviare ai nostri lettori ed abbonati il giornale e le informazioni inerenti la nostra attività associativa.



Il coraggio del dialogo

di mons. Pio Vigo arcivescovo di Monreale

Questo nostro settembre si è aperto sotto il segno di un arcobaleno e col cuore attratto da un volo di colomba col ramo scelto d'ulivo: il simbolo dei tre giorni che, Palermo e la Comunità di S. Egidio di Roma, hanno fatto vivere al mondo, nei primi del mese.

Con la preghiera, con il silenzio e con l'abbraccio fra tutti è stato "gridato" l'Appello di Pace 2002.

Cosa ci rimane oggi nel profondo dell'animo? La certezza che il dialogo è l'unica via dignitosa e valida per superare il conflitto tra religioni e culture. A Palermo abbiamo avuto un'ulteriore riprova del beneficio di sentirci e vivere come fratelli, perché lo siamo realmente. Mettersi accanto all'altro per camminare insieme, verso un'unica meta, chiede umiltà e coraggio. Lo splendore della verità ci attende. Siamo tutti piccoli e assai distanti di fronte alla pienezza. Dobbiamo riconoscerlo. Lasciarsi giudicare dalla verità tutta intera è duro, ma salutare, perché essa ci penetra fino in fondo e mette in luce ogni cosa. Farsi vincere dal bene, è una lotta da affrontare allo scoperto dinanzi a tutti.

E se l'altro che cammina con me è diverso? Possiamo lasciarci vincere dalla vergogna per restare nel buio e vuoti dentro? No! Chi dialoga con rettitudine accetta di lasciarsi disarmare dalla verità. Si accorge che essa non è una realtà vaga, ma ha un cuore di amico. È una Persona che ci attende per farci diventare splendidi. Si chiama Gesù.

Il coraggio del dialogo sta nel cedere ogni ragione umana e personale per accogliere l'evidenza della luce che ci avvolge, ci ama, ci fa essere fratelli...

SOMMARIO

Psicologia: La coppia come luogo di crescita	2
Se voi una famiglia viva nono punto	3
Catechesi su persona, coppia e famiglia	4
<i>I consigli per la salute: Le Vitamine</i>	6
<i>Poesia Briciole dell'anima</i>	7
In cammino con Gesù PIETRO, UN UOMO TRA FEDE E...	8
<i>La pagina dei piccoli: Esperienza di Veronica</i>	10
<i>Report: Incontri estivi per famiglie</i>	11
C. Solidali Con Te Il punto del nuovo direttore	14

Psicologia e vita

**LA COPPIA COME LUOGO
DI CRESCITA PERSONALE**

di **Giuseppe Rotolo**

Nella coppia tutto quello che accade, il dolore, la fatica, lo stupore nell'incontro con l'altro esprimono come ognuno di noi è fatto. In altre parole, si può dire che quando incontro l'altro mostro il senso che io do alla vita. In ogni mio gesto, il senso che la vita ha per me è manifesto, soprattutto quando un gesto è intimo. **La coppia è, allora, occasione per scoprire il senso che ognuno dà alla vita.** Iniziare un rapporto di coppia significa scoprire il mio profondo, chiarire il senso che la vita ha per me. Non a caso, infatti, alcuni innamorati dicono: *"la mia vita non ha senso senza te"*. Heidegger in *Essere e tempo* parla dell'attribuzione di senso alla vita come di un punto fondamentale del percorso di ogni essere umano. Egli, infatti, accogliendo gli insegnamenti della fenomenologia, intende guardare alle cose come si manifestano. L'adozione del metodo fenomenologico, però, non mira alla descrizione di essenze o "regioni" della realtà (come nel pensiero di Husserl) poiché viene applicato anzitutto all'uomo. Heidegger, sottolineando quanto sia importante comprendere chi siamo, è molto radicale, dal momento che, per lui, se la comprensione dell'essere non avesse luogo, l'uomo non sarebbe in grado di diventare quello che è in potenza. Heidegger, quindi, considera lo stare nelle cose come un passo fondamentale per comprendere che cosa sono. Non più ricerche dell'essere, allora, comprensibili solo a pochi eletti, ma il presente come profondità, una profondità a cui accedere direttamente dalla superficie. La conoscenza di sé è un passo fondamentale per rendere le mie potenzialità in atto e per consentirmi di essere pienamente presente. L'invito alla conoscenza di sé non è, di certo, una novità visto che altri filosofi, già a partire da Socrate, ne avevano sottolineato l'importanza. Nuova risulta, però, l'idea che nell'esserci risieda la conoscenza profonda. **Possiamo, quindi, con una certa libertà, dire che la coppia, facendomi stare nel presente: "il mondo è bello ora che conosco te", mi permette di conoscermi, di essere e, quindi, di realizzarmi.** Proprio per questo la coppia è una grande ricchezza non priva, comunque, di numerose e profonde sofferenze. **Le difficoltà che trovo nella coppia dimostrano la conoscenza parziale che ho di me e del mio partner, e costituiscono**

