



Crescere Insieme

ANNO IX
 NUMERO 15
 Aprile 2014

**“CHI CI ROTOLERÀ VIA IL MASSO DALL'INGRESSO DEL SEPOLCRO?” (MC 16, 3).
 COSÌ PENSAVANO TRA SÉ LE DONNE CHE SI RECAVANO AL SEPOLCRO.**

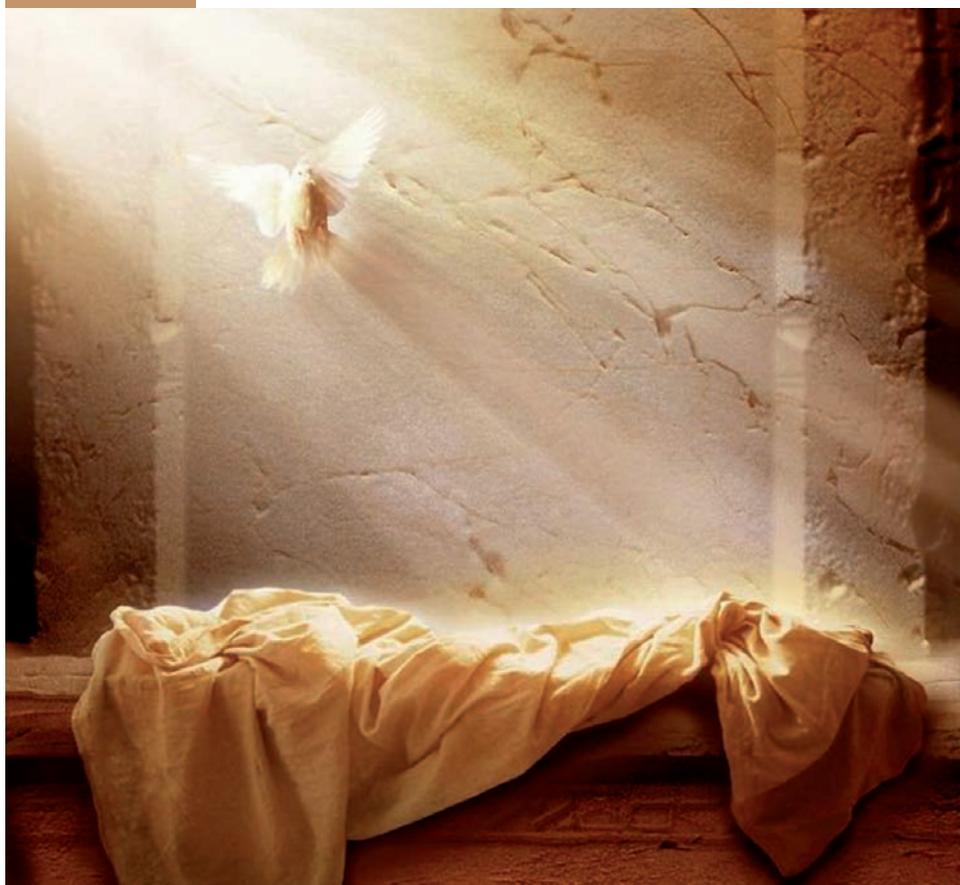
La domanda resta per noi: “Chi ci libererà dal peccato, che ci rende schiavi, che ci conduce alla morte?”. Se concepisci l'esistenza come un contenitore sotto una pressa che lentamente lo schiaccia, e dentro quel contenitore ti puoi muovere a piacimento, correndo per vedere, per sperimentare tutto il possibile, al solo scopo di affermare i tuoi progetti o di imprimere nell'animo il maggior numero di sensazioni, prima della fine del tempo che ti è concesso, allora sei cieco, incapace di cogliere e tradurre in opere la verità della vita, che non è altro se non l'amore di Dio. Un amore che ti dona tempo e senso. Non siamo un frammento destinato a scomparire nel nulla e pertanto impegnati ad affermarci per compensare con i nostri successi il vuoto che lentamente afferra la nostra vita; ma siamo abitanti dell'eternità, nella quale possiamo gustare tutto il sapore, affidandoci alla delicatezza divina. Ma è proprio questo passaggio che si fa problematico per tutti. L'orgoglio, la superbia che apparentemente ti offrono sicurezze nell'immediato, sperimentato come sotto controllo, dipendente dalle tue decisioni, in realtà ti legano, ti nascondono la luce, la verità, come quel masso si frapponeva fra Cristo e la vita. In un simile contesto, la Resurrezione di Gesù è un fatto sconvolgente, che scardina ogni convinzione radicata, ogni abitudine

impolverata, ogni atteggiamento scontato e ci interpella, ci provoca, pretende una risposta che non possiamo evitare.

