sempre in dialogo

FEBBRAIO 2015 - Anno I - n. 1

Bimestrale - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv.in Legge 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, NE/PD

Quale relazione tra povertà e potere

Le tradizioni di quaresima

Ho l'hobby dei trenini

NOTIZIARIO movimento età

3

Luisella Maggi ci porta con sé nell'antica Persia, visitata e fotografata con occhi moderni: lasciamoci stupire e incantare da luoghi e atmosfere tanto sconosciuti quanto meravigliosi, che insieme fanno anche riflettere su una diversa civiltà.

sempre in dialogo

SOMMARIO

2 - **Editoriale**
4 - **Anno nuovo, vita nuova**
Renzo Marzorati
6 - **EXPO: una sfida da raccogliere**
Grazia Voltini e Tommaso Di Bernardo
8 - **Povertà e potere: la proposta cristiana**
Ernesto Preziosi
10 - **Viaggiando in Iran, l'antica Persia**
Luisella Maggi
16 - **Ho l'hobby dei trenini**
Guido Piccardo
18 - **Quaresima: tradizioni popolari**
Chiara Sabatini
22 - **Un destino comune per l'Europa** e la sua moneta
Maniglio Botti
24 - **Amici a 4 zampe**
Grazia Voltini

Scheda interna di approfondimento (1)
A cura di mons. Renzo Marzorati

LE NOSTRE RUBRICHE

26 - **Viveremeglio** – *Sergio Spini*
28 - **Salute** – *Maria Cottino*
30 - **Primafila** – *Chiara Sabatini*
31 - **Vita dei gruppi**

Subito una notizia importante: da questo numero il nostro notiziario subisce un cambiamento non di poco conto, almeno dal punto di vista "esteriore". Poiché l'editrice In Dialogo è confluita nella diocesana ITL, abbiamo dovuto prenderci il carico, come Movimento, di tutto quanto "editiamo" (Notiziario, catechismo, pubblicazioni varie…). Così, abbiamo dovuto modificare la *head line* del nostro periodico per effettuarne la registrazione presso il Tribunale di Milano. Da questo numero in poi ci chiamiamo "Sempre in dialogo". Dicevo che il cambiamento è soltanto nella testata: i contenuti rimarranno sempre quelli che la redazione deciderà.

Con questo numero ci auguriamo "buon anno nuovo!", anche se già da un paio di mesi siamo alacremente al lavoro. Le notizie che vengono dal nostro "direttorio" sono abbastanza incoraggianti: c'è un aumento, anche se non siderale, nelle adesioni; la risposta agli strumenti e alle proposte di lavoro sul territorio è buona; forse l'età media del Movimento si sta un poco abbassando per l'ingresso di "giovani pensionati"… Andiamo avanti e non "tiriamo avanti", come spesso noi volpi argentate diciamo con rassegnazione.Di che cosa ci occupiamo in questo numero: innanzitutto l'inserto centrale ci fornirà una chiave di lettura di quel documento ampio e complesso che è l'Esortazione apostolica *Evangelii gaudium*. È un grosso lavoro che si è addossato il nostro Assistente, mons. Renzo Marzorati, e che senza dubbio ci aiuterà nell'assimilazione

delle tante sollecitazioni che il documento papale contiene anche per noi.
Oltre le divisioni ideologiche, c'è un problema di fondo nella vita sociale: il potere e come esso s'impatta con la povertà e le povertà. Di potere e povertà già si occupava san Francesco d'Assisi (e forse un Papa che ha preso il suo nome, non potrà esimersi dall'occuparsene anche in futuro). Potere e poteri: perché vi è il potere grande di chi governa imperi e nazioni; ma vi sono anche i nostri piccoli, a volte miseri, poteri…
Siamo indotti anche a riflettere sull'Europa e sul suo avvenire: molte pagine dei quotidiani sono spesso dedicate a questo argomento; circolano voci di referendum popolari su Euro sì o Euro no… Orientarsi in questo guazzabuglio non è sempre facile; quindi un servizio breve e incisivo può essere d'aiuto a non prendere abbagli. Certo, poi tocca a ognuno di decidere in coscienza.
Luisella Maggi ha fatto un viaggio in Iran, una terra sicuramente "misteriosa" per molti, quasi da tutti ritenuta ancora "pericolosa" per il ricordo di un tiranno (ucciso), di tanti misfatti contro la cultura tradizionale… un Paese che non si direbbe a vocazione turistica. Eppure, dal servizio che Luisella scrive e dalle foto che illustrano, vediamo come tante bellezze vi siano anche in questa terra un tempo martoriata da una "inutile" guerra.
Questo numero ci giungerà fra mano a Quaresima appena iniziata o ancora alle porte. Cosa sia la Quaresima come tempo liturgicamente forte lo sappiamo tutti; ma forse non conosciamo tutte le tradizioni che l'accompagnano, soprattutto al termine, nella Settimana Santa (o autentica). Anche qui, un servizio, che sostituisce quelli dedicati alle città dello Spirito, colmerà forse alcune lacune.
Infine una segnalazione: se avete la passione dei trenini, se dedicate ore per costruire plastici con montagne, colline, laghi, casette e trenini che si intersecano, se sapete tutto sulla ditta Märklin e sognate di notte i suoi prodotti… insomma, se siete un fermodellista non vergognatevi, anzi andatene fieri. È il consiglio che fraternamente vi dà Guido Piccardo.
Dicevo all'inizio, primo numero dell'anno nuovo. Come di prammatica, anche quest'anno abbiamo avuto "maghi" e "maghesse" che si sono preoccupati di dirci quello che ci avverrà nei dodici mesi futuri. Anch'io faccio un oroscopo, che vale per me e per tutti: sotto qualunque segno zodiacale siate nati, questo nuovo anno potrà portarvi fortune o sfortune, amori o abbandoni, ricchezze o povertà, successi o insuccessi… tutto questo è incerto, mentre una cosa è certa: la "compagnia" di Dio padre tenero e misericordioso non ci abbandonerà mai! «Non abbiate paura» esortava san Giovanni Paolo II: sì, non dobbiamo avere paura, perché se Dio è con noi, chi potrà essere contro di noi… soprattutto sapendo che Dio è padre-madre con tutti, poiché non esistono figli di un dio minore. Alla prossima!

Marisa Sfondrini

Anno nuovo, vita nuova

Col primo numero del nuovo anno 2015, il nostro assistente diocesano ci esorta ad avere uno sguardo di fede capace di rileggere in chiave salvifica tutti gli eventi che ci circondano.

Segni di morte…

Scorre il tempo, diceva il filosofo Eraclito, come un grande fiume che mai si arresta. È trascorso un altro anno, del quale ricordiamo più facilmente gli avvenimenti negativi che quelli positivi. Papa Francesco ha parlato addirittura di una «Terza guerra mondiale», riferendosi ai molti focolai di guerra accesi nel mondo e che ogni giorno provocano vittime e disastri. In Europa, la tensione tra Russia e Ucraina; in Asia, la situazione in Medio Oriente tra Israele e Palestina (pensiamo alla distruzione di buona parte di Gaza) e il pericoloso affermarsi del gruppo integralista ISIS – il cosiddetto califfato – con la sua barbara violenza e il desiderio di distruggere la presenza cristiana viva in quei luoghi sin dai tempi apostolici; in Africa, l'instabilità della Libia, la tensione in Kenia e nella Repubblica Centroafricana, la persecuzione e l'uccisione di tanti cristiani da parte di gruppi integralisti che mirano al potere. Ai disastri ambientali – tifoni, alluvioni – si accompagnano anche tragici eventi, tra i quali ricordiamo a fine anno la caduta di un aereo malese e il naufragio di una nave traghetto italiana, oltre alle centinaia di poveri fuggitivi che sono periti in mare, mentre speravano di raggiungere una vita più serena, lontano dalla guerra e dalla fame. La cronaca ci parla quasi ogni giorno di tragedie familiari: figli uccisi dalle stesse madri, famiglie distrutte in attacchi di violenta follia. Si aggiungono le grandi difficoltà economiche, la disoccupazione ancora in aumento, l'instabilità politica della nostra nazione e della stessa Unione Europea.

… dentro una storia di salvezza!

Mi ritorna in mente una frase di S. Paolo: *«la creazione geme e soffre le doglie del parto fino ad oggi. Non solo, ma anche noi, che possediamo le primizie dello Spirito, gemiamo interiormente aspettando l'adozione a figli, la redenzione del nostro corpo. Nella speranza, infatti, siamo stati salvati»* (Romani 8, 22-24). Niente, nessuno può spegnere o uccidere la nostra speranza, nemmeno la morte. Infatti, proprio sulla Croce, dalla Croce scaturisce la vita nuova. Nel momento in cui tutto sembrava morire, nasceva la vita nuova, il sangue dell'Innocente riscattava la nostra umanità, vinceva la forza del peccato e della morte. L'ultima parola non è quella della distruzione, ma della rinascita: nel Cristo crocifisso e risorto inizia una nuova stagione per tutti gli uomini.

Siamo i **portatori di questa speranza per tutto il mondo**, cominciando da noi stessi, dalla nostra vita, dalle nostre famiglie. Lo scorrere del tempo non è soltanto il susseguirsi di eventi dolorosi e gioiosi, ma è una **storia di salvezza**, che la Chiesa testimonia per tutti gli uomini, contemplando e rivivendo ogni giorno il mistero della Pasqua, la forza dell'amore di Dio che vince il male e la morte. Siamo chiamati ad essere collaboratori di questo dono di salvezza e di amore, vivendo il Vangelo in un mondo che a volte, spesso, sembra negarlo.

Pensiamo alla parola e alla testimonianza di papa Francesco, che nella sua intensa semplicità riesce a raggiungere tante persone, e a ridare speranza. Ognuno di noi, vivendo nella fede e nell'apertura solidale verso i fratelli, può aiutare a non perdere la speranza, a continuare il cammino nella certezza che sarà la forza dell'Amore a vincere. Iniziamo il cammino del nuovo anno con questa forza che ci viene dall'alto: la forza dell'amore del Padre, che ci ha donato il Figlio e ci rinnova con lo Spirito santo, anima della Chiesa e fondamento della vita nuova per ogni cristiano.

L'Assistente Diocesano
Mons. Renzo Marzorati

La condizione della donna in Iran ha subito vari mutamenti nella storia. Negli anni venti del secolo scorso cominciò un periodo di modernizzazione, venne bandito il velo e aperto l'accesso alle università alle donne. Ma, prima ancora che venisse proclamata la Repubblica Islamica nel 1979, l'ayatollah Khomeini – contrario all'occidentalizzazione – annunciò una serie di misure restrittive della libertà delle donne e impose di nuovo di coprirsi il capo.