Lettera di Famiglia

Bimestrale d'ispirazione cristiana per la promozione e la formazione della coppia e della famiglia dell'Associazione OASI CANA Onlus e dei Missionari della Famiglia

Direttore responsabile

Antonio Andaloro

Vicedirettore C. Moscato

Redazione A. Adorno, R. Miceli,

D. Palmeri, V. Piances, C. Sansone, A. Santoro

Responsabili di rubrica F. La Placa, E. Raineri - Collaborazione tecnica G. Piances - Impaginazione e grafica A. Adorno - Responsabili della distribuzione E. e T. Sciorfino

Editore:

Assoc. OASI CANA Onlus

Direzione, Amministrazione e Redazione: 90036 Gibiriossa-Misilmeri (PA), via Padre Geremia, 10 - tel/fax 0918722763

Recapito postale: casella postale 41 - 90036 Misilmeri (PA)

e-mail: info@oasicana.it

sito internet: www.oasicana.it

Registrato c/o il Tribunale di Palermo con il n° 1/2001

Stampato c/o Grafiche Rema 90134 Palermo Via Saladino, 1 tel. pbx 0916511854 fax 0916511985

Questa pubblicazione non ha fini di lucro e viene distribuita gratuitamente a coloro che ne fanno richiesta, per far fronte ai costi è gradito un libero contributo da inviare a mezzo Conto Corrente Postale n° 19189901 intestato a: Ass. OASI CANA Onlus Cas. Post. 41 - 90036 Misilmeri (PA)

Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. La collaborazione degli scrittori è completamente gratuita. Tutti i diritti sono riservati. L'utilizzo, anche parziale, dei contenuti, soggetto ad autorizzazione dell'Editore, comporta anche l'obbligo di citarne la fonte.

Missionari della Famiglia.

L'Arcivescovo di Monreale S.E.

Mons. Pio Vittorio Vigo ha incontrato i Missionari della Famiglia lo scorso 7 settembre. L'incontro è avvenuto nel pomeriggio presso l'Oasi Cana in un clima di autentica comunione familiare e si è concluso con la cena. Dopo un breve momento di preghiera, l'Arcivescovo, partendo dalla lettura di una sua poesia, ha sottolineato alcune dimensioni fondamentali del Regno di Dio: *la pazienza*, che è un riflesso del rispetto dei tempi dell'altro e ci mette nelle condizioni di comprenderlo e accoglierlo per ciò che è e vive; *la perseveranza e la preghiera*, che ci aiutano a riscoprire quelle beatitudini che portano nel cuore e che nessuno può scalfire.

Vita associativa.

Il 21 settembre si riunisce il Consiglio Direttivo per delineare il progetto-famiglia per il nuovo anno sociale e pastorale, tenendo conto della programmazione delle rispettive realtà di servizio dell'Associazione.

Centro Solidali con Te.

Congratulazioni a Biagio Parrino da parte del Centro e di tutta l'Associazione, per il successo conseguito il 2 settembre scorso al *concerto in piazza* tenuto a Santa Margherita Belice. Biagio, nonostante la disabilità di cui è portatore, ha cantato e suonato entusiasmando il pubblico per la straordinaria voglia di vi-

Consulterio Familiare CANA.

Dopo la pausa estiva, il 2 di settembre il nostro Consulterio ha ripreso a pieno ritmo la sua attività di servizio. Gli operatori del Consulterio si incontreranno il 4 ottobre prossimo per il periodico momento formativo sotto la supervisione dello psicoterapeuta Don Romeo Taddei.

Fuori dall'animato

Dal 23 al 28 luglio, come famiglia, abbiamo partecipato all'incontro estivo per famiglie, guidato da P. Antonio Santoro, organizzato dall'Associazione "Oasi Cana" e Missionari della Famiglia, a Montagna Gebbia dal titolo: "Chiesa, famiglia di famiglie". E' stato un tempo privilegiato dello Spirito, perché oltre ad arricchirci spiritualmente ci ha fatto riflettere sul ruolo e la missione della famiglia all'interno della comunità locale. Spesso questo rapporto famiglia-Chiesa non è stato molto chiaro in noi, tanto che da anni ci interrogavamo sul <cosa fare> in parrocchia, senza pensare al <perché>. Dopo questo incontro abbiamo compreso che come famiglia cristiana abbia una missione da compiere in sinergia con i presbiteri affinché si valorizzi la vocazione familiare nella ecclesia. Certo ciò significa uscire dall'animato, mettersi in gioco concretamente. Siamo consapevoli, però, che inizialmente la formazione è indispensabile affinché possiamo operare in questa vasta e inesplorata realtà.