Nella storia ci sono stati tanti personaggi importanti, famosi, ai quali l'umanità è debitrice o che l'umanità maledice; ma non c'è nessun altro sepolcro vuoto nella storia, oltre quello di Cristo. Quel masso rotolato via, quel corpo sparito, non possono lasciarti in pace, non possono scivolare via come una tra le tante notizie che si inseguono. Devi dare un giudizio. Devi prendere una decisione. Se quel sepolcro vuoto ti dice falsità, trucco, meschino raggio, allora la tua vita spesa per innalzare te stesso trova una giustificazione, in quanto non esistono alternative serie alla ricerca della soddisfazione dell'io. Ma se Gesù è davvero risorto, se davvero quel sepolcro vuoto indica la potenza di Dio, allora non sono consentiti compromessi, assurdi rinvii, colpevoli ritardi: bisogna aprirsi al Signore della Vita, bisogna permettergli di illuminare il nostro animo, di salvarci. La Pasqua è un giorno speciale, un giorno di festa che ci porta a dimenticare il quotidiano per rilassarci, divertirci, scambiare battute con parenti e amici. Ma Gesù lo incontriamo? La nostra allegria, la nostra serenità derivano dal clima che si respira o dalla gioia profonda che sgorga dal partecipare alla Resurrezione di Cristo? La Pasqua, vi-

viamola come incontro del Signore risorto. Gusteremo così la gioia, che è come una luce che entra nella nostra casa e la rende abitabile; è come un sorriso che esprime in modo immediato, diretto, la relazione con Dio. E questo perché la gioia cristiana riflette, come in uno specchio, la fortuna insospettata e gratuita, di essere chiamati alla felicità di Dio. Essa infatti è frutto della fede che è tesa a diventare sempre più grande e ci spinge a lasciar svanire nell'istinto vuoto del non senso le voci, fuori e dentro di noi, che ci richiamerebbero a comportamenti scontati e rassicuranti, alla normalità di una vita da tiepidi.

Ringraziamo il Signore per questa gioia, per questa Pasqua di Resurrezione: vogliamo ringraziarti Signore per il dono della vita. Insegnaci a liberarci con Te e come Te da quella pietra. Insegnaci, allora, a liberarci per VIVERE. Trasmettici il desiderio di non trascinare la vita, di non strappare la vita, di non rosciare la vita, non arrangiarsi nella vita. Donaci il coraggio di abbandonarci a quel volo inimmaginabile ma vero dove possiamo gustare e assaporare l'avventura di immergerci in Te, per amare Te e risorgere con Te.



Buon Pasqua a tutti!
 Don Domenico

Ecco!!! E arrivato il giorno, rimandato di domenica in domenica(per problemi "tecnici"), il 30 marzo, dell'ASCOLTO DEI NONNI.

Pensavo, come pure mio marito, di dover parlare delle nostre nipotine, invece..... Dopo il solito pranzo luculliano in puro stile "self catering", ecco giunto il momento dell'ASCOLTO; lo schermo si accende proiettando delle foto in bianco e nero, ebbene sì, sono foto del secolo scorso. Si vedono bambine nel giorno della Prima Comunione nel loro bel vestitino bianco: emozionante, serie, consapevoli dell'importanza di questa giornata a loro dedicata.

Foto di gruppo di bambini al mare, vacanze in colonia, con le austere suore che li sorvegliavano,

E cosa dire di quel clan familiare con i genitori seduti ed i figli in piedi intorno, ed infine le foto dei fidanzatini obbligatoriamente "io mammeta e tu".