EXPO: una sfida da raccogliere

L'11 maggio 2015 aprirà i battenti a Milano l'esposizione universale "Nutrire il pianeta, energia per la vita". Il grande evento coinvolgerà 147 paesi e mobiliterà, secondo le stime, 20 milioni di visitatori da tutto il mondo.
È possibile assicurare all'umanità un'alimentazione sufficiente, buona, sana e sostenibile? Come lo sfruttamento delle risorse e la sostenibilità ambientale possono convivere? In che modo la salubrità del cibo deve influenzare le scelte di produzione dell'energia e l'uso delle risorse naturali? Sono alcune domande al centro dell'Esposizione.
Dare risposta a esse rappresenta evidentemente una sfida tecnico-scientifica ed economica-produttiva. Ma è soprattutto una sfida culturale, educativa e spirituale.

Una sfida per l'Italia

Forti disuguaglianze attraversano anche l'Italia, che ha visto in questi anni aumentare i divari di reddito, l'incidenza della povertà e della vulnerabilità sociale, e feriscono la nostra regione fin dentro la diocesi ambrosiana: perché se Milano continua a rappresentare, pur tra le difficoltà, un centro economicamente attrattivo e competitivo, la crisi ha colpito i poli produttivi della Brianza e del triangolo industriale chiuso tra Varese, Gallarate e Busto Arsizio. E mentre la crescita della disoccupazione fatica a rallentare, continuano ad aumentare i bisogni di aiuti materiali e alimentari. L'Expo può (speriamo) rappresentare un'occasione di rinascita economica per Milano, per l'area metropolitana "allargata", per l'intera Lombardia e persino per tutto il Paese. Ma non è solo questo il terreno su cui misurare il suo successo e il suo senso.

Una sfida per i valori più alti

Nella prospettiva sopra detta, è al livello etico, culturale, antropologico, educativo e sociale su cui occorre puntare per rendere l'Esposizione un'occasione decisiva per ridiscutere e riscrivere le fondamenta di uno sviluppo globale sostenibile e insieme equo e giusto.
La Chiesa (anche quella locale) guarda con interesse all'esposizione universale. La Santa Sede parteciperà con un suo padiglione dal titolo "*Non di solo Pane*", dove la Diocesi di Milano e *Caritas Internationalis* presenteranno un nutrito programma di eventi e iniziative in appoggio alla campagna globale "*Una sola famiglia umana, cibo per tutti*" inaugurata da Papa Francesco nel dicembre 2013 per promuovere il riconoscimento del diritto al cibo, contro fame e sprechi.

La proposta ha un intento al tempo stesso spirituale e "pedagogico", teso a far riflettere e a far prendere coscienza di come il cibo non sia solo necessario nutrimento del corpo, ma anche dello spirito; di come esso implichi una dimensione simbolico-culturale, religiosa (può perfino alludersi all'Eucaristia, la Cena del Signore); di come i comportamenti e gli stili di vita e di consumo alimentari che seguiamo a livello individuale, abbiano ripercussioni a livello sociale e collettivo; di come la "qualità antropologica" del nutrire sia al cuore dell'esperienza cristiana (la Santa Eucaristia, appunto).

Abbiamo davanti ancora qualche mese per approfondire meglio il tema e per far sì che l'Expo diventi un'opportunità per spingere le nostre comunità, le nostre famiglie e la nostra esperienza quotidiana a riconoscere e valorizzare le interdipendenze che ci legano gli uni agli altri nell'ambiente in cui viviamo e lungo il filo delle generazioni, in connessione con altri luoghi e altri popoli.
Anche il MTE, con relatori della Caritas Diocesana, approfondirà il tema dell'Expo nei convegni di zona che si terranno nel mese di marzo

I Responsabili diocesani
Grazia Voltini e Tommaso Di Bernardo

L'Iran ha aderito alla convenzione internazionale sui diritti dell'infanzia. Tuttavia gli abusi commessi in seno alla famiglia sono considerati "affari privati" di cui si discute raramente in pubblico. Secondo l'UNICEF, l'abuso, lo sfruttamento e le punizioni corporali nei confronti dei bambini sono quasi diventati la "normalità" in Iran e molte volte non sono neanche denunciati.

Povertà e potere: la proposta cristiana

Povertà e potere: due parole di uso comune, che ricorrono in tante conversazioni, il cui significato è sedimentato da secoli, ma di cui non è facile cogliere la portata e, meno ancora, cogliere la relazione che in qualche modo le lega.

La radice biblica della povertà

La relazione tra le due parole è antica e trova riscontro nella Bibbia. Già nell'Antico Testamento la povertà significava miseria, sfruttamento e in qualche modo un'assenza di diritti e, nel suo significato negativo di male, era attribuita ai potenti e non già a Dio. Solo nel tardo giudaismo i poveri diventeranno segno del vero Israele e verranno addirittura esaltati dal cristianesimo, da un Gesù che ha parole di minaccia verso i ricchi e i potenti (Luca 6,24), e si rivolge ai poveri in spirito definendoli beati (Matteo 5,3). La povertà, non solo quella materiale, è una condizione per seguire Cristo che chiede di staccarsi da ciò che si possiede (Matteo 8,20) e lo pone come condizione della vera libertà: liberi per servire. Povertà non solo materiale, certo, ma la povertà dell'avere, dell'accumulare rende possibile vedere: *«Tu dici: sono ricco, mi sono arricchito, non ho bisogno di nulla. Ma non sai di essere un infelice, un miserabile, un povero, cieco e nudo... Sii dunque zelante e convertiti»* (Apocalisse 3,17-19). Il Papa, durante l'Udienza alla curia romana in occasione degli auguri natalizi, tenutasi il 22 dicembre scorso, ha riferito un aneddoto: «Ricordo il trasloco di un giovane gesuita che, mentre caricava su di un camion i suoi tanti averi – bagagli, libri, oggetti e regali –, si sentì dire, con un saggio sorriso, da un vecchio gesuita che lo stava ad osservare: *questa sarebbe la "cavalleria leggera" della Chiesa?*». La povertà materiale non potrà mai essere sconfitta del tutto nel mondo in cui viviamo (Matteo 26,11). Ma non è, per così dire, l'unica povertà con cui ci dobbiamo misurare.

Il confronto col potere

Cos'è potere? Certo qualcosa capace di sedurre la volontà umana ben più di altre: né il sesso né il denaro sono così seducenti come il potere che peraltro è meno riconoscibile, impalpabile. Vi è poi il vecchio discorso che ogni potere viene da Dio, sia come potestà civile sia come potestà religiosa. Il potere, poi, richiama immediatamente alla mente la politica. L'avvento della modernità ha cambiato radicalmente i termini della questione introducendo una relazione nuova, dinamica e di reciproca emancipazione tra politica e religione che chiede ancora di essere sviluppata nelle sue potenzialità. Certo l'antico richiamo al fondamento religioso del potere (le investiture dei papi agli imperatori, per esempio) può essere un modo per limitare la sete e l'uso smodato di potere che anche

inavvertitamente prende dominio di ogni essere umano per cui anche alcune forme di povertà finiscono per essere ambigue, fragili parvenze che non colgono l'interiorità. Forme di potere e di esibizione che caratterizzano anche gli uomini di Chiesa.
Papa Francesco, sempre il 22 dicembre scorso, ha parlato della malattia del profitto mondano, degli esibizionismi, richiamando l'*Evangelii gaudium* (nn. 93-97) e affermando che: «quando l'apostolo trasforma il suo servizio in potere, e il suo potere in merce per ottenere profitti mondani o più poteri ... è la malattia delle persone che cercano insaziabilmente di moltiplicare poteri e per tale scopo sono capaci di calunniare, di diffamare e di screditare gli altri, perfino sui giornali e sulle riviste. Naturalmente per esibirsi e dimostrarsi più capaci degli altri. Anche questa malattia fa molto male al Corpo perché porta le persone a giustificare l'uso di qualsiasi mezzo pur di raggiungere tale scopo, spesso in nome della giustizia e della trasparenza».

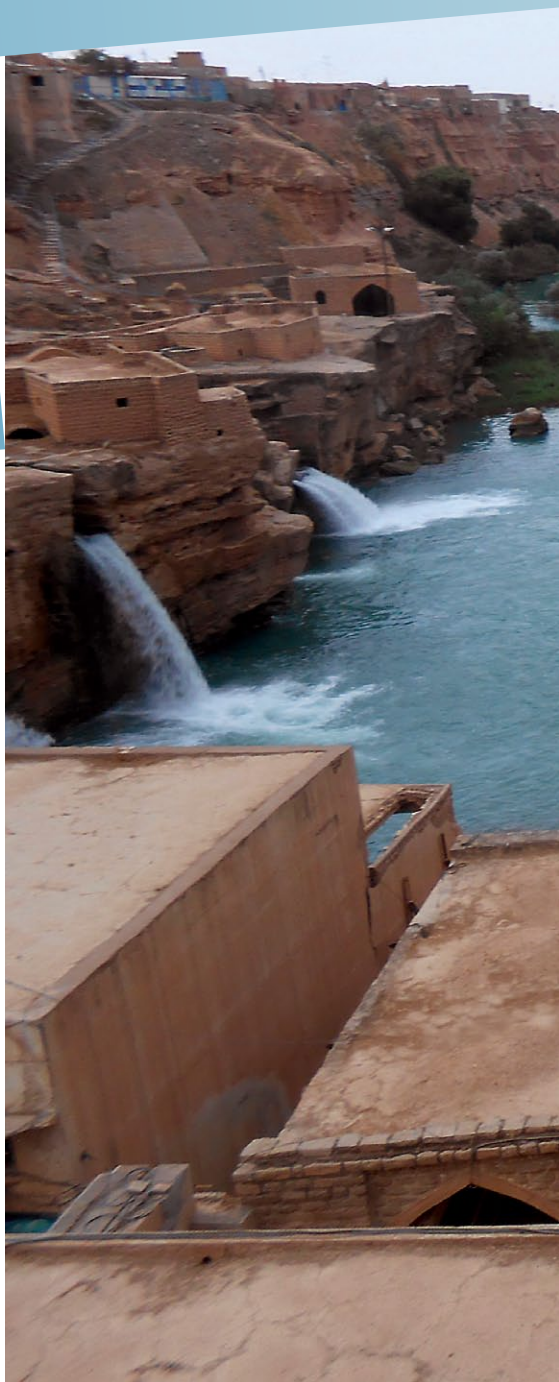
La proposta dei "due Franceschi"

Può la povertà debellare il potere, direi quasi ridurlo in schiavitù? È il percorso, la proposta che ci viene dai "due Franceschi", il poverello di Assisi e il pontefice che ha scelto di prenderne il nome. Una visione cara a Papa Francesco che ha raccontato come, durante il conclave, mentre i voti erano saliti a due terzi, il cardinale Hummes, che aveva a fianco, gli disse: «Non dimenticarti dei poveri!». «E quella parola è entrata qui: i poveri, i poveri. Poi subito, in relazione ai poveri ho pensato a Francesco d'Assisi. Poi ho pensato alle guerre, mentre lo scrutinio proseguiva, fino a tutti i voti. E Francesco è l'uomo della pace. E così, è venuto il nome nel mio cuore: Francesco d'Assisi. *È per me l'uomo della povertà, l'uomo della pace, l'uomo che ama e custodisce il creato*; in questo momento anche noi abbiamo con il creato una relazione non tanto buona, no? È l'uomo che ci dà questo spirito di pace, l'uomo povero… Ah, come vorrei una chiesa povera per i poveri!». Francesco, dunque, per far sentire ai poveri di questo scorcio della storia, la vicinanza di Cristo e della sua Chiesa. Con le sottolineature affidate alle parole. *Povertà, pace, amore e custodia del creato*. La Chiesa stessa deve farsi povera e il riferimento è, prima ancora che alle povertà materiali, alla dimensione dei *minores*, dei piccoli di cui parlava Francesco. *Minores* e quindi non *potentes*. Una Chiesa dove chi è preposto a governare è un fratello che serve altri fratelli. Come ci è mancato in tanti momenti della vicenda recente della nostra Chiesa questa *fraternitas* di persone che si fanno e si sentono *minores*, anche se ricoprono incarichi nella gerarchia.
Uno stile, frutto di una convinzione profonda, di una conversione continua, che riguarda le gerarchie ecclesiastiche e quelle della politica, ma non soltanto). Un modo in cui la povertà può "limitare" il potere e renderlo servizio vero per ogni essere vivente.