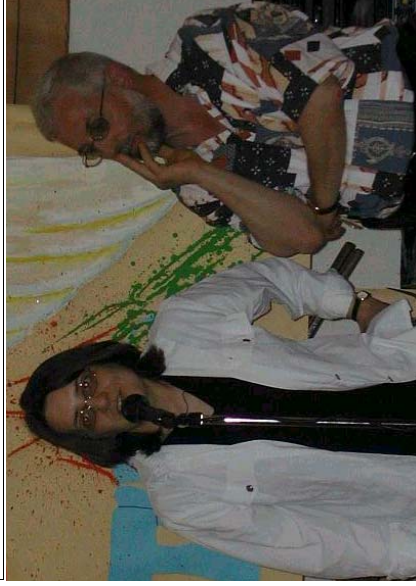
(Continua da pagina 13)

Il Centro Solidali Con Te è un centro di riabilitazione per neuro e motu lesi fondato e gestito dall'Associazione Oasi Cana Onlus, a Sambuca di Sicilia. Da un anno a questa parte il centro ha un nuovo direttore, Lillo Colletti, al quale abbiamo chiesto di raccontarci la sua esperienza.

Centro Solidali Con Te: progettualità ed efficienza

Autonomia delle persone disabili, crescita delle famiglie, uso di strumenti informatici, destinazione dei ruoli, sono stati il filo conduttore dei vari incontri e dei servizi resi quest'anno al Centro Solidali con Te. Questo comporta una progettualità ben precisa che va inquadrata in un serio sforzo di amministrazione, basata su principi e misure che assicurano non solo trasparenza, ma anche efficacia ed efficienza, quindi interventi equilibrati e programmati. Non mancano i progetti che nel corso di quest'anno sono stati avviati con alcuni obiettivi che già parzialmente vedono la loro realizzazione. Ci riferiamo al progetto che ha visto l'équipe medica ed alcuni membri dell'amministrazione riuniti periodicamente e puntualmente assieme al Dott. Giuseppe Rotolo per il monitoraggio della qualità dei servizi al paziente e alla famiglia. Gli altri incontri con i terapeuti hanno evidenziato il bisogno del coinvolgimento delle famiglie, del diario terapeutico, dell'uso di software e di conoscenza di nuove tecniche. Perciò risulta più che mai necessaria la formazione "concreta e pratica" per dare ulteriore speranza anche nei casi più difficili. Non impegni sulla carta ma individuazione di percorsi che con progetti impegnativi e concreti vedono coinvolti amministratori, operatori e famiglie. In questo senso un contributo notevole è stato dato e speriamo sia dato anche in futuro, dal Dott. Giuseppe Rotolo, esperto di gestione aziendale, che con incontri mirati, generalmente quindicinali, (ci ha fatto riflettere non solo sull'importanza della distinzione dei ruoli, ma sulle svolte necessarie per il Centro) ha indirizzato tutto il lavoro sull'efficacia ed efficienza e sulla qualità relazionale. Uno dei punti nodali, dopo il monitoraggio di assenze e presenze, è quello di "fidelizzare" gli utenti. Vari quindi gli incontri con le famiglie, non solo per conoscere, responsabilizzare, condividere, ma anche per coinvolgere in vista di un possibile collegamento con l'istituto Don Gnocchi di Milano per video conferenze tramite webcamera. Siamo convinti che i genitori hanno una parte difficile ma anche impegnativa e determinante. Si fidelizza nella misura in cui si cambia il modo di pensare: con progettualità, corresponsabilità. Da qui la speranza. Lavoro lungo, che impegna tutte le energie dell'Associazione. Quindi formazione a tutti i livelli. Sono già pronti i vari progetti con obiettivi a breve, medio, lungo termine, che saranno presentati al consiglio di Amministrazione a Settembre per l'approvazione, anche perché formazione significa costi. Bisogna, perciò, adoperarsi sempre più per il reperimento di fondi, per attuare con serenità le varie iniziative, che consentano di qualificare sempre più il Centro e renderlo "eccellente".

Lillo Colletti



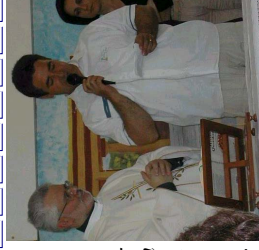
un'occasione per conoscermi meglio. Le cose che avvengono in ogni contatto, e nella coppia in particolare, esprimono l'essenza di quello che siamo, sono occasioni per manifestare la mia essenza, così profonda da essermi ignota. **La coppia mi dà l'occasione di conoscermi impegnandomi, e di vedere ciò che provo dentro.** L'essenza di ciò che sono e di ciò che non sono è visibile senza che sia necessario fare un lavoro d'archeologia, perché l'essenza di ciò che sono emerge quando sono consapevole di ciò che mi accade e, secondo l'ottica gestaltica, emerge, anche, quando mi relazionano. L'invito che possiamo fare alle coppie è, dunque, quello di relazionarsi nel profondo, cioè di dirsi, sempre, tutto, e in particolar modo di dirsi quanto di più doloroso accade nella relazione con l'altro, quello che dell'altro mi ferisce e mi da fastidio. È, infatti, nei passaggi più critici, quelli che apparentemente sembrano di rottura, che la coppia sana ha la possibilità di crescere trovando spunto per il confronto, che alla fine darà l'opportunità a entrambi di conoscersi meglio e di scoprire emozioni nuove di cui si è capaci, ma che difficilmente, nel quotidiano, emergono.