Quanto entusiasmo, spirito di inventiva ed incoscienza ho avvertito nel racconto dell'allestimento della prima rappresentazione della Via Crucis a Cerveteri, ma le foto più belle, per me, sono state quelle dei nonni del periodo Albertino.

Dai nonni, che a turno venivano chiamati a commentare le proprie foto trapelavano commozione e nostalgia nel rivedersi più giovani ma anche orgogliosi dei loro nipoti, che con occhi spalancati li vedevano alla loro età.

Ecco la giornata volge al termine; peccato sarei rimasta volentieri ad ascoltare altre esperienze di vita che poi assomigliano molto alla mia giovinezza.

Mi piacerebbe pensare che giornate come questa ci facciano riflettere, specialmente a voi cari ragazzi, che ai nostri tempi, pur con meno libertà e mezzi, ci siamo divertiti con felicità e spensieratezza.

Carla Gonella



In Ascolto dei nonni della Comunità: che bel pomeriggio insieme



Quando siamo stanchi, stressati, carichi di impegni e di pressioni, ascoltare gli altri diventa un'arte davvero difficile... a volte impossibile! Troppo spesso riceviamo passivamente i segnali che ci vengono inviati. **Ascoltare è in realtà molto più che il semplice sentire. Dedicare un po' del proprio tempo all'ascolto sincero è uno dei più bei regali che si possa fare agli altri e a sé stessi.**

Domenica 30 marzo nel pranzo comunitario in Oratorio abbiamo ascoltato i nonni della comunità parrocchiale. Per questa bella esperienza vogliamo ringraziare tutti coloro che hanno reso testimonianza con le foto e racconti della loro giovinezza; l'esempio che ci hanno donato e che è stato accolto con grande calore di tutti, hanno fatto capire che essi sono la parte preziosa della nostra "grande famiglia parrocchiale".

Questo evento di Domenica è stata l'occasione migliore per manifestare ai nonni la sincerità dei nostri sentimenti di amore, affetto, riconoscenza; un particolare pensiero anche a tutti quei nonni che non hanno potuto partecipare in quanto ammalati e impossibilitati fisicamente.

Credevo che dopo questo incontro non dovranno più sentirsi inutili o esclusi perché anche in questa stagione particolare della loro vita sono chiamati a dare il proprio contributo per la costruzione della nostra comunità.

E' davvero importante ricordare quanto essi hanno dato e danno ogni giorno, in termini di aiuto concreto alle loro famiglie e ai loro nipoti. *"I nonni sono coloro che vengono da lontano e vanno per primi, ad indagare oltre la vita".*

Sono i nonni i veri angeli custodi delle loro famiglie.

A nome della intera comunità, gli diciamo: **"Vi vogliamo bene"**.



3° INCONTRO PERCORSO DELLA MEMORIA

INCONTRI

Il giorno 31 marzo 2014 alle ore 10,00 nella Sala Conferenze dell'I.C. Marina di Cerveteri si è tenuto il 3° incontro del "Percorso della memoria". Tema dell'incontro: **"Vittime dimenticate- L'olocausto dei disabili, dei Rom, degli omosessuali e dei testimoni di Geova"**. Sono intervenuti: Silvia Cutrera dell'AVI (Associazione Vita Indipendente), Andrea Maccarrone Presidente del Circolo di "Cultura Omosessuale Mario Mieli" di Roma, Massimo Converso Presidente dell'Opera Nomadi. Moderatore Giorgio Giannini, autore del libro "Vittime dimenticate". Tra gli ospiti l'assessore alla P.I. del Comune di Cerveteri

Giuseppe Zito, il Parroco di Marina di Cerveteri Mons. Domenico Giannandrea, la Presidente del Consiglio di Istituto Antonella Pigliapoco e la Presidente del Comitato Genitori Giorgia Gioacchini. Sono intervenute rappresentanze di alunni e docenti degli Istituti Comprensivi del territorio. La dirigente dell'I. C. Marina di Cerveteri Maria Vittoria Serru, dopo aver salutato tutti e presentato gli ospiti ha invitato i presenti a rispettare un minuto di silenzio. E' stata quindi recitata da alcuni ragazzi dei vari istituti la poesia "Prima di tutto vennero a prendere gli zingari" di B. Brecht; quindi Giorgio Giannini ha introdotto le varie testi-