Ernesto Preziosi

Viaggiando in Iran, l'antica Persia

La scelta di un viaggio in Iran è stata motivata dal desiderio di andare alle radici della storia e di vedere paesaggi insoliti e siti archeologici fra i più belli al mondo. Da questo punto di vista non sono stata delusa, ma anche – inaspettatamente – sono stata colpita dal desiderio di cåomunicare soprattutto da parte delle donne e dei loro bambini sempre sorridenti.



L'Iran è uno dei territori più montuosi del mondo; le sue regioni sono semi aride e in gran parte desertiche. È una repubblica islamica dal 1979, ma il popolo si sente molto legato alle sue radici persiane e, solo tra i popoli arabi, usa il "farsi" (l'antico persiano) sia nella lingua parlata che nello scritto . Anche le moschee, per distinguersi da quelle del mondo arabo, hanno due minareti anziché uno solo. La nostra guida, Hassan era un professore di archeologia, laurea conseguita a Firenze dove è vissuto per sette anni; per questo sia le sue competenze che il såuo italiano sono stati molto validi. Nell'insieme un viaggio interessante e arricchente che ora cercherò di descrivere in modo analitico anche attraverso le immagini.

Shushtar in origine era un'isola sul fiume Karun, scelta come capitale estiva dell'Impero. Il fiume fu canalizzato per formare un fosso intorno alla città mentre si costruirono ponti in corrispondenza delle porte principali. Oggi sorge su una diga lunga 550 metri, nota come "Ponte di Cesare", il ponte romano più a oriente, dal 2009 nominato dall'UNESCO Patrimonio dell'umanità.

Il popolo iraniano

Vivono in Iran più di 77 milioni di abitanti, la popolazione è molto giovane, circa il 70% è sotto i 30 anni; il 99% è di religione musulmana, la quasi totalità è sciita. Tutte le donne hanno il capo velato e larghi abiti che nascondono la figura, le più anziane sono sempre in nero, le più giovani a volte con abiti e foulard a colori. Anche le donne straniere si devono adeguare e vestirsi con abiti che non mostrino le forme e portare sempre un velo in testa. Gli iraniani studiano l'inglese come seconda lingua e ciò facilita sicuramente il turismo. Le donne desiderano comunicare con le turiste per conoscere le diverse provenienze e i differenti modi di vivere. In molti casi chiedono di fare fotografie insieme a loro e mostrano con orgoglio i loro bellissimi bambini. Il traffico è molto caotico e tuttavia molto scorrevole. C'è una sensazione di ordine generale forse legato al regime dello Stato. L'agricoltura e l'artigianato rappresentano le attività più diffuse. Pur essendo il territorio arido, si nota una particolare attenzione al verde e alle coltivazioni. L'artigianato si basa soprattutto sulla produzione di tappeti, miniature e manufatti in vetro e in metallo. Le ceramiche sono molto diffuse e sono utilizzate anche per la decorazione delle moschee. I bazar, molto numerosi, sono sempre affollati da chi ricerca prodotti tipici e inconsueti.

Le moschee

Le moschee sono presenti in tutto il territorio e sono gli edifici più ricchi dal punto di vista architettonico e denotano una particolare abilità manifatturiera e una ricerca dell'armonia delle forme e delle proporzioni da parte degli artisti. Le più antiche sono in mattoni e la decorazione è realizzata attraverso la disposizione geometrica molto varia dei mattoni stessi. Le più recenti sono decorate con tessere in ceramica dalle tinte vivide e da disegni floreali, geometrici o calligrafici. In alcune moschee sono presenti le stalattiti, decorazioni usate per abbellire nicchie e rientranze. La struttura base di tutte le moschee è costituita da una cupola che sovrasta l'ingresso, da un ampio cortile interno con chiostro ad arcate e da quattro "iwan" (simili alle nostre cappelle), uno dei quali è contraddistinto da una nicchia decorata (il mihrab) che indica la direzione della Mecca. Nelle moschee adibite al culto quotidiano, gli spazi dedicati agli uomini o quelli per le donne e i bambini sono differenziati, anche con due ingressi separati. Tutti possono entrare in queste moschee solo togliendo le scarpe. Le turiste entrano nello spazio riservato alle donne coperte da mantelli molto ampi che vengono all'uopo distribuiti. Le moschee mussali, che possono essere sempre visitate, hanno degli spazi attigui predisposti per la preghiera del venerdì.

Il viaggio si rivela una finestra aperta sulle architetture più belle del mondo islamico, dove l'armonia delle forme e le proporzioni delle parti non smettono di stupire l'occhio dei turisti, arricchite da magnifici e colorati mosaici decorati con mattoni (sopra, i più antichi) o con tessere in ceramica dalle vivaci tinte (sotto, i più recenti).

I siti archeologici

Nel paese sono presenti resti di insediamenti risalenti a più di 4000 anni a.C.

Nel viaggio sono stati visitati, la "Ziqqurat", edificio sacro risalente al dodicesimo secolo a.C. sepolto sotto la sabbia per secoli e riscoperto nel 1930 da un aviatore; i resti del palazzo e la tomba di Ciro il Grande risalenti al 530 a.C.; la città di Susa con i resti del palazzo di Dario I; il magnifico sito di Persepoli con le rovine dei palazzi reali di Dario I, di Serse I e di Artaserse, i grandi re di uno dei più potenti imperi del mondo antico. La costruzione del sito durò 150 anni e richiamò da ogni parte del mondo gli artisti e gli ingegni più alti. Le ampie scalinate, i raffinati rilievi, i grandiosi colonnati e le porte imponenti testimoniano la grandezza e la ricchezza della città. Interessanti sono i bassorilievi delle scalinate che portano al palazzo di Dario, i quali rappresentano le ventotto tribù assoggettate al re; osservandoli è possibile individuare gli usi, i costumi, gli abiti delle singole popolazioni. La città di Persepoli fu distrutta da Alessandro Magno in seguito alle devastazioni operate dai Persiani nel suo territorio. L'ultima visita ha riguardato le tombe monumentali di Dario, Serse ed Artaserse scavate nella roccia di aride montagne. Tombe arricchite in epoca successiva da magnifici bassorilievi. È stato emozionante pensare a quanta storia possano racchiudere le rovine che testimoniano guerre, vittorie, fasto di palazzi reali e di popoli vinti e vincitori. Chissà quante testimonianze del passato sono ancora sepolte e aspettano di essere riportate alla luce!

Concludendo, ho cercato di illustrare per mezzo delle foto e delle descrizioni alcuni aspetti significativi e interessanti di un viaggio che, come tutti i viaggi che si possono fare, arricchiscono le conoscenze, lasciano dei ricordi e contribuiscono a far capire realtà diverse. Mi piace concludere con questa frase letta sulla maglietta di un compagno di viaggio e adatta a qualsiasi simile esperienza : "Sentirsi a casa cambiando posto, per tornare a casa e sentirsi cambiato".

Luisella Maggi

Il più celebre sito archeologico del paese è Persepoli, costruita nel VI sec. a.C. su un altopiano: essa era circondata da mura alte dieci metri e raggiungibile tramite un'immensa scalinata, ancor oggi perfettamente conservata.
Qui vediamo un particolare della maestosa Porta delle Nazioni dalle colossali dimensioni che danno un'idea della straordinaria grandezza che doveva colpire chiunque la visitasse.

Ho l'hobby dei trenini

Ricordo una visita al museo ferroviario di York, Inghilterra settentrionale. Quel museo è eccezionale: realizzato all'interno della stazione della città, lega il presente (il traffico quotidiano con treni, persone, merci, rumori) insieme al passato (una parte della volta metallica in acciaio e vetro avvolge un fascio di binari su cui si possono ammirare locomotive d'epoca, vagoni postali, le carrozze del treno reale della Regina Vittoria)… e al futuro. Il futuro? Certo: tra i visitatori si aggirano quotidianamente numerose scolaresche. C'è addirittura una piattaforma girevole, un'enorme meccanismo che serviva per invertire il senso di marcia della locomotiva e per avviarla al suo posto nel grande deposito circolare messo tutt'intorno, che viene messa in moto ad ore fisse per la gioia dei grandi e dei piccoli. Non è questo il futuro? La voglia dei ragazzi di conoscere, toccare, sperimentare?

Me ne devo vergognare alla mia età?

In Italia se dici: mi piacciono i treni, subito ribattono: "Ma tu giochi ancora coi trenini?" Io, che conosco i miei polli, gioco di sponda e dico così: "Sai, io sono rimasto un bambino: gioco coi trenini, raccolgo francobolli, vado in chiesa e obbedisco non più ahimé alla mia mamma, ma a mia moglie". E con un sorriso provo a spiegare. Il treno accompagna e sostiene la vita degli uomini dal 15 settembre 1829: quel giorno a Rainhill, in Inghilterra, cinque locomotive si diedero battaglia per assicurarsi il traffico sulla nuova linea Liverpool-Manchester. Si trattava della prima linea ferroviaria del mondo, pensata per locomotive a vapore, non più per cavalli, e già con un doppio binario, un orario, un traffico previsto per passeggeri e per merci. Vinse la Rocket di George Stephenson e fu un inizio trionfale. Questo nuovo sistema di trasporto rivoluzionò il mondo. Da allora persone e merci poterono lasciare il proprio luogo di origine con facilità: con una frase fatta possiamo dire che il mondo diventò più piccolo. Era nato il treno.