Se vuoi una famiglia viva

Continuiamo la pubblicazione delle tredici "condizioni fondamentali", dettate dall'assemblea dell'Associazione Oasi Cana, nell'estate del 1989, utili per fondare una "famiglia viva". Siamo giunti al 9° punto: Con la nostra unità testimoniamo il nostro essere: "Chiesa domestica". A fornirci una breve riflessione sono i coniugi Alessandra.

Non è molto semplice esprimere il proprio vissuto. Facendo molto spesso delle verifiche ci siamo accorti che il nostro impegno come famiglia cristiana non è molto attivo, infatti nel concreto non siamo impegnati in nessun tipo di attività. Molto spesso ci chiediamo quale sia la nostra appartenenza alla chiesa e cosa facciamo per essere chiesa! Ci chiediamo cosa facciamo perché gli altri ci vedano diversi. La nostra risposta a tutto questo è che noi non facciamo molto, ma Gesù ci viene in aiuto ricordandoci che **"dove due o più sono riuniti nel mio nome, là sono io in mezzo a loro"**. Ecco, allora, cosa ci rende diversi, questa sua presenza che trasforma il nostro modo di comportarci, la nostra unione, il nostro amare, il condividere con i nostri figli in modo sereno ed armonioso il quotidiano, il sentirci piccola chiesa, tutto questo ci porta a sentire nostro il punto nove, che dice: "Con la nostra unità testimoniamo il nostro essere Chiesa domestica". Ed è questo ciò che noi cerchiamo di donare agli altri.

Giovanna e Fabrizio Alessandra



RAVVIVATE IL CARISMA CHE E' IN VOI

Catechesi su persona, coppia e famiglia

Rapporto tra antropologia, etica, teologia del corpo e spiritualità coniugale

p. Antonio Santoro omi

- Il singolare intreccio tra *antropologia* ed *etica* costituisce una novità originale della visione antropologica di Giovanni Paolo II ponendosi anche come un elemento fondamentale nelle *Catechesi* del Pontefice. Questa originalità culturale era già presente nello studioso Karol Wojtyła. Egli, nella sua opera filosofica *Persona e Atto*, prospettava un diverso approccio al "legame tradizionale fra l'antropologia e l'etica": discipline che venivano considerate, fino ad un recente passato, in modo completamente distinto nell'ordinamento degli studi filosofico-teologici.
- Nel corso delle sue *Catechesi*, Papa Wojtyła evidenzia alcuni significativi enunciati di Cristo che nascondono "un ricco contenuto di natura sia antropologica, sia etica" (*Catechesi* LXXXVI, 4, p. 335).

Si tratta degli elementi costitutivi della teologia del corpo che "sono racchiusi in ciò che Cristo dice, facendo richiamo al "principio", in relazione alla domanda circa l'indissolubilità del matrimonio (cfr Mt 19, 8), in ciò che Egli dice della concupiscenza, richiamandosi al cuore umano, nel discorso della montagna (cfr Mt 5,28), ed anche in ciò che dice richiamandosi alla risurrezione (cfr M 22,30). [...] Cristo parla all'uomo, e parla dell'uomo: dell'uomo che è "corpo", e che è stato creato come maschio e femmina a immagine e somiglianza di Dio [è l'uomo del "principio" o dell'innocenza originaria]; parla dell'uomo, il cui cuore è sottoposto alla concupiscenza [è l'uomo "storico" decaduto e redento], e infine dell'uomo, davanti al quale si apre la prospettiva escatologica della risurrezione del corpo" [è l'uomo "spiritualizzato" e "glorificato"]".

Della "connessione inscindibile fra antropologia ed etica" si parla nella nota 1, *Catechesi* XXV (p. 120), e se ne da questa spiegazione: "Ogni norma morale esprime una verità sull'uomo (appunto una verità antropologica), in quanto questa verità esige di essere riconosciuta dalla libertà della persona. E, reciprocamente, ogni verità sull'uomo è norma per l'uomo, soggetto libero". Questa nota è posta quasi a commento di un'affermazione centrale riguardo al rapporto fra antropologia ed etica: "Le parole di Cristo [Mt 5, 27-28: "Avete inteso che fu detto: Non commettere adulterio; ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore"] hanno un esplicito *contenuto antropologico*; esse toccano quei significati perenni, per il tramite dei quali viene costituita l'antropologia 'adeguata'. Queste parole, mediante il loro contenuto etico, simultaneamente costituiscono una tale antropologia, ed esistono, per così dire, che l'uomo entri nella sua piena immagine" (n. 2, p. 118).