monianze. Ragazzi e adulti sono stati catturati dai vari interventi e dai video che hanno offerto interessanti spunti di riflessione. Alla fine una commossa interazione tra alunni e ospiti che sono stati felici di rispondere ai quesiti che gli sono stati rivolti. L'incontro si è concluso con l'esibizione, da parte degli alunni di quinta dell'I.C. Marina di Cerveteri, di una danza slava, mentre sullo schermo scorrevano le parole della poesia di Bruno Tognoli "Ai grandi. Scongioro per il nazismo futuro" tratto da "Rime di rabbia".

Anna Mastrandrea

PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO

LEZIONI



Larghissima ed entusiasta adesione tra genitori, docenti e personale ATA dell'I.C. Marina di Cerveteri alla lezione sulle tecniche di disostruzione delle vie respiratorie e sulle tecniche base di BLS (basic life support) che si è tenuta martedì 1° aprile nell'aula magna della scuola di via Satrico. Nel corso dell'incontro, organizzato dall'Istituto in collaborazione con l'A.S. Basket S. Michele, due volontari della Croce Rossa di S. Severa hanno messo a disposizione

della platea la loro competenza ed esperienza nell'illustrare la corretta sequenza di manovre che potrebbe permettere a chiunque di noi di salvare una vita umana, con particolare attenzione ai soggetti in età pediatrica. Eloquenti, a questo proposito, alcune testimonianze di genitori che, grazie all'apprendimento delle suddette tecniche, hanno evitato che incidenti occorsi ai loro figli avessero epiloghi drammatici.

Antonella Pigliapoco

PAPA FRANCESCO ALLE FAMIGLIE

LETTERA

Care famiglie, mi presento alla soglia della vostra casa per parlarvi di un evento che, come è noto, si svolgerà nel prossimo mese di ottobre in Vaticano. Si tratta dell'Assemblea generale straordinaria del Sinodo dei Vescovi, convocata per discutere sul tema "Le sfide pastorali sulla famiglia nel contesto dell'evangelizzazione". Oggi, infatti, la Chiesa è chiamata ad annunciare il Vangelo affrontando anche le nuove urgenze pastorali che riguardano la famiglia. Questo importante appuntamento coinvolge tutto il Popolo di Dio, Vescovi, sacerdoti, persone consacrate e fedeli laici delle Chiese particolari del mondo intero, che partecipano attivamente alla sua preparazione con suggerimenti concreti e con l'apporto indispensabile della preghiera. Il sostegno della preghiera è quanto mai necessario e significativo specialmente da parte vostra, care famiglie. Infatti, questa Assemblea sinodale è dedicata in modo speciale a voi, alla vostra vocazione e missione nella Chiesa e nella società, ai problemi del matrimonio, della vita familiare, dell'educazione dei figli, e al ruolo delle famiglie nella missione della Chiesa. Pertanto vi chiedo di pregare intensamente lo

Spirito Santo, affinché illumini i Padri sinodali e li guidi nel loro impegnativo compito. Come sapete, questa Assemblea sinodale straordinaria sarà seguita un anno dopo da quella ordinaria, che porterà avanti lo stesso tema della famiglia. E, in tale contesto, nel settembre 2015 si terrà anche l'Incontro Mondiale delle Famiglie a Philadelphia. Preghiamo dunque tutti insieme perché, attraverso questi eventi, la Chiesa compia un vero cammino di discernimento e adotti i mezzi pastorali adeguati per aiutare le famiglie ad affrontare le sfide attuali con la luce e la forza che vengono dal Vangelo. Vi scrivo questa lettera nel giorno in cui si celebra la festa della Presentazione di Gesù al tempio. L'evangelista Luca narra che la Madonna e san Giuseppe, secondo la Legge di Mosè, portarono il Bambino al tempio per offrirlo al Signore, e che due anziani, Simeone e Anna, mossi dallo Spirito Santo, andarono loro incontro e riconobbero in Gesù il Messia (cfr Lc 2,22-38). Simeone lo prese tra le braccia e ringraziò Dio perché finalmente aveva "visto" la salvezza; Anna, malgrado l'età avanzata, trovò nuovo vigore e si mise a parlare a tutti del Bambino. È un'immagine bella: due giovani genitori