Dopo il treno, nacque il trenino

Se gli inglesi inventarono il treno (George Stephenson come abbiamo visto), furono i tedeschi a inventare il trenino: nel 1891 Eugenio e Carlo Märklin, titolari di una piccola ditta di giocattoli di latta di Norimberga, presentarono alla Fiera primaverile di Lipsia un trenino di latta con motore a molla: una locomotiva, due vagoncini e un ovale di rotaie a forma di otto. Il prodotto ebbe successo: era bello portarsi in casa il ricordo di quel treno che portava lontano… Alcuni anni dopo bambini più fortunati potevano giocare con piccoli treni che funzionavano a vapore, proprio come i treni veri. Poi venne l'elettricità e come non usar-

approfondimentoapprofondimentoapprofondimento

«Evangelii gaudium» (1)

A cura di mons. Renzo Marzorati

La trasformazione missionaria della Chiesa

Chiediamo a un cristiano qualsiasi: chi è il "missionario"? Quasi sempre ci risponderà che è quell'uomo o quella donna – quella suora o quel prete – che coraggiosamente lascia il suo paese e va ad annunciare il Vangelo ai poveri negretti, agli indiani, ai cinesini… Anche se il Concilio Vaticano II ci ha ricordato che tutta la Chiesa è missionaria, e dopo il Concilio lo hanno ripetuto spesso due grandi e santi Papi, Paolo VI e Giovanni Paolo II, non siamo veramente persuasi che ogni cristiano, ognuno di noi è chiamato ad essere missionario, e anche ogni comunità, parrocchia, diocesi, chiesa intera. Proprio per questo Papa Francesco – il Papa venuto dai confini del mondo! – dedica il primo capitolo della esortazione apostolica *Evangelii gaudium* (la Gioia del vangelo) alla trasformazione missionaria della Chiesa.
Il Papa, citando la conclusione del Vangelo di Matteo (Matteo 28, 19-20), ricorda che tutta la storia della salvezza è caratterizzata dall'**uscire**, da Abramo, che deve abbandonare il suo paese per andare in una terra ignota, sino agli Apostoli, che Gesù invia nel mondo intero ad annunciare il Vangelo: **andate ed annunciate**… Così dice papa Francesco (n. 23): «è vitale che oggi la Chiesa esca ad annunciare il Vangelo a tutti, in tutti i luoghi, in tutte le occasioni, senza indugio, senza repulsioni e senza paura».

Essere coraggiosi, audaci e creativi
Occorre aver coraggio, prendere l'iniziativa (come ha fatto Gesù con la donna Samaritana), armarsi di molta pazienza, saper vedere i frutti, anche piccoli, e festeggiarli con gioia. Per ritrovare questo slancio missionario, la Chiesa deve prima di tutto rinnovarsi. Ci sono strutture che, nella fedeltà alla Chiesa, hanno bisogno di essere trasformate e rinnovate. Tra queste **la parrocchia** (n. 28), che conserva la sua validità se è capace di adattarsi e riformarsi, non riducendosi ad un gruppo di eletti, o arroccandosi in una posizione di difesa contro il mondo: è proprio **a questo mondo** che deve essere annunciato il Vangelo, e la parrocchia è chiamata a farlo, orientando e formando i suoi membri alla missione! Questo vale

anche per gruppi, movimenti e associazioni, che sono una ricchezza per la Chiesa, ma che – dice il Papa – non devono perdere il contatto con la parrocchia del luogo.
Dopo aver richiamato le responsabilità del Vescovo e dello stesso Papa in questo rinnovamento missionario, Francesco esorta ad abbandonare il comodo criterio del "si è fatto sempre così", per essere invece audaci e creativi. Guardiamo all'esempio splendido di san Francesco d'Assisi: audace, coraggioso, innovativo, ma sempre in comunione con il suo Vescovo e con la Chiesa.

Il cuore del messaggio
Spesso i mezzi di comunicazione – televisione, giornali – parlano del Papa o della Chiesa, ma, purtroppo, sottolineano aspetti marginali e pettegolezzi, che con il Vangelo hanno ben poco a che fare. Occorre riscoprire **l'essenziale**, concentrarsi su ciò che è più bello, più grande, più attraente e allo stesso tempo più necessario (n. 35). Il nucleo fondamentale, il cuore del Vangelo, può essere espresso con queste parole: «la bellezza dell'amore di Dio che ci salva in Gesù Cristo morto e risorto» (n. 36). La risposta a questo amore divino è **la misericordia**, che il Papa, citando san Tommaso d'Aquino, indica come la più grande di tutte le virtù: «spetta alla misericordia donare ad altri e, quello che più conta, sollevare le miserie altrui» (n. 37). Proprio per questo è importante che nell'annuncio del Vangelo si dia il primo posto a ciò che più conta. Non va bene parlare più della legge che della grazia, più della Chiesa che di Gesù Cristo, più del Papa che della Parola di Dio! È un grosso sbaglio pensare e predicare la morale cristiana come un catalogo di peccati e di errori da evitare. L'impegno del cristiano è prima di tutto rispondere al Dio che ci ama e che ci salva, riconoscendolo negli altri e uscendo da se stessi per cercare il bene di tutti (n. 39).

Il linguaggio della Chiesa
Durante il suo cammino lungo i secoli, la Chiesa ha approfondito sempre più il messaggio evangelico, aiutata anche dai teologi, dai filosofi, dai pastori. Oggi, un problema serio è quello di comunicare questo messaggio di salvezza e di amore con un linguaggio facile e comprensibile. Talvolta si dicono le cose vere e giuste con un linguaggio ormai lontano, superato, così che chi ascolta non riesce a cogliere la bellezza e l'attualità del messaggio: «siamo fedeli a una formulazione, ma non trasmettiamo la sostanza» (n. 41).
È come se uno recitasse a memoria il Credo, e tu gli chiedi: spiegami, che cosa vuol dire? E lui risponde: non saprei, me l'hanno insegnato così… È vero, come dice papa Francesco, che «non potremo mai rendere gli inse-

MOVIMENTO TERZA ETA

Via S. Antonio, 5 - 20122 Milano
Tel. 02.58391331/32/33
e-mail: mtesegreteria@hotmail.it

Santuario di S. Romedio (Val di Non)

Rinfrancare lo spirito

Soggiorno di spiritualità e turismo a Ronzone (Val di Non) dal 6 al 13 Giugno 2015 e dal 13 al 20 Giugno 2015

presso: HOTEL "AL LARICE" - Via Italia, 9 - Tel. 0463.831710

Organizzazione tecnica: Erika Tours, Agenzia viaggi e Turismo

Programma settimana dal 6 al 13 Giugno 2015

Sabato 6 Giugno

h 8.30 Ritrovo dei partecipanti in via Paleocapa angolo via Jacini (Milano) e partenza in pullman.

h 12.00 Arrivo a Ronzone e assegnazione delle camere presso l'hotel "Al Larice". Pranzo e pomeriggio dedicato al saldo del viaggio.

h 20.00 Cena in hotel.

Domenica 7 Giugno

h 8.00 Colazione.

h 9.00 Recita delle lodi e riflessione.

h 10.30 Santa messa nella chiesa parrocchiale "Immacolata Concezione".

h 12.30 Pranzo in hotel.

h 14.00 Partenza per la visita del santuario di S. Romedio.

h 17.00 rientro a Ronzone arrivo previsto h 18.00.

h 19.30 Cena in hotel.

Lunedì 8 Giugno

h 8.00 Colazione.

h 9.00 Lodi e riflessione.

h 9.30 Santa messa in cappella.

h 12.30 Pranzo in hotel.

h 14.00 Partenza in pullman attraversando la Val di Sole arrivo a Vermiglio e visita guidata al Museo della Guerra Bianca, dedicato alla tragica storia del primo conflitto mondiale nella Val di Sole. Al termine rientro a Ronzone.

h 20.00 Cena in hotel.

Martedì 9 Giugno

h 8.00 Colazione.

h 9.00 Lodi e riflessione.

h 9.30 Santa messa.

h 12.30 Pranzo in hotel.

h 14.00 Partenza in pullman per la visita guidata di Castel Scenico, simbolo di potere dei principi vescovi di Trento, addossato su un dosso roccioso da cui si domina la conca delle Valli Giudicarie, al termine rientro a Ronzone.

h 20.00 Cena in hotel.

Mercoledì 10 Giugno

h 6.00 Prima colazione.

h 6.30 Partenza in pullman per la Val di Landro da dove potremo ammirare le meravigliose Tre Cime di Lavaredo; proseguimento per il Lago di Misurina presso la Chiesetta della Madonna della salute; trasferimento a Bressanone.

h 13.30 Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita al Duomo; proseguimento per Novacella e visita alla celebre abbazia. Arrivo a Ronzone, previsto per le h 19.00.

h 20.00 Cena in hotel.

Giovedì 11 Giugno

h 8.00 Colazione.

h 9.00 Lodi e riflessione.

h 9.30 Santa messa in cappella.

h 12.00 Pranzo in hotel.

h 13.30 Partenza in pullman per Ortisei e visita a questo pittoresco capoluogo della Val Gardena, rinomato per le sue artistiche sculture in legno e visita ad un laboratorio della lavorazione del legno, con possibilità di acquisti. Al termine partenza per Ronzone, arrivo previsto h 19.30.

h 20.00 Cena in hotel.

Venerdì 12 Giugno

h 8.00 Colazione.

h 9.00 Lodi e riflessione.

h 10.00 Visita a un negozio di prodotti tipici per eventuali acquisti.

h 12.30 Pranzo in hotel.

h 14.00 Partenza in pullman per il santuario della Madonna di Senale.

h 15.00 Celebrazione della santa messa nel santuario e visita a seguire; al termine, rientro a Ronzone.

h 20.00 Cena di arrivederci e serata in compagnia di un rinomato coro della montagna.

Sabato 13 Giugno

h 8.00 Colazione in hotel.

h 8.30 Partenza in pullman per Milano. Arrivo previsto per le h 12.00.

Programma settimana dal 13 al 20 Giugno 2015

Sabato 13 Giugno

h 8.30 Ritrovo dei partecipanti in via Paleocapa angolo via Jacini (Milano) e partenza in pullman.
h 12.00 Arrivo a Ronzone e assegnazione delle camere presso l'hotel "Al Larice".
h 20.00 Cena in hotel, serata dedicata al saldo del viaggio.

Domenica 14 Giugno

h 8.00 Colazione.
h 9.00 Recita delle lodi e riflessione.
h 10.30 Santa messa nella chiesa parrocchiale "Immacolata Concezione".
h 12.30 Pranzo in hotel.
h 14.00 Partenza per la visita del santuario di S. Romedio.
h 17.00 rientro a Ronzone arrivo previsto h 18.00.
h 19.30 Cena in hotel.

Lunedì 15 Giugno

h 8.00 Colazione.
h 9.00 Lodi e riflessione.
h 9.30 Santa messa in cappella.
h 12.30 Pranzo in hotel.
h 14.00 Partenza in pullman attraversando la Val di Sole arrivo a Vermiglio e visita guidata al Museo della Guerra Bianca, dedicato alla tragica storia del primo conflitto mondiale nella Val di Sole. Al termine rientro a Ronzone.
h 20.00 Cena in hotel.