E come entra nella sua immagine? Come realizza in pienezza il senso della sua esistenza nel suo essere-corpo? Vivendo il *significato sponsale e generatore del corpo* (di cui parleremo nei nostri successivi interventi).

Stando al pensiero del Pontefice, le parole di Cristo sta-



all'inizio vivevamo quasi come un dramma ogni gravidanza, soprattutto quando alle nostre difficoltà, si aggiungeva qualcuno che ci "incoraggiava" dicendoci "ma come farete, siete degli incoscienti a mettere al mondo tutti questi figli, cosa potrete dargli quando, crescendo, vorranno avere le cose che fanno, tra virgolette, felici i ragazzi di oggi?" Beh, se siano più o meno felici le nostre figlie, noi non ne siamo sicuri, ma siamo certi che la loro nascita è l'unica felicità che abbiamo, perché ci siamo resi conto che solo Colui che desidera il nostro bene, sa quali siano i tempi giusti per farci accogliere una vita, che al di là delle cose superficiali, per essere veramente felice, ha bisogno solo del nostro Amore. Grazie, Dio di questi quattro doni.



Rosi e Franco Marino

Il "ruolo" del presbitero nella comunità ecclesiale.

Tra le domande che sono state proposte nel questionario somministrato durante l'incontro, la 4° e la 5°, hanno offerto l'opportunità di riflettere sul ruolo del presbitero nella comunità ecclesiale e parrocchiale e sulle caratteristiche necessarie per svolgere la sua missione. Ecco l'identikit che ne è venuto fuori, raccogliendo opinioni, sensazioni, riflessioni, esperienze. Il presbitero deve dare la vita per le proprie "pecore". Sia tenace, solerte messaggero della Parola, di Eternità in mezzo a noi, al servizio di Colui che lo ha chiamato all'Amore nella vita consacrata e che, tramite lui chiama anche noi sposi a lavorare nella sua vigna. Dia tutto di sé a ciascuno di noi, alla comunità senza conoscere soste e fatiche. Si chini sulle nostre povertà; ascolti, abbia compassione delle nostre ferite, dei nostri dolori, usi misericordia e fermezza, pianga con noi, gioisca con noi, si coinvolga nelle nostre storie. Gli sposi hanno bisogno di sentirlo vicino, compagno, guida, araldo della giustizia, testimone, per comprometersi anche loro nella storia per creare insieme a lui come collaboratori di Gesù, la storia sacra, prima dentro di loro, dentro la loro coppia e famiglia, impegnando le loro energie, le loro vite per diventare "lievito" nel loro microcosmo, nonostante i loro limiti. Un presbitero così? Molti di noi l'hanno trovato in Padre Antonio, missionario Oblato di Maria Immacolata, iniziatore dell'Associazione Oasi Cana Onlus.

Enza Colletti

La prima volta

Per noi è stata la prima esperienza che facevamo in quel posto, anche se conoscevamo il metodo adottato da padre Antonio. Ovviamente già prima di conoscere il tema avevamo le nostre aspettative: rimettere in moto l'unità coniugale di Ribera e "ritrovarci" come coppia. Entrambe le aspettative con l'aiuto di Dio (nonostante le sue prove) sono state appagate. Per quanto riguarda il tema specifico ci piace evidenziare che in quel contesto abbiamo sperimentato cosa significa "Chiesa Famiglia di Famiglie"

Franca e Cesare

(Continua a pagina 15)