e due persone anziane, radunati da Gesù. Davvero Gesù fa incontrare e unisce le generazioni! Egli è la fonte inesauribile di quell'amore che vince ogni chiusura, ogni solitudine, ogni tristezza. Nel vostro cammino familiare, voi condividete tanti momenti belli: i pasti, il riposo, il lavoro in casa, il divertimento, la preghiera, i viaggi e i pellegrinaggi, le azioni di solidarietà... Tuttavia, se manca l'amore manca la gioia, e l'amore autentico ce lo dona Gesù: ci offre la sua Parola, che illumina la nostra strada; ci dà il Pane di vita, che sostiene la fatica quotidiana del nostro cammino. Care famiglie, la vostra preghiera per il Sinodo dei Vescovi sarà un tesoro prezioso che arricchirà la Chiesa. Vi ringrazio, e vi chiedo di pregare anche per me, perché possa servire il Popolo di Dio nella verità e nella carità. La protezione della Beata Vergine Maria e di san Giuseppe accompagni sempre tutti voi e vi aiuti a camminare uniti nell'amore e nel servizio reciproco. Di cuore invoco su ogni famiglia la benedizione del Signore.

*Dal Vaticano, 2 Febbraio 2014.
Festa della Presentazione del Signore
FRANCESCO*

E tornata puntualissima, come sempre, in primavera la “Sagra del Carciofo Romano” di Ladispoli, giunta alla sua sessantaquattresima edizione che si è svolta l’11, il 12 e 13 aprile. Alla sua inaugurazione era presente S.E.R. Monsignore Gino Reali, Vescovo della Diocesi di Porto e Santa Rufina. In un clima festoso e di partecipazione ha benedetto la rassegna enogastronomica, dopo che ha raggiunto livelli da record sotto il profilo quantitativo, (nella precedente edizione si sono raggiunte le 500.000 presenze), e molto ha puntato sulla qualità.

A fianco degli organizzatori della Pro loco si sono consolidate le collaborazioni con l’Istituto Alberghiero “Yvonne de Begnac”, con i ristoratori locali e con la nuova cantina vinicola “La Rasenna”. Ulteriore novità è stata rappresentata dallo stand dell’Associazione Italiana Celiachia che ha preparato specialità gastronomiche a base di carciofo prive di glutine. La presenza di Marco Sarandrea, erborista fitopreparatore a livello nazionale, ha permesso di apprezzare le qualità salutari e salutistiche del prezioso ortaggio. Per gli amanti di musica e fitness la Sagra è stata

l’occasione per mostrare quanto faccia bene lo sport abbinato ad una sana alimentazione con l’esibizione di tante palestre locali. All’insegna della tradizione invece gli spettacoli musicali che si sono succedute sull’intera area della manifestazione con il momento esaltante del Secondo Carnevale Primaveraile Nazionale. Cartellone fittissimo ed una “Piazza dei sapori d’Italia” assalita dagli ospiti con specialità tipiche di tutta la nazione. Fino al gran finale con spettacolari fuochi d’artificio.



POESIE

Anacleto VANZINI

ER BARBONE

*A notte dormi su n’ mucchio de cartoni
avvorto n’ pochi stracci rimediati
Er giorno stenni a mano avanti chiesa
pa rimedià du sordi pe fa spesa*

*Ieri stavi a na città vicino Roma
oggi t’ ho visto avanti ar colosseo
Puro se cambi spesso residenza
pe la giustiza nun sei mai un reo*

*Addosso ciai lo stesso abbigliamento
puro quanno cambia a stagione
Stai sempre drento a quer vecchi cappotto
che tant’ anni fa te rigalò m’ barone*

*N’ giorno te guardavo da lontano
provai pe te na compassione n’ finita
Me domannai se sta vita ava scerto te
o te c’ avi scerto questa vita*

*S’ avevi a fortuna d’ esse nato n’ Francia
t’ avrebbero chiamato le clochard
Ma n’ tutte l’ altre parti de sto monno
te chiameno barbone vagabondo.*