Martedì 16 Giugno

h 8.00 Colazione.
h 9.00 Lodi e riflessione.
h 9.30 Santa messa.
h 12.30 Pranzo in hotel.
h 14.00 Partenza in pullman per la visita guidata di Castel Scenico, simbolo di potere dei principi vescovi di Trento, addossato su un dosso roccioso da cui si domina la conca delle Valli Giudicarie, al termine rientro a Ronzone.
h 20.00 Cena in hotel.

Mercoledì 17 Giugno

h 6.00 Prima colazione.
h 6.30 Partenza in pullman per la Val di Landro da dove potremo ammirare le meravigliose Tre Cime di Lavaredo; proseguimento per il Lago di Misurina presso la Chiesetta della Madonna della salute; trasferimento a Bressanone.
h 13.30 Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita al Duomo; proseguimento per Novacella e visita alla celebre abbazia. Arrivo a Ronzone, previsto per le h 19.00.
h 20.00 Cena in hotel.

Giovedì 18 Giugno

h 8.00 Colazione.
h 9.00 Lodi e riflessione.
h 9.30 Santa messa in cappella.
h 12.00 Pranzo in hotel.
h 13.30 Partenza in pullman per Ortisei e visita a questo pittoresco capoluogo della Val Gardena, rinomato per le sue artistiche sculture in legno e visita ad un laboratorio della lavorazione del legno, con possibilità di acquisti. Al termine partenza per Ronzone, arrivo previsto h 19.30.
h 20.00 Cena in hotel.

Venerdì 19 Giugno

h 8.00 Colazione.
h 8.30 Lodi e riflessione.
h 12.30 Pranzo in hotel.
h 14.00 Partenza in pullman per il santuario della Madonna di Senale con visita.
h 15.00 Celebrazione della santa messa nel santuario; successivamente sosta lungo il percorso per l'acquisto di prodotti tipici; al termine rientro a Ronzone.
h 20.00 Cena di arrivederci e serata in compagnia di un rinomato coro della montagna.

Sabato 20 Giugno

h 8.00 Colazione in hotel.
h 8.30 Lodi e riflessione.
h 12.30 Pranzo in hotel.
h 14:30 Partenza in pulmann per Milano. Arrivo previsto per le h 19.30.

Note informative

Quota di partecipazione: € 648,00 x 40 Pax.

Supplemento camera singola: € 50,00.
Anticipo: € 100.00 all'iscrizione.
Saldo: all'inizio del soggiorno in Val di Non.

Prenotazioni:

Presso MTE Movimento Terza Età, Via S. Antonio, 5 - Milano.
Tel. 02.58391.332 il mercoledi dalle h 10.00 alle 12.30 /dalle 13.30 alle 16.00.

Rinunce:

Entro 15 (quindici) giorni prima della partenza del turno, in caso contrario non sarà restituita la somma dell'anticipo.

Raccomandazioni:

Dato lo svolgimento del soggiorno tra i 1000 Mt slm di Ronzone, la vita in comune e i viaggi giornalieri, viene richiesto uno stato di buona salute.

La quota comprende:

- Pensione completa dal pranzo o cena del 1° giorno alla colazione o pranzo del 7° giorno, bevande comprese.
- Viaggio andata e ritorno ed escursioni in pullman G.T. come da programma.
- Ingressi a Castel Stenico e Museo della guerra di Vermiglio.
- Assicurazione medico e bagaglio.
- Visite guidate.

La quota non comprende:

La visita all'abbazia di Novacella. Tutto quanto non menzionato ne "La quota comprende".

Note

- I tempi di spiritualità saranno guidati dall'assistente diocesano Mons. Renzo Marzorati.
- Per le spese sostenute dall'Organizzazione si chiede un contributo con offerta libera.
- Il Movimento declina ogni responsabilità per qualsiasi danno a persone o cose che dovesse verificarsi durante il soggiorno.

Giornate così rendono il cuore felice e la mente fresca, si torna ad essere bambini spensierati.
Che noi si possa essere come il buon vino, che quando invecchia migliora: è più buono. Dio ci doni la grazia di invecchiare con sapienza, di invecchiare con dignità.

gnamenti della Chiesa qualcosa di facilmente comprensibile e felicemente apprezzato da tutti» (n. 42), e proprio per questo oggi è necessario **riscoprire il nucleo del Vangelo**, mettendo da parte altre consuetudini, pur vere e radicate, ma che oggi non aiutano a riscoprire questo messaggio.
Il Papa cita un avvertimento di sant'Agostino, attualissimo, che parlando dei precetti posteriormente aggiunti dalla Chiesa afferma che si devono esigere con moderazione «per non appesantire la vita ai fedeli e trasformare la nostra religione in una schiavitù, quando la misericordia di Dio ha voluto che fosse libera» (n. 43).
Per questo bisogna accompagnare con **misericordia e pazienza le tappe di crescita delle persone**. La Chiesa missionaria non si ripiega in un'autodifesa, ma è un Chiesa in uscita, con le porte aperte, sempre pronta ad accogliere il figliol prodigo che ritorna. Papa Francesco, col suo stile simpatico e pittoresco, afferma: «la Chiesa non è una dogana, è la casa paterna dove c'è posto per ciascuno con la sua vita faticosa» (n. 47).
Coraggio! Usciamo dalla nostra tranquillità, dalle nostre sicurezze, senza la paura di sbagliare, senza rinchiuderci in strutture che ci danno una falsa protezione. Gesù ci chiede di farci suoi collaboratori per portare un messaggio di speranza e di amore a tante donne e tanti uomini che lo attendono nella tristezza e talvolta anche nella disperazione.

approfondimentoapprofondimentoapprofondimento

la anche per quei bellissimi giocattoli che si diffondevano sempre di più? Insomma la strada era tracciata: dal 1935, sempre grazie a un'idea della ditta Märklin, furono fissate le dimensioni delle rotaie, quello che i tecnici chiamano scartamento: tutte le misure delle piccola ferrovia dovevano essere 86 volte più piccole della realtà. Con queste dimensioni fu da allora possibile per una ferrovia in miniatura, che è quella che conosciamo noi oggi, stare su un tavolo ed essere montata e smontata in pochi minuti. Una piccola cosa. ma questo piccolo treno a quali grandi sogni rimanda! Oggi il fermodellista – così si definisce l'appassionato di ferrovie in miniatura – quando entra nel suo mondo ferroviario non si chiude in una stanza, ma si apre! Può decidere di riprodurre in scala la prima locomotiva italiana, quella che il 3 ottobre 1839 trainò il treno di Ferdinando II di Borbone da Napoli a Portici: ecco allora la ricerca di fotografie, disegni dell'epoca; la scelta del materiale migliore con cui realizzare il telaio; la decisione di quali attrezzi usare. Può decidere di costruirsi una rimessa di locomotive di una grande città ai primi del Novecento. Può decidere, magari all'interno di un gruppo di amici appassionati come lui, di costruire un plastico, cioè un pezzo di mondo entro il quale treni passeggeri, treni merci, littorine viaggiano rispettando orari, fermandosi a semafori rossi, fischiando prima di un passaggio a livello.

Cosa c'entra l'anziano con tutto ciò?
Solo questo: da sempre la ditta Märklin – ormai l'avete capito che essa fa parte dei miei pensieri ferroviari – imposta la sua strategia di marketing su questo concetto: la passione per il treno in miniatura lega le generazioni. Soprattutto nel periodo natalizio: cataloghi e pubblicità suggeriscono ai genitori di scegliere questo regalo per i propri bambini. Ma poi i bambini crescono, diventano papà e mamme, e poi invecchiano: diventano nonni. Ecco qui entriamo in scena noi: il nonno esperto di trenini che quando era papà se ne occupava certo, ma con poco tempo a disposizione, adesso può dedicare più tempo alla sua ferrovia in miniatura. Non da solo però. Adesso lui per primo non più geloso dei suoi "giocattoli", invita i suoi nipoti a giocare insieme e insieme a viaggiare con lui.

Guido Piccardo

Particolare di un plastico di trenini moderno.

Quaresima: tradizioni popolari

Quaresima è il periodo di quaranta giorni che precede la celebrazione della Pasqua; secondo il rito romano inizia il mercoledì delle Ceneri e si conclude il giovedì Santo, mentre secondo il rito ambrosiano parte dalla domenica successiva al martedì grasso fino alla Veglia Pasquale.

In questo periodo siamo tutti chiamati a riflettere su noi, sui nostri peccati e quindi siamo richiamati alla conversione quotidiana. Tipica, ma oggi forse poco praticata per motivi di fede, la pratica del digiuno e di altre forme di penitenza; siamo esortati a una preghiera più intensa e alla pratiche della carità.
È un cammino in preparazione della Pasqua, che è il culmine delle festività cristiane. Ricorda, infatti, i quaranta giorni trascorsi da Gesù nel deserto dopo il suo battesimo nel Giordano e prima del suo ministero pubblico. È anche il periodo in cui i catecumeni vivono l'ultima preparazione al loro battesimo.
È un tempo liturgicamente forte non soltanto per i cattolici, ma anche per le altre chiese cristiane.
Intorno a questo periodo lungo tutto lo Stivale (… che è proprio "lungo", anche se alcune tradizioni sono assimilabili, sia che avvengano al Nord sia che avvengano al Sud) sono nati – e spesso ancora oggi sono praticati, alcuni "riti" non propriamente religiosi, dal carattere folcloristico, che però, nella maggior parte dei casi, portano in sé il ricordo di antiche pratiche pagane.

Cosa accade nel Trevigiano
Tradizione popolare nel Trevigiano è quella detta di "Brusar la vecia", cioè bruciare pubblicamente un fantoccio in sembianze umane. La tradizione di bruciare o di annegare nell'acqua un fantoccio di forma umana sul finire dell'inverno, ha radici profonde che ci riportano addirittura alla preistoria. Secondo gli studiosi, questa cerimonia era un rituale magico per scacciare la cattiva stagione e invocare l'arrivo della primavera.
Anticamente, era un rito legato alla fertilità e alla fecondità, praticato dalla nostre popolazione già nel Paleolitico e nel Neolitico, che offrivano alle divinità della natura dei veri sacrifici, anche umani, sostituiti in seguito da fantocci …
La "vecia" rappresenta la miseria della stagione passata, la fame, le disgrazie, le malattie, le ingiustizie subite, il rifiuto di un passato negativo, l'augurio di un futuro promettente per la campagna e per la vita. La tradizione di bruciare un fantoccio è anche dei paesi balcanici.
Il fuoco e l'acqua non erano i soli modi di punire la "vecia": in Romagna, per

esempio, si tiene in diverse città il rito della "segavecia", che consiste nel portare in piazza una finta vecchia imbottita di fiori secchi e dolci al posto della paglia o della stoppa e segarla in due per far uscire il contenuto, che viene preso dai presenti, come si può vedere al cinema in apertura del film "Amarcord" di Fellini. Anche la data dell'esecuzione della "vecia" può variare dal giovedì di metà Quaresima in Alto Adige alla notte di San Giuseppe in Emilia, ma è sempre prima che arrivi la primavera in tutta l'area di diffusione del rito, che comprende pressoché tutta l'Europa, dal Portogallo ai paesi di lingua tedesca e a quelli di cultura slava.