I consigli per la salute

La verità sulle vitamine

di Francesco LaPlaca, medico internista

L'abitudine di assumere composti vitaminici è molto diffusa: si calcola infatti che nei paesi "sviluppati" ne faccia uso, quotidianamente, dal 20 al 30 per cento della popolazione. Ma che vantaggio se ne trae realmente? Il calcolo per stimare la quantità di vitamine necessarie (dose giornaliere raccomandata, in inglese Recommended dietary allowances o RDA) viene effettuato in base alla quantità necessaria per evitare le malattie da carenza vitaminica; tuttavia nella maggior parte dei paesi industrializzati, Italia compresa, il problema della ridotta assunzione è molto limitato, essendo diventate anzi più frequenti le sindromi da eccesso di assunzione che quelle da carenza (con le eccezioni degli alcolisti e degli anziani alimentati insufficientemente). La questione è se in soggetti sani e che si alimentano in modo corretto dosi più alte delle RDA possano portare qualche beneficio, se siano perfettamente inutili o infine addirittura dannose. Gli studi pubblicati in letteratura hanno fornito dati molto interessanti sulla correlazione tra consumo di alimenti ricchi in vitamine e "protezione" da alcune patologie, in particolare per i cosiddetti "antiossidanti": elevati livelli plasmatici di vitamina E proteggerebbero dalle malattie del cuore e dei vasi e l'assunzione di frutta e verdura ricche in beta carotene ed in vitamina C sarebbe associata ad una minore incidenza di tumori, soprattutto al polmone ed alla prostata. Sulla base di questi dati, frutto di una osservazione fatta da studiosi, sono stati condotti studi di intervento, somministrando cioè una certa vitamina come "farmaco" e studiandone quindi gli effetti: i risultati sono stati in generale decisamente deludenti, dimostrando a volte anzi una maggiore incidenza di patologie nei gruppi trattati rispetto a quelli non trattati. Questi dati apparentemente contraddittori (evento peraltro assai frequente in medicina) potrebbero essere spiegati dalla modalità di assunzione delle vitamine, assorbite e metabolizzate cioè in modo molto diverso se introdotti con i cibi o in pillole, dalla dose utilizzata o anche dalla presenza di fattori protettivi contenuti nella frutta e nella verdura ancora non identificati, che garantiscono l'indubbio beneficio della presenza di questi alimenti nella nostra alimentazione. Ma non tutti i dati sono così poco confortanti: sono ben apprezzati gli effetti della vitamina D sulla prevenzione dell'osteoporosi negli anziani (sebbene in Sicilia il nostro sole garantisca una buona produzione di tale vitamina direttamente nella pelle) e soprattutto è chiaro il benefico effetto dell'acido folico se assunto prima e durante una gravidanza nella prevenzione dei difetti dello sviluppo del sistema nervoso dei bambini. L'acido folico inoltre sembra proteggere dai tumori del colon e riduce i livelli di omocisteina (uno dei "fattori di rischio" per le malattie cardiovascolari) e quindi potrebbe avere, ma è da dimostrare, ulteriori effetti positivi. Per quel che riguarda la sicurezza, nonostante dosi molto elevate di vitamine possano essere anche estremamente dannose, le dosi contenute nei composti multivitaminici in commercio generalmente non superano di molto le RDA e pertanto sono da ritenersi se non utili almeno non dannose. Si può pertanto concludere che in soggetti sani che si alimentino quantitativamente e qualitativamente in modo corretto e con le eccezioni sopra riportate per l'acido folico e la vitamina D, una supplementazione vitaminica sia da ritenersi di modesta utilità.



Incontri per famiglie

L'appuntamento estivo dell'Associazione Oasi Cana

Com'è, ormai, consuetudine, da alcuni anni a questa parte, i membri dell'Associazione Oasi Cana, alla fine di luglio, s'incontrano per una settimana, presso l'Istituto salesiano di Montagna Gebbia a Piazza Armerina (EN). L'incontro è aperto anche a famiglie non associate, cosicché ogni anno si rinnova il rito della conoscenza di nuove famiglie che in pochissimo tempo si integrano perfettamente nel clima dell'incontro. Un clima che sintetizza armonicamente l'approfondimento di un tema, la possibilità per la famiglia di incontrarsi su un piano altro da quello quotidiano della fretta e degli impegni, l'occasione per rilassarsi tra piscina e passeggiate nei boschi e il divertimento in "stile famiglia" offerto dall'improvvisato cabaret serale. Quest'anno un report ci viene proposto da un membro del direttivo dell'Associazione, Enza Colletti.



L'incontro di quest'anno, svoltosi dal 23 al 28 Luglio 2002, ha proposto un tema accattivante: "Per una Chiesa famiglia di famiglie. Presbiteri e sposi in comunione per l'unica missione". L'obiettivo principale è stato quello di avviare una riflessione sistematica sulla Chiesa, Famiglia di famiglie, focalizzando l'attenzione sulla realtà ecclesiale della parrocchia, per poter essere sposi testimoni e cooperatori, corrispondenti con i presbiteri. Ogni giornata è iniziata, dopo la colazione, quasi puntualmente alle 9,15 in cappella, con la preghiera comunitaria sui seguenti temi: **Lode al Signore; Inno alla Provvidenza; Solenne invito a rinnovare l'Amore; Malizia del peccatore, bontà del Signore; Dio rinnova i prodigi del Suo Amore.** I testi accuratamente scelti da Padre Antonio Santoro, aiutano a meditare sul nostro essere persone coppie, famiglie nella Chiesa. Alla preghiera mattutina ha fatto seguito il lavoro di gruppo: cinque gruppi formati mediamente da cinque famiglie.

Nei gruppi laboratorio si è discusso e ci si è confrontati su 14 domande, preparate da P. Antonio sul tema. Interessante l'introduzione sulla storia del rapporto tra presbiteri e sposi, la riflessione su una ecclesiologia piramidale o gerarcologica e una ecclesiologia di comunione o trinitaria. Approfondita e condivisa la riflessione sul divario fra ricchezza dottrinale e vissuto pastorale. Le domande hanno fornito lo stimolo per passare da una ecclesiologia di comunione ad una prassi di comunione, che ci vede tutti coinvolti, corrispondenti, impegnati a costruire non solo la nostra coppia, la nostra famiglia "piccola Chiesa domestica", ma la parrocchia e quindi la Chiesa, famiglia di famiglie. Le esperienze fornite durante la preghiera ci hanno testimoniato quale laboratorio di vita e di Chiesa è la famiglia e ci hanno aiutato a capire cosa significa essere soggetto, protagonisti. Quanto più la famiglia ne prende consapevolezza tanto più la vita si riflette nel tessuto sociale - politico - civile, sulla Chiesa. La qualità della vita parrocchiale, si è detto, dipende dai soggetti che ci vivono e non ci si può illudere di costruire una cultura del matrimonio senza le strutture di pastorale familiare. Nel gruppo si è letto ed è stata commentata anche la lettera dei Vescovi italiani agli sposi del 1993, in cui i vescovi invitano tutte le donne e gli uomini sposati a condividere la gioia ed il peso dell'evangelizzazione, in particolare