PASQUA

*Er diciannove marzo de quest’ anno
er paroco m’ ha chiesto de fa’ na bona azione
m’ ha dato l’ aspensorio co la stola
pe annà ne’ case a da’ a benedizione*

*Accompagnavo ‘n prete giovincello
che quasi quasi poteva esse er mi fio
parlanno io j’ ho chiesto ndo era nato
m’ ha detto ne ‘n amara tera de ‘n creato*

*è venuto da ‘n paese assai lontano
ndo a fame e l’ ingiustizia era sovrana
lui sta servenno iddio co’ tanto amore
è nero de pelle, ma bianco drento ar core.*

PASQUETTA

*Er giorno dopo la resurrezione
se partiva pe annà a fà na scampagnata
Sdraiannose sull’ erba den ber prato
aspettanno l’ ora pe fà na gran magnata*

*Quarce giorno prima de la festa
se cerca de sapè le previsioni
Aspettanno che viè er giorno de pasquetta
cor core pieno de trepidazione*

*S’ annava quasi sempre a li castelli
che so l’ orgojo de sta gran regione
Do se produce er nettare de Bacco
che n’ tutto er monno cè degustazione*

*Sta festa c’ ha tradizioni millenarie
sé radicata dentro ar nostro core
Unisce parenti amici e sconosciuti
pe renne omaggio ar santo redentore*

*Èra n’ appuntamento conviviso
da chi ci aveva n’ teresse den contrasse
Coll’ anima gemella corteggiata
pe anna dietro na fratta e poi baciasse.*

**CELEBRAZIONE DELLA DOMENICA DELLE PALME
E DELLA PASSIONE DEL SIGNORE**

CELEBRAZIONI

OMELIA DEL SANTO PADRE FRANCESCO

Piazza San Pietro
XXIX Giornata Mondiale della Gioventù
Domenica, 13 aprile 2014

Questa settimana incomincia con la processione festosa con i rami di ulivo: tutto il popolo accoglie Gesù. I bambini, i ragazzi cantano, lodano Gesù.

Ma questa settimana va avanti nel mistero della morte di Gesù e della sua risurrezione. Abbiamo ascoltato la Passione del Signore. Ci farà bene farci soltanto una domanda: chi sono io? Chi sono io, davanti al mio Signore? Chi sono io, davanti a Gesù che entra in festa in Gerusalemme? Sono capace di esprimere la mia gioia, di lodarlo? O prendo distanza? Chi sono io, davanti a Gesù che soffre?

Abbiamo sentito tanti nomi, tanti nomi. Il gruppo dei dirigenti, alcuni sacerdoti, alcuni farisei, alcuni maestri della legge, che avevano deciso di ucciderlo. Aspettavano l'opportunità di prenderlo. Sono io come uno di loro?

Abbiamo sentito anche un altro nome: Giuda. 30 monete. Sono io come Giuda? Abbiamo

sentito altri nomi: i discepoli che non capivano niente, che si addormentavano mentre il Signore soffriva. La mia vita è addormentata? O sono come i discepoli, che non capivano che cosa fosse tradire Gesù? Come quell'altro discepolo che voleva risolvere tutto con la spada: sono io come loro? Sono io come Giuda, che fa finta di amare e bacia il Maestro per consegnarlo, per tradirlo? Sono io, traditore? Sono io come quei dirigenti che di fretta fanno il tribunale e cercano falsi testimoni: sono io come loro? E quando faccio queste cose, se le faccio, credo che con questo salvo il popolo? Sono io come Pilato? Quando vedo che la situazione è difficile, mi lavo le mani e non so assumere la mia responsabilità e lascio condannare - o condanno io - le persone? Sono io come quella folla che non sapeva bene se era in una riunione religiosa, in un giudizio o in un circo, e sceglie Barabba? Per loro è lo stesso: era più divertente, per umiliare Gesù. Sono io come i soldati che colpiscono il Signore, Gli sputano addosso, lo insultano, si divertono con l'umiliazione del Signore? Sono io come il Cireneo che tornava dal lavoro,