Cosa accade in alcune parti della Sicilia

Una volta la Quaresima in Sicilia era accompagnata da quaranta lunghi giorni di penitenze e di altre pratiche spirituali raccomandate dalla Chiesa, a partire dalle Ceneri per finire alla Domenica di resurrezione, una cosa ben diversa dalla Quaresima di oggi. Si usava, un tempo, organizzare un periodo di esercizi spirituali e ogni paese aveva una "casa degli esercizi", o un luogo destinato ad essi, all'interno del quale i devoti si chiudevano, senza mai uscire nemmeno per vedere i parenti, per una settimana di isolamento a base di pratiche di devozione e di pietà. Delle antiche pratiche di penitenza, alcune sono usate ancora oggi, come il non mangiare carne né latticini. Ai tempi, in questo periodo, il cibo consumato era fatto di legumi, pesci, salame e altro, alimenti molto umili dopo l'opulenza del carnevale, tanto che durante le lunghe settimane di quaresima i palermitani erano soliti festeggiare, auspicandone presto la conclusione, con uno spettacolo profano detto: "la sirrata di la vecchia".

Anche qui, l'espiazione era rappresentata da una donna vecchia e brutta, una vecchia veniva trasportata su un carrozzone trainato da buoi e condotta su un palco, per l'estremo supplizio, da due finti carnefici che, tra il fragore della folla, le segavano il collo con tanto di fuoriuscita di finto sangue. Con lei, simbolicamente, moriva la Quaresima di penitenza anche se alla fine effettiva mancavano ancora una ventina di giorni. Oggi, però, le penitenze non si fanno più e così è sparita anche questa tradizione.

In tutto il "profondo" Sud

Anche in Basilicata, la Quaresima viene raffigurata con un fantoccio di una megera, detto "la Vecchia", ornato di collane di frutta secca ed esposto in piazza, oppure trasportata da un carro nelle vie della città ispirando fin dal medioevo dei versi poetici.

A Brindisi di Montagna, si faceva il gioco della pentolaccia durante il tradizionale ballo di Quaresima che era di norma la

stessa sera. «La pignata, piena di caramelle e di confetti viene appesa al centro della stanza da ballo – scrive Donato Allegretti in Tradizioni popolari in Brindisi – insieme ad altre contenenti cenere, carboni, acqua e addirittura un topolino o degli scarafaggi. A romperle, senza sapere quale sia la buona, si provavano a turno cavalieri e dame con un bastone e occhi bendati».

Anche in altre parti del nostro Sud, la prima domenica di Quaresima, chiamata anche Carnevalicchio, ci si confrontava nel gioco della "pignata", la tipica pentola di argilla usata un tempo per cuocere e rendere più saporiti i fagioli, che per l'occasione veniva riempita di leccornie e appesa al centro della stanza fra la frenesia di bambini e ragazzi, desiderosi di mettere in mostra la loro abilità e golosi del contenuto che, da lì a poco, sarebbe piovuto sulle loro teste come manna dal cielo.

In Calabria e altre regioni meridionali, si espongono delle piccole pupe con sei penne di gallina conficcate, e ad ogni settimana di quaresima che passa, si toglie una penna.

A Irsina (Matera), si espongono sette pupe vestite di nero come sette sorelle orfane; ogni domenica ne sparisce una.

In taluni paesi, come a Forlimpopoli, la tradizione era mantenuta nella sua integrità; a Firenze si svolgeva una manifestazione grandiosa, con un enorme pupazzo sopra un piedistallo da raggiungere con una lunga scala.

C'era un altro gioco, forse poco conosciuto, quello delle uova o, come lo chiama il Riviello, tozzo delle uova. "Vuo' tuzzà?" si dicono i concorrenti a sfida. Se si accetta i giocatori si scambiano le uova per provarvi la durezza, e farsi un'idea di confronto, battendone la punta leggermente sui denti... Colui che nel tocco non è favorito dalla sorte, mette il suo uovo in pugno mentre l'avversario col suo uovo, "tozzando", vi dà un colpetto. Se si rompe il suo, lo perde.

Vi sono poi le "tabelle" (a seconda dei luoghi chiamate anche "troccole") che constano di una tabella di legno, munita di manico, su cui battono, agitandola, due pezzi di ferro che emettono un suono cupo. Era lo strumento che sostituiva le campane per annunciare le funzioni del giovedì e venerdì santi.

Celeberrime e conosciutissime, in tutto il Sud, sono le processioni del venerdì Santo, ancora oggi partecipate da un altissimo numero di fedeli, nelle quali si trasportano grandi statue della Madonna vestita a lutto, spesso con il petto trafitto dalle sette spade vaticinate dal vecchio Simeone, e del Cristo morto, giacente nella bara.

Chiara Sabatini

L'abilità artigianale dell'Iran è molto ricca e varia: tappeti, vasellame, lavorazione tessile, intarsiatura, broccato, scultura… c'è solo l'imbarazzo della scelta!

Un destino comune per l'Europa e la sua moneta

Europa sì, Europa no… stagionalmente, pensando di poter facilmente risolvere i nostri problemi di casa, ci si pone questa domanda… ma cosa ci sta sotto e a cosa condurrebbe una rinuncia all'Europa?

Nella chiarezza e nella certezza dei dati di analisi, ogni problema, anche il più difficile, ha già in sé delle soluzioni qualora ci si ponga ad affrontarlo con serenità e obiettività: la situazione di grave crisi economica, la nostra posizione nell'Europa e nell'eurozona monetaria si pongono come questioni irrisolvibili – almeno ora – se ci si mette a discuterne seguendo le emozioni e l'istinto, più che la ragione; allo stesso modo, nel considerare la Germania, la cancelliera Angela Merkel, la Banca Centrale Europea, l'Europa stessa, come i principali fautori del nostro disagio… rimescoliamo nella questione una serie di elementi falsi, sbagliati, e forse anche ingiusti. È un po' come se in una stagione scolastica complicata un alunno un po' somarello e svogliato se la dovesse prendere soltanto con il rigore e la serietà del capoclasse, attribuendogli tutta la responsabilità dei propri insuccessi.

Un cantiere dove si costruisce, demolisce e ricostruisce

Non è così, evidentemente, sempre che – come detto – l'approccio avvenga, oltre che con chiarezza, con imparzialità di vedute. Certo, lo Stato europeo – affermava qualche anno fa un esperto politologo come l'ex ambasciatore Sergio Romano – «è un cantiere dove non si è mai smesso, da Carlomagno in poi, di costruire, demolire e ricostruire». E lo è tanto più ora con una Ue allargata a ventotto paesi e con un'eurozona di diciotto, non tutti omogenei per economie, possibilità di sviluppo, condizioni di lavoro. Ma gli euroscettici, le cui critiche si vanno sempre più rafforzando in una deriva nazionalistica e populistica, tendono ad addossare ad altri (l'Europa, appunto, la Germania che ne è oggi di fatto il paese-guida, la moneta unica) colpe generiche e sorvolano sulle proprie. La leadership dei tedeschi non è stato un traguardo raggiunto per caso, ma una conquista costruita passo dopo passo, frutto di un rinnovato impegno sociale (cittadini, imprenditori, lavoratori e sindacati) che ha pochi precedenti nella storia. Si calcola che l'unificazione delle due Germanie sia costata negli ultimi venti, venticinque anni qualcosa come più di 1.500 miliardi di euro, quasi l'ammontare – fatte le dovute tare – dell'intero nostro debito pubblico; e ciò soprattutto per uniformare le economie dei territori orientali con quelle dei territori occidentali. Non ci si deve meravigliare, allora, se questo immane sforzo

abbia poi indotto – e induca – la Germania unita a richiedere ai suoi partner europei analoghi sacrifici.
È pure vero che un'Europa unita – nei fatti e non in utopiche speranze – non possa fare a meno di una revisione politica al suo interno, prima che economica; una revisione che tenda anche a riconsiderare la "trazione tedesca" e a rivalutare le autonomie, e quindi le economie, dei paesi che ne fanno parte.

E se ci rinunciassimo?
I promotori dell'uscita dall'euro non forniscono particolari garanzie di successo. Si limitano a ipotesi nella maggior parte di casi, a prove. Né, d'altra parte, aiutano continui e autorevoli "stop and go" (si pensi alla situazione greca, che è in divenire, e che spesso dai più pessimisti viene accostata all'Italia). È noto e sottoscritto ormai da molti economisti che la spinta inflazionistica registratasi – specie nel nostro paese – prima dell'avvento dell'euro, e poi gradatamente cresciuta, sia stata la principale causa del forte debito pubblico. I benefici che deriverebbero dunque al cittadino comune da un abbandono della linea fin qui seguita – pur con tutti gli errori manifestatisi nella fase iniziale – non sono né chiari né certi nemmeno a coloro che perseguono un tale drastico abbandono. Le incertezze sono ancora molte e le possibilità di un qualche vantaggio sono calcolate dagli esperti nell'ordine di un dieci, quindici per cento. Davvero un po' poco. Sarebbe come lanciarsi nel vuoto senza conoscere la profondità dell'abisso e, soprattutto, senza paracadute.

Guardando avanti
D'altra parte ancora le cose da fare e in un certo senso attese – almeno per salvare l'euro – sono le più diverse: per esempio il ricorso al cosiddetto Qe, che sta per *Quantitative esasing*, cioè un'operazione da parte della Banca centrale europea di intervenire sul mercato con l'acquisto di grossi quantitativi di titoli pubblici, in cambio di depositi presso i propri uffici. Potrebbe essere un'operazione salvezza, anche se le obiezioni e i timori della Germania restano intatti. Così come permangono dubbi e perplessità sia per i sostenitori di una politica comune sia per gli euroscettici.
Ed è anche qui, come si diceva, che si gioca e che continua il significato di quel "costruire, demolire, ricostruire". Una ricerca non viziata e non irragionevole per ridare un destino comune all'Europa e ai suoi paesi.

Maniglio Botti

Amici a 4 zampe… per allungarci la vita

La presenza di una animale domestico nella casa o nella vita di un anziano può fare la differenza per il benessere psicologico: innanzitutto è fonte di forti stimoli e poi crea un rapporto che aiuta a rilassarsi e a distendere i pensieri e, nel caso di persone sole, è fonte di affetto.