La pagina dei piccoli

Sambuca 26 Maggio 2002 "Centro Solidali con Te"

Publichiamo di seguito l'esperienza pronunciata dalla nostra Veronica, che vive all'oasi da 6 anni insieme alla famiglia Sciortino, in occasione della sua Prima Comunione celebrata al Centro Solidali con te il giorno della Festa della Solidarietà



Padre Antonio mi ha chiesto perché voglio fare la comunione, e perché a Sambuca, ed io ho risposto: Per fare la comunione ho aspettato molto tempo, perché non ero pronta, facevo troppe monellerie. Facendo catechismo con l'aiuto della zia Enza ho capito che Gesù non poteva venire nel mio cuore se io continuavo a comportarmi maluccio, così a poco a poco ho cercato di migliorare, ho imparato che è importante pregare perché la preghiera ci aiuta ad essere più vicini a Gesù e con Lui vicino ci si sente più sicuri, e ci aiuta a non sbagliare. Adesso, mi sento proprio pronta a ricevere Gesù Eucaristia, e sono certa che con Lui dentro il mio cuore sarò più buona. Ho chiesto di farla al Centro Solidali con Te perché è un luogo dove le persone in difficoltà vengono accolte ed aiutata con tanto amore, e poi perché ci sono tutte le persone che mi vogliono bene e che mi hanno visto crescere.

Veronica



“Briciole dell’ anima”

La poesia che segue è stata scritta da Mons. Pio Vigo, Arcivescovo di Monreale, il quale ha voluto dedicarla ai *Missionari della Famiglia*.

COME FIACCOLA AL VENTO

Una fiamma mi brucia nel cuore:
rassomiglia a quel fuoco che brilla
più di tutte le stelle.

Da quando l’ho scoperta
non le faccio mancare la legna
raccolta ora all’ombra del silenzio
ora lungo i corsi dell’acqua abbondante
che parlano dell’infinito.

Attorno al braciere sempre acceso
cresce misterioso
il tempio della vita.
La forza che nasce da quel calore
spinge tutti a diventare voce
e riflesso fedele di Dio.

Col sorriso del cielo
i figli rinascono nel loro splendore
l’amore conosce la gioia
di essere famiglia
e la pace si posa come polline
sui germogli della nuova creazione.

14.9.2002

✠ Pio Vigo

In cammino con Gesù

PIETRO, UN UOMO TRA FEDE E PAURA

di Cettina e Antonio Andaloro

Ci accingiamo come coppia o come famiglia ad "incontrarci" in una dimensione di preghiera, una dimensione, dunque, che richiede raccoglimento e silenzio. "Spegniamo" ogni rumore attorno a noi, chiudiamo gli occhi e fiduciosi lasciamoci toccare dalla grazia che Gesù vorrà donarci. Chiediamo allo Spirito Santo di entrare nella nostra casa per aprire il nostro cuore e predisporre le nostre orecchie all'ascolto della Parola.

Mt 14,24-33

La barca intanto distava già qualche miglio da terra ed era agitata dalle onde, a causa del vento contrario. Verso la fine della notte egli venne verso di loro camminando sul mare. I discepoli, vedendolo camminare sul mare, furono turbati e dissero: "E' un fantasma" e si misero a gridare dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro: "Coraggio, sono io, non abbiate paura". Pietro gli disse: "Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque". Ed egli disse: "Vieni!". Pietro, scendendo dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma per la violenza del vento, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: "Signore, salvami!". E subito Gesù stese la mano, lo afferrò e gli disse: "Uomo di poca fede, perché hai dubitato?". Appena saltò sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca gli si prostrarono davanti, esclamando: "Tu sei veramente il figlio di Dio!".

Pietro, il pescatore, l'uomo duro, abituato alle intemperie e al rischio, avvezzo a momenti di magra, di reti vuote tirate su tristemente, pronto anche, da vero leader, al giudizio dei suoi compagni, rude e tenero allo stesso tempo, tanto crudo nei suoi comandi e nei suoi gesti, quanto bisognoso di fiducia e di conforto. Eccolo, ancora una volta in barca, ancora una volta in mezzo a delle acque tempestose, a sfidare il vento aspettando il suo maestro che prega sul monte, il vicino, eppure così lontano. Eccolo a dover dare conforto ai suoi, nella notte. Gesù arriva, in una dimensione altra, di contatto profondo con il padre suo, assolutamente sereno, come se la tempesta fosse da qualche altra parte, tranquillo cammina sulle acque agitate, mentre ad attenderlo ci sono degli uomini normali, i quali nel vedere questa figura luminosa, nella notte, cavalcare le onde, s'impauriscono. Gridano, chiedono aiuto. E Gesù, sempre attento ai bisogni dell'uomo, li conforta facendosi riconoscere "Sono io, non abbiate paura".