affaticato, ma ha avuto la buona volontà di aiutare il Signore a portare la croce? Sono io come quelli che passavano davanti alla Croce e si facevano beffe di Gesù: "Era tanto coraggioso! Scenda dalla croce, a noi crederemo in Lui!". Farsi beffe di Gesù... Sono io come quelle donne coraggiose, e come la Mamma di Gesù, che erano lì, soffrivano in silenzio? Sono io come Giuseppe, il discepolo nascosto, che porta il corpo di Gesù con amore, per dargli sepoltura? Sono io come le due Marie che rimangono davanti al Sepolcro piangendo, pregando? Sono io come quei capi che il giorno seguente sono andati da Pilato per dire: "Guarda che questo diceva che sarebbe risuscitato. Che non venga un altro inganno!", e bloccano la vita, bloccano il sepolcro per difendere la dottrina, perché la vita non venga fuori? Dov'è il mio cuore? A quale di queste persone io assomiglio? Che questa domanda ci accompagni durante tutta la settimana.

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana





1.



2.

1. **Panorama di Caprarola.**

2. e 3. **Lago di Vico.**

4. - 5. - 6. - 7. **Palazzo Farnese a Caprarola.**



3.



4.



5.



6.



7.

Questo mese vogliamo proporvi dei luoghi che, a nostro parere, sembrano essere perfetti per trascorrere in compagnia il cosiddetto giorno di **Pasquetta**.

Per cominciare andiamo a soddisfare gli amanti della natura.

Per voi abbiamo pensato ad una giornata sulle rive del **Lago di Vico**, nella provincia di Viterbo.

Il Lago di origine vulcanica comprende una Riserva dove è possibile fare pas-

seggiate ed escursioni a vario livello. Si parte dalle piccole camminate lungo le rive del lago, alle scarpinate lungo il sentiero del "Pozzo del Diavolo", quello che rimane dell'antico cratere vulcanico. Percorsi più impegnativi su tratturi che tagliano i boschi, aprono lo sguardo su panorami mozzafiato.

Altri punti di interesse sono il **bosco**, la **palude**, il paese di **Caprarola**, edificata sopra uno sperone tufaceo, e il **palazzo Farnese**.

La **Riserva** è inoltre attrezzata di molti servizi. Quindi procediamo; per gli amanti dell'arte non proponiamo mostre in particolare, ma comunichiamo che il giorno di Pasquetta i **Musei**, che normalmente di lunedì sono chiusi, saranno **aperti al pubblico** in via straordinaria, con orario consueto e secondo tariffazione vigente.

Infine per i giovani amanti di musica, al **Circolo degli artisti** ci sarà la 7° edizione del **"Pasquetta Festival, musica e giochi"** a partire dalle ore 12.00.

ECCO LE COPPIE DI FIDANZATI PRONTE PER IL MATRIMONIO

AMORE

Ecco le coppie di fidanzati con i responsabili che sabato 29 marzo hanno terminato il cammino in preparazione del matrimonio, per alcuni imminente, per altri tra alcuni mesi culminato con la Santa Messa per la presentazione, insieme con i parenti e gli amici all'intera comunità di Cerenova. Un percorso lungo e partecipato che ha visto le coppie impegnarsi e approfondire il tema dell'amore trattato sotto tanti punti di vista e le cui riflessioni e insegnamenti li accompagneranno anche dopo quando saranno sposati e magari genitori. Sotto e con la benedizione del Signore a tutti un infinito mondo di bene e un mare di auguri!



GESÙ È RISORTO

PASQUA

Cristo Gesù nostro Signore è risorto. Alleluia Alleluia Alleluia!
È questo il fulcro del cristianesimo di ieri, oggi e domani.
La consapevolezza che Egli vive dovrebbe portare il cristiano di oggi ad una visione della vita di grande speranza, in quanto non siamo più indifesi davanti alle prove che la vita ci riserba e abbiamo inoltre la certezza che Gesù, risorgendo, ha vinto ogni forma di

male e di peccato, a partire da quello originale.
Chi vive con Lui è come se avesse una sorta di vaccino per vincere ogni lotta contro il maligno.
Questo serve a non scoraggiarsi quando le tempeste della vita si abbattono su di noi: c'è sempre un Dio vivo che ci sostiene se noi confidiamo in Lui. Infatti solo Lui può saziare la fame di amore del nostro cuore, solo Lui

può dare pienezza della nostra vita, solo Lui può calmare la tempesta del mare delle inquietudini, delle ansie, delle incertezze del vivere di ogni giorno della nostra vita. Camminiamo dunque nel mondo portando a tutti quelli che incontriamo questa certezza: Cristo è risorto e vive con noi per tutti i giorni della nostra vita. Alleluia Alleluia Alleluia!