Da sempre ho amato gli animali: da bambina ho avuto più cani con i quali ho giocato e gioito e ho anche pianto quando mi hanno lasciata. Da adulta con mio marito, anch'egli abituato ad avere un cane da caccia in casa (il padre e un fratello erano cacciatori), abbiamo avuto diversi cani. Quando uno invecchiava e raggiungeva l'età della morte, veniva sostituito da un nuovo cucciolo.
Negli ultimi decenni e con l'allungamento della vita, sono molti gli anziani, soprattutto soli, che scelgono di avere un animale. Nel secolo scorso l'animale che più di frequente viveva nelle famiglie era il gatto perché è molto indipendente e non richiede impegno per accudirlo se non per fornirgli il cibo.

Come ci allungano la vita

Oggi, oltre i gatti da sempre animali domestici, vi è un grande aumento di cani che oltre a fare molta compagnia ai padroni pensionati e anziani, scacciano la solitudine e favoriscono il benessere e il rimanere in salute dei loro padroni. Infatti, per far fronte alle necessità degli amici quadrupedi, si è costretti ad accompagnarli a fare lunghe passeggiate più volte nel corso della giornata, scacciando così la sedentarietà: ciò contribuisce alla mobilità degli arti, a una buona circolazione sanguigna e al funzionamento di tutto l'apparato cardiocircolatorio, favorendo così l'allungamento della vita. Vi sono altri amici a quattro zampe oltre il cane e il gatto, come il coniglietto nano, il cui accudimento è meno impegnativo e gravoso rispetto a quello di un cane, tuttavia con la sua presenza e compagnia può essere di grande aiuto alle persone anziane per farle sentire ancora utili ed è capace di contraccambiare le attenzioni con un'affettuosa compagnia.

… e c'è anche la zooterapia

In inglese si chiama *pet therapy*: si tratta di una terapia che integra, rafforza e coadiuva le tradizionali terapie e può essere impiegata su pazienti affetti da differenti patologie con l'obiettivo di migliorarne il comportamento fisico, cognitivo, psicosociale e psicologico-emotivo. La *pet therapy* non è quindi una terapia a sé stante, ma una co-terapia che affianca una terapia tradizionale in corso. E con questo, davvero vale la pena dire che un amico a quattro zampe (o anche con le ali o le pinne) ci allunga la vita. Lo psichiatra infantile

Boris Levinson fu il primo a enunciare, intorno agli anni Sessanta, le sue teorie sui benefici della compagnia degli animali, che egli stesso applicò nella cura dei suoi pazienti. Nel 1981, negli Stati Uniti nasce la Delta Society, che si occupa di studiare gli effetti terapeutici legati alla compagnia degli animali. Oggi la *pet therapy* trova ampia applicazione in svariati settori socio-assistenziali, tra i quali case di riposo, ospedali, comunità di recupero.

Un interessante esempio, in questo campo, l'abbiamo a Varese. L'Associazione Varese Alzheimer Onlus ha costatato che solitudine e disabilità sono condizioni frequenti negli anziani, anche se vivono in famiglia. Per questo ha messo in campo un progetto innovativo che vuole coinvolgere le persone che si trovano in questa situazione mettendo loro a disposizione, il venerdì mattina, una seduta di *pet therapy* puntando sugli effetti positivi del contatto con gli animali domestici. Il progetto s'intitola "Incontri con gli amici a 4 zampe" ed è stato avviato in via sperimentale a Casa Alzheimer – sede dell'associazione e delle sue attività – da qualche mese. In pratica si offre agli anziani, non necessariamente affetti da disturbi cognitivi, ma con forme di disagio psichico che vivono al proprio domicilio e che non hanno contatto con animali domestici, una sessione settimanale di attività assistita da un cane specificatamente addestrato.

«Quello che abbiamo potuto osservare – dice il professor Aldo Bono, presidente di Varese Alzheimer – è una riduzione dell'agitazione, uno stimolo alla creatività, alla curiosità e alla capacità di osservazione, A migliorare sono la depressione e dell'ansia: la festosità di un animale ha un forte effetto osmotico sulle persone e stimola nella persona anziana emozioni positive come la gioia, la serenità, il buon umore». Le persone interessate possono prendere contatto con la segreteria di Varese Alzheimer viale Borri 133, Varese, tel. 0332-813295. Verrà rilasciato il modulo di iscrizione e uno psicologo darà all'interessato un appuntamento per un colloquio valutativo, inteso soprattutto ad identificare le attività più consone alle esigenze del richiedente.

… e davvero un amico a quattro zampe non soltanto allungherà, ma renderà più gioiosa anche una vita intristita da solitudine, ansia e abbandono.

Grazia Voltini

I nonni e l'educazione linguistica (1)

La povertà linguistica e i nonni

I docenti di ogni ordine e grado di scuola, compresi quelli universitari, sono concordi nel denunciare una generale e progressiva povertà linguistica. Essa ha molteplici cause, esterne e interne alla famiglia. Ne segnalo alcune.

Nella "civiltà delle immagini", quale è la nostra, il cinema, la tv, i dvd e le illustrazioni di cui è piena zeppa la stampa periodica hanno preso il posto dei dialoghi, delle conversazioni e delle letture. L'*homo videns*, cioè la persona che privilegia le immagini, in non pochi casi, ha sostituito l'*homo sapiens*, che si nutre di cultura mediante le assidue letture e lo studio.

Non meno responsabile della dilagante povertà linguistica è la famiglia. L'espressione *lingua materna* non è nata a caso, ma dalla constatazione, confermata dalle ricerche scientifiche, che la madre e gli altri membri della famiglia sono i primi e più importanti maestri di lingua, anche perché l'infanzia è il periodo decisivo dell'apprendimento linguistico.

Normalmente i padri lavorano fuori casa, moltissime mamme esercitano una professione, il figlio unico è ormai diventato la regola, alla sera i genitori hanno poco tempo e poca voglia di conversare coi figli, quindi il bambino praticamente non ha assidui e attenti interlocutori, gioca da solo, spesso è teledipendente e bramoso di video-giochi, mentre la famiglia si illude che la scuola possa o debba colmare le sue lacune nell'ambito dell'educazione linguistica.

Fortunatamente vi sono moltissimi nonni disponibili a una tempestiva ed efficace supplenza. Essi non si limitano alla cura fisica dei nipotini, parlano loro anche quando sono piccolissimi, apprezzano i loro primi ingenui tentativi di parlare, dialogano volentieri, commentano abitualmente ciò che i piccoli fanno o vedono, raccontano o leggono fiabe e favole, oppure narrano le proprie esperienze personali.

Il televisore e i dvd sono strumenti freddi, mentre i nonni che narrano testimoniano con ciò stesso la vicinanza affettuosa ai nipotini, rendono più affascinanti le vicende fantastiche. Penso che a ciò si riferisse Giosuè Carducci in questi versi della poesia *Davanti San Guido*: «O nonna, o nonna! deh com'era bella / quand'ero bimbo! ditemela ancor / ditela a quest'uom savio la novella / di lei che cerca il suo perduto amor!».

Il pedagogista Gian Paolo Richter giustamente rileva che per un bambino il giocattolo più gradito è la sabbia, ma il gioco più interessante è parlare sponta-

neamente, a volte inventando le parole. Cito a questo proposito un'esperienza personale. Mentre giocavo coi piccoli di un asilo nido, lanciai in alto il pallone. Uno dei bimbi subito commentò: «L'hai buttata in cielo. No, in cielissimo!». L'abituale reciproca gratificazione degli incontri fra nonni e nipotini nasce in larga misura proprio dall'uso abituale del linguaggio parlato.

Le funzioni della parola

La basilare importanza della lingua nell'educazione infantile meglio si comprende analizzandone le principali funzioni, a cominciare da quella espressiva. Parlando il soggetto manifesta i suoi bisogni, esteriorizza i suoi stati emotivi e affettivi, esprime i suoi desideri e progetti, espone le sue esperienze. Mediante il linguaggio verbale diventano percettibili non solo le sfere della coscienza e del subconscio, ma si conosce in qualche misura anche l'inconscio, come si constata nelle sedute psicanalitiche. Grazie alla funzione espressiva, la parola è un efficace strumento diagnostico, perché l'individuo rivela se stesso sia col contenuto dei suoi discorsi, sia col tono di voce, le pause, le ripetizioni, a volte la balbuzie. Inoltre il linguaggio spontaneo consente di sfogare le tensioni affettive, è una "valvola di sicurezza", è una valida medicina, e in quanto tale è assimilabile alla ludoterapia.

Non meno importante è la funzione comunicativa. Infatti la parola serve per dare e chiedere informazioni, per orientare e modificare il comportamento degli altri, per confrontare e arricchire le esperienze personali, per programmare le attività di gruppo, per commentarne gli sviluppi e valutarne i risultati. La parola socializza e, viceversa, la vita comunitaria è un fattore decisivo della maturazione linguistica. Ascoltando e parlando il bambino supera più rapidamente l'egocentrismo, affianca ai giochi solitari quelli di coppia e di gruppo, passa dai monologhi ai dialoghi e alle conversazioni.

La parola sostiene e rafforza il pensiero, mentre, reciprocamente, ne viene arricchita e perfezionata. Col linguaggio verbale il soggetto descrive persone, cose, situazioni; evoca realtà lontane nel tempo e nello spazio, espone previsioni circa il futuro; chiarisce i problemi, ne ipotizza le soluzioni, verifica la validità delle scelte fatte. Inoltre la parola è lo strumento per concettualizzare e definire, per giudicare e ragionare, per ricevere e trasmettere i prodotti più alti del pensiero (si pensi, ad esempio, ai testi scientifici).

Ma dove ho la testa?

È frequentissimo sentire persone anziane che si lamentano di "non avere memoria" o che chiedono qualcosa per rinforzare questa funzione. In effetti, la memoria è importantissima e senza di essa non è possibile svolgere in modo corretto le attività della propria vita.

Due tipi di memoria

Chi si lamenta di non avere memoria di solito si riferisce, infatti, a quella che "tecnicamente" si chiama *memoria episodica*, quella cioè che riguarda eventi, luoghi, nomi che non si riesce più a rievocare.

In realtà, però, la memoria ha implicazioni molto più complesse e profonde: le migliaia di azioni che noi ogni giorno facciamo, dalle più semplici alle più elaborate (camminare, vestirsi, mangiare, leggere, cucinare, far funzionare un computer, guidare un'auto…), le abbiamo imparate, ciascuna a suo tempo e anche se orami ci pare di farle in modo del tutto automatico, in realtà "ricordiamo" ciò che abbiamo appreso.

Anche l'interpretazione della realtà si basa su una memoria, detta *sistematica*, che ci consente di capire il significato di ciò che ci circonda: io so che quella che ho in mano è una rivista perché, a un certo punto della mia vita, ho imparato a interpretare la funzione di questo oggetto e a riconoscerne le caratteristiche e ogni volta che ne vedo uno "ricordo" ciò che ho imparato in passato.

Lo stesso meccanismo riguarda l'apprendimento delle categorie (grande, piccolo, alto, basso, buono, cattivo…) il cui significato abbiamo acquisito in passato, per cui possiamo continuare ad utilizzare.