Proviamo ad entrare nel contesto sopra descritto, e a sostituirci a Pietro. Vediamo sopraggiungere nella notte e in mezzo ad acque tempestose un uomo, una luce da cui giunge anche una voce apparentemente rassicurante, che ci dice essere quella del nostro amico Gesù. Cosa proviamo, nell'immediatezza della situazione: conforto, sicurezza, sgomento, incredulità?

Scriviamo sul nostro consueto quadernetto quanto ci si muove dentro.

Pietro, nel momento di paura e di insicurezza, reagisce con una frase forte: "...se sei tu comanda che io venga da te sulle acque". *Questa affermazione cosa rappresenta per noi: una provocatione o, piuttosto, un atto di grande fiducia e abbandono a Gesù, a cui Pietro riconosce un potere divino, affidandogli la sua stessa vita?* Al di là di ciò che l'affermazione di Pietro rappresenta per noi, rimane il fatto che l'apostolo riconosce a Gesù il potere di farlo camminare sulle acque. E comunque per scendere dalla barca e, dunque fidarsi della voce di Gesù, bisognava dimostrare un coraggio non indifferente, attribuibile unicamente ad una fede profonda, la stessa che legava intimamente Pietro al suo maestro.



E noi cosa facciamo? Scendiamo dalla nostra barca? Scendiamo e abbandoniamo le nostre sicurezze, la nostra casa, il nostro conto in banca, il nostro lavoro? Scendere dalla barca, per noi, può anche significare, più semplicemente, riconoscere la nostra cristianità, la nostra appartenenza a Gesù in un ambiente ostile dove questo potrebbe mettere in discussione alcune nostre sicurezze. Siamo disposti a fare questo? Sappremo trovare il coraggio della fede in una situazione come questa?

Scriviamo le nostre risposte sincere, e, come sempre, qualunque sia stata la nostra risonanza e qualunque sia il nostro stato d'animo di fronte a quelle che sono state le nostre scelte, non condanniamoci né tanto meno condanniamo il nostro coniuge o nostro figlio nel momento del confronto, piuttosto ricordiamoci che Gesù ci ama così come siamo, e, chiedendoglielo, ci aiuterà a cambiare le nostre scelte in futuro, se lo desideriamo veramente, se desideriamo veramente avere una fede sempre più profonda.

Pietro scende dalla sua barca, lui si fida del maestro, ma è uomo, uomo sino in fondo, forte e dai modi bruschi, ma anche debole, come tutti lo siamo, ed ha paura. Il vento è forte e le acque molto agitate. È normale che lui provi paura, anche se a rassicurarlo, circa quanto stava facendo, era stato Gesù. Questa paura di Pietro è la nostra quotidiana salvezza. Lui che era a contatto con il maestro ogni giorno e da Lui riceveva l'insegnamento ha avuto paura, la sua fede ha vacillato, ma ciò nonostante Gesù rimane sempre lì con lui ad amarlo e a salvarlo al suo primo grido: "Signore, salvami". È il gioco continuo dell'alternanza tra fede e paura, tra la fiducia piena in Dio e la debolezza tipicamente umana, nel quale ci ritroviamo tutti i giorni della nostra vita. Eppure Gesù non ci abbandona. Non abbandona Pietro e non abbandona mai noi. Questa è la nostra salvezza!

Cosa proviamo a scendere dalla nostra barca, nel quotidiano, e a sapere che qualunque cosa accada Gesù sarà lì con noi se glielo chiederemo?

Concludiamo confrontando con chi ha condiviso con noi questo momento di preghiera, quanto abbiamo provato. Formuliamo insieme e spontaneamente una preghiera di ringraziamento.

La Associazione OASI CANA è una Onlus: Organizzazione non Lucrativa di utilità Sociale. Pertanto, ai sensi del D.L. 4/12/97 n° 460, **eventuali offerte o contributi**, entro il limite massimo di 4 milioni, **sono detraibili dall'imposta da pagare** per le persone fisiche (IRPEF) conservando la ricevuta del bollettino del versamento effettuato. Anche per le imprese l'eventuale donazione è un onere deducibile dal reddito.

Ti invitiamo ad approfittare di questa possibilità. Siamo disponibili per eventuali chiarimenti ai soliti recapiti che trovi in fondo al giornale.

Non farci mancare la tua offerta

Conosci persone sensibili all'argomento Famiglia? Segnalaci l'indirizzo. Riceveranno LdF