

PIERFORTUNATO RAIMONDO

Il cibo migliore

Per riempirci di Vita

MAPPA DELLA SCHEDA

- Per comprendere il valore e la centralità dell'Eucaristia nel cammino cristiano ci facciamo aiutare dalla metafora dell'alimentazione.
- Allarghiamo il discorso ai vari tipi di nutrimento: mentale, sentimentale, spirituale. Di che cosa abbiamo bisogno per vivere bene?
- Riflettiamo sugli effetti delle nostre scelte: ciò che facciamo entrare in noi porta sempre salute, gioia, crescita?
- Ripensiamo ai doni della Messa gustando una porzione di pan-focaccia preferita.

Quanti oggetti di uso quotidiano hanno bisogno di energia!

- Un cellulare ha bisogno di ricarica, così come un'automobile non può fare a meno del carburante. E naturalmente anche gli esseri umani necessitano di cibo.
- A ben pensarci, non si tratta soltanto di cibo materiale. La nostra «carica» sono gli affetti, le idee, le speranze: cose che ci possono fornire vitalità ed entusiasmo.

La scheda operativa di pag. 53

- La simpatica pagina fotocopiable ci regala alcuni esempi da individuare e discutere in gruppo, a cui potremmo aggiungerne altri: vivande, sorrisi, abbracci, informazioni, conoscenze, ragionamenti, sogni, attività sportive o ludiche, incontri con la bellezza, l'arte, la poesia, Dio...
- I ragazzi possono fare il proprio elenco, dichiarando i propri bisogni preferiti, ciò di cui non vogliono fare a meno. È interessante notare che certi bisogni sono le-

gati alla società in cui si vive: anni fa nessuno avrebbe mai immaginato l'utilità di uno *smartphone*.

- È giusto apprezzare certe possibilità che non dobbiamo dare per scontate: la facilità d'accesso ai beni materiali non deve farci dimenticare che in molte parti del mondo non sono così semplici da ottenere. Quanto ai legami e alle amicizie sembrano naturali, ma i rapporti più profondi necessitano di pazienza e impegno.
- È pure importante riflettere sull'equilibrio che facilita la nostra vita: l'esagerazione, in qualsiasi campo, non è buona; troppo cibo o troppo tempo dedicato ai *videogames*, ad esempio, hanno pericolosi effetti collaterali.
- Ricordiamoci che ciò che facciamo entrare in noi crea la nostra vita. Hanno effetti ben diversi frasi e pensieri ottimisti, rispetto a quelli pessimisti; di tolleranza anziché di giudizio; entusiasti e creativi, anziché monotoni e ripetitivi; di rispetto o di volgarità; di pace o di violenza.
- Scrive la psicologa Maria Teresa Parsi: «Tutti i giorni, per ore e ore, alcuni ragazzi si nutrono di guerre, omicidi, rapine, aggressioni, litigi, turpiloqui, situazioni limite che hanno la forma e il linguaggio di un telefilm, dei cartoni, di una *fiction*. È una contaminazione del cuore che li desensibilizza, e fa abbassare la soglia dell'atto ingiusto, criminale, violento».

Che ne pensiamo? Di che tipo di pensieri e frequenze ci conviene nutrirci? Possiamo prendere un proposito di gruppo?

Il cibo eucaristico

- Ogni domenica, mediante l'Eucaristia, i cristiani hanno la possibilità di nutrirsi del necessario per crescere nella fede e nell'amore. Per ricordarcelo il catechista si sarà procurato alcuni pan-focaccia da condividere come «merenda». Ogni porzione aiuterà a ricordare un momento della Messa: ad esempio, il «pane» dell'incontro (Riti d'introduzione), il «pane» del perdono (Signore pietà), il «pane» dell'ascolto (la Parola), il «pane» della riconoscenza (Rendimento di grazie), il «pane» dell'amore e della condivisione (Comunione), il «pane» della missione (Riti di conclusione).
- Per distinguerli usate un po' di fantasia, nella forma (orecchio, lingua, cuore...) o negli ingredienti: i pomodori possono ricordare il cuore, le cipolle il pentimento, le olive la consacrazione; col rosmarino potremmo scrivere «Ama»: una Parola di Gesù!

Che fame!

Ho bisogno di... nutrimento sostanzioso!