La memoria episodica è imperfetta a tutte le età: anche i giovani, infatti, soprattutto in situazione di stress, stanchezza, distrazione, possono dimenticare nomi, fatti, impegni…

Gli anziani tendono a drammatizzare la cosa perché la vivono come segno di declino della mente e soprattutto – lo so bene – perché temono che sia la prima manifestazione di quella grave malattia che è la demenza, in cui il deficit di memoria non riguarda solo quella episodica ed è comunque solo uno degli aspetti.

Parleremo di demenza nei prossimi numeri, mi limito qui a dire che se gli anziani che si lamentano di perdere la memoria (cioè praticamente tutti!) dovessero tutti ammalarsi di demenza saremmo veramente nei guai, ma per fortuna non è così!

Anche i fallimenti della memoria episodica però, mi rendo conto, possono essere fastidiosi e quindi cerchiamo di capire come possiamo aumentare la no-

stra efficienza in tal senso.

Come potenziare la memoria?

Man mano che passano gli anni, il cervello – nelle cui strutture ha sede la funzione della memoria – diviene più fragile, è meno ossigenato, si nutre con più difficoltà e, soprattutto, risente molto di più che nelle età precedenti delle condizioni fisiche generali. È quindi importante stare attenti a nutrirsi bene e in modo completo (non trascurando gli alimenti vitaminici e quelli ricchi di ferro, potassio, calcio) e ad idratarsi bene, cosa che spesso gli anziani trascurano di fare.

È necessario, ovviamente con l'aiuto del proprio medico, tenere sotto controllo le patologie cardiache (cardiopatia ischemica, artrite…), l'ipertensione, il diabete, tutte le malattie che, se in fase di scompenso, possono interferire negativamente con le funzioni cerebrali (per citare solo le più comuni).

Non dimentichiamo che il primo modo per garantirci un organismo ben ossigenato è quello di mantenere una buona quota motoria: muovendosi e soprattutto camminando il cuore e i polmoni lavorano meglio, il sangue circola bene, il cervello viene meglio nutrito e ossigenato.

Teniamo conto che ogni situazione di stress (affaticamento, preoccupazioni, una malattia acuta, un intervento chirurgico…) ha effetto negativo sulla memoria a tutte le età, ma i tempi di recupero sono più lunghi quanto più passano gli anni: evitiamo quello che è possibile evitare.

Teniamo allenata la memoria

Altro concetto noto, ma che vale sempre la pena di ribadire è il fatto che una funzione si mantiene tanto meglio quanto più la si esercita: tenendo in esercizio la mente come più ci piace (lettura, enigmistica, conferenze, giochi di società, passatempi…) manteniamo più vivace anche la memoria.

E se proprio continuiamo a sperimentare di avere dei "buchi", mettiamo in campo tutte le strategie che la fantasia ci può suggerire: lavagnette sparse per la casa, foglietti, notes, sveglia puntata all'ora della medicina (per esempio) o anche associazioni di nomi, in modo che uno ne richiami un altro.

L'aspetto su cui, per il momento, conterei di meno è quello farmacologico, se non per quanto riguarda il trattamento di patologie che possono interferire con le funzioni della mente, come detto sopra. La ricerca, infatti, sta producendo farmaci che migliorano in qualche misura i sintomi della demenza, ma si tratta di sostanze che possono avere effetti collaterali anche importanti e che hanno per ora un costo molto elevato: non sono certo da usare al di fuori di questa ben definita patologia, per la quale sono sperimentati.

Antonio Spadaro: *Cyberteologia. Pensare il cristianesimo al tempo della rete*, Vita e Pensiero, Milano 2012, pp. 148.

«Motori di ricerca, smart phone, applicazioni, social network: le recenti tecnologie digitali sono entrate prepotentemente nella nostra vita quotidiana. Ma non solo come strumenti esterni, da usare per semplificare la comunicazione e il rapporto con il mondo, «esse piuttosto disegnano uno spazio antropologico nuovo che sta cambiando il nostro modo di pensare, di conoscere la realtà e di intrattenere le relazioni umane». Così inizia la presentazione dello studio sulla così detta "rivoluzione digitale" di padre Antonio Spadaro S.J., direttore di Civiltà cattolica, il celeberrimo periodico della Compagnia di Gesù, esperto a livello internazionale dei nuovi mezzi di comunicazione. Internet sta cambiando il nostro modo di pensare? Questa è la domanda dalla quale parte lo studio di padre Spadaro (che fra l'altro conosciamo come uno dei primi intervistatori di papa Bergoglio). La rete è diventata ormai un "ambiente di vita" nel quale tutti siamo immersi, anche chi non usa i vari "dispositivi", cioè quegli oggetti (smart phone, tablet, pc ecc.) che consentono di rimanere sempre "connessi" con la rete internet, fonte inesauribile d'informazioni e notizie, ma anche "luogo" di incontro fra le persone (pensiamo ai social network come facebook, twitter ecc. nei quali fra l'altro sono espertissimi i giovani, vedi i nostri nipoti) e di elaborazione del pensiero. «Chi spegne ormai un iPhone?» si chiede l'autore. Nessuno spegne i "dispositivi", semmai li mette in stand-by, in attesa di essere usati.

La seconda domanda che si pone l'autore dello studio dall'intrigante titolo Cyberteologia è: se internet cambia il nostro modo di pensare, ciò significa che anche tutto quanto riguarda il pensiero (e nel caso specifico il "pensiero intorno a Dio", cioè la teologia) è in qualche modo influenzato dall'ambiente digitale.

«La cultura digitale pone nuove sfide alla nostra capacità di parlare e di ascoltare un linguaggio simbolico che parli della trascendenza. Gesù stesso nell'annuncio del Regno ha saputo utilizzare elementi della cultura e dell'ambiente del suo tempo: il gregge, i campi, il banchetto, i semi e così via. Oggi siamo chiamati a scoprire, anche nella cultura digitale, simboli e metafore significative per le persone che possano essere di aiuto nel parlare del Regno di Dio all'uomo contemporaneo» (p. 11).

Non è sicuramente un saggio di facilissima lettura, è sicuramente, invece, un aiuto direi quasi indispensabile per comprendere non soltanto il nostro tempo, ma per essere presenti e attivi in una Chiesa che sappia davvero parlare di Dio alle persone che incontriamo ogni giorno.

Comunità Pastorale Santa Maria di Camparada, Correzzana, Gerno, Lesmo, Peregallo
Decanato di Vimercate
Zona Pastorale V - Monza

Ci giunge in redazione l'intensa attività di preparazione al Santo Natale, con catechesi, incontri, relazioni, celebrazioni eucaristiche, pranzo insieme, scambi di auguri, donazioni con contributo di solidarietà e, in particolare, queste belle parole di suor Carla Ribaldi, che scrive dall'India agli amici che la aiutano:
«Carissimi Benefattori ed Amici,
Nella ricorrenza del S. Natale, desideriamo porgerVi i nostri Auguri di un Santo Natale anche per condividere le gioie e le speranze dei nostri hanseniani.
Anche quest'anno abbiamo motivo di ringraziare e lodare il Signore per la sua assistenza nel nostro servizio umanitario e caritatevole e un sincero grazie a Voi tutti miei cari Amici e Benefattori che sempre ci sostenete in questa nostra Missione fra i più poveri ed abbandonati.
Carissimi, diversi temporali, cicloni e venti forti hanno rovinato parecchi locali dell'Ospedale e parecchie case del Villaggio Famiglie, perciò abbiamo dovuto riparare e imbiancare tutto e qualche nostro lebbroso con gioia aiutava gli operai, così pure le coltivazioni sono state danneggiate.
Carissimi tutti i nostri cari hanseniani sono consapevoli dei vostri sacrifici e del vostro grande amore e vi sono molto grati per tutto quello che fate per loro, Vi ringraziano e pregano per Voi tutti i giorni con noi Suore preghiamo il Divino Infante a benederVi e di concederVi tutte quelle grazie che desiderate per colmare le vostre case di tanta gioia e serenità».

Le donne desiderano comunicare con le turiste, si lasciano fotografare e mostrano con orgoglio i loro bellissimi bambini.

L'Associazione Opera della Regalità di N.S.G.C – Milano – che si occupa di formazione alla liturgia e alla spiritualità liturgica soprattutto dei laici, invita gli appartenenti al Movimento Terza Età al suo

55° CONVEGNO LITURGICO-PASTORALE

Dedicato alla memoria di padre Agostino Gemelli ofm e della Ven. Armida Barelli nell'85° anniversario dalla fondazione dell'Opera della Regalità di N.S.G.C.

intitolato:

La *«piena, consapevole e attiva partecipazione»* del popolo cristiano a cinquant'anni dalla Sacrosanctum Concilium: bilancio e proposte

che si terrà a Milano, Oasi San Francesco – via Arzaga 6 dal **9-12 aprile 2015**

Due sono gli scopi di questo 55° convegno liturgico pastorale: celebrare il ricordo dei fondatori dell'Opera della Regalità di N.S.G.C. (nell'85° anniversario dalla nascita), della quale l'Associazione ha preso il seguito nel 2004 e – come specificato nel titolo – fare per quanto possibile un bilancio della "piena, consapevole e attiva partecipazione" del popolo cristiano (pensando in particolare al laicato) alla sacra liturgia a cinquant'anni dalla Sacrosanctum Concilium, tentando inoltre di fornire alla Chiesa italiana alcune indicazioni e proposte per una spiritualità liturgica approfondita e per una pastorale meglio rispondente ai "bisogni" attuali, in vista soprattutto di quella "nuova evangelizzazione" e "missionarietà" della Chiesa auspicate da papa Francesco e vivamente "raccomandate" dalla Conferenza episcopale italiana.
A conclusione del convegno e come risultanza dello stesso verrà stilato un documento, indirizzato alla stessa Conferenza episcopale italiana, con quanto emerso e con alcune proposte operative. Per ulteriori informazioni e l'iscrizione ci si deve rivolgere alla segreteria dell'Associazione OPERA DELLA REGALITÀ DI NOSTRO SIGNORE GESÙ CRISTO - 20123 Milano - via L. Necchi 2, tel. 02.8050.9605 nei giorni di lunedì (orario ufficio) e di venerdì (dalle ore 14.30 alle ore 16.30); oppure via e-mail: opera.regalita@tiscali.it.

SEMPRE IN DIALOGO Periodico bimestrale del Movimento Terza Età della diocesi di Milano. Direzione e Amministrazione: Via S. Antonio 5, 20122 Milano – Tel. 02.58391.332. Direttore Responsabile: Marisa Sfondrini – Redazione: Movimento Terza Età, Tel. 02.58391.331. Registrato al Tribunale di Milano n. 405 del 19 dicembre 2014 – Stampa: Villaggio Grafica Noventa Padovana (PD). MILANO Anno I - FEBBRAIO 2015 - n. 1.