Ninfa Inguì

PULIZIE DI PRIMAVERA: RIFIORISCI CON LE CURE NATURALI

SALUTE

PRIMAVERA: LA STAGIONE ESPLOSIVA
La primavera è la stagione della rinascita, fiorisce la natura e con essa anche l'essere umano. Essa rappresenta la messa in moto dell'uomo a qualsiasi livello, fisiologicamente, psicologicamente ed energeticamente. La medicina tradizionale cinese (MTC) invita a conformarsi ai ritmi naturali delle stagioni. Nella MTC la primavera è associata all'elemento del Legno, a cui è legato l'organo del fegato, protagonista della depurazione, ed è proprio questo il periodo per eliminare le tossine accumulate in inverno. Questo è il tempo di generazione e di vita nuova. Ecco allora che per rinnovarci dobbiamo spazzare via tutte le tossine che abbiamo accumulato in inverno. La primavera è un movimento che dall'interno porta verso l'esterno, rilanciando nuove energie, è la forza esplosiva da dentro a fuori.

ELIMINIAMO LE TOSSINE
Sono molte le cure naturali che possiamo

fare in vista della primavera per disintossicare il fegato. Abbiamo le cure dolci dell'aromaterapia, quelle colorate di cui si occupa la cromoterapia, il riequilibrio energetico dei meridiani che usa la MTC e la fitoterapia che insieme ad una corretta alimentazione ci aiuta a drenare le tossine.

ALIMENTAZIONE SANA
Primo passo è quello di non sovraccaricare l'organismo che deve già adattarsi alla nuova stagione, quindi togliamo dalla nostra tavola cibi che facilitano la produzione di sostanze tossiche e diamo spazio a quelli che ne favoriscono l'eliminazione. Abbandoniamo cibi raffinati e ricchi di grassi (snack, dolci, insaccati, fritti, carni grasse etc), e privilegiamo cibi freschi (frutta e verdura) di stagione ovviamente, carni bianche una volta a settimana e dedichiamo un po' del nostro tempo all'esercizio all'aria aperta, basta anche una passeggiata quotidiana di 30 minuti. Ricor-

diamoci di bere molto per facilitare il drenaggio, almeno 1.5 lt di acqua al giorno al di fuori dei pasti.

FITOTERAPIA E TISANE
Il secondo passo è dedicato all'aiuto che può offrirci la fitoterapia (dal greco phytòn = pianta). Questa si avvale di preparati fitoterapici e gemmo terapeutici chiamati tinture madri e gemmoderivati che usano la pianta officinale al massimo della sua potenza. Consiglio 30 gocce 2 volte al giorno per almeno 2 mesi di tintura madre di Carciofo, Tarassaco e Fumaria, che drenano l'organismo e disintossicano il fegato.
Se ci piacciono le tisane possiamo provare un mix di Bardana, Tarassaco e Betulla, in 1.5 lt di acqua, da consumare durante l'arco della giornata. Ricordo che le tisane possono essere consumate sia calde che fredde e dolcificate preferibilmente con miele o zucchero di canna puro.

**SOLO LA PIENA ESPERIENZA
DELL'ESSERE NATI
PUÒ CONFERIRE ALLE COSE UMANE
FEDE E SPERANZA**

Se lasciate a se stesse le faccende umane possono solo seguire la legge della mortalità, che è la più certa e implacabile legge di una vita spesa tra la nascita e la morte. È la facoltà dell'azione che interviene con questa legge perché interrompe l'inesorabile corso automatico della vita quotidiana (...). Il corso della vita umana diretto verso la morte condurrebbe inevitabilmente ogni essere umano alla rovina e alla distruzione se non fosse per la facoltà di interromperlo e di iniziare qualcosa di nuovo, una facoltà che è inerente all'azione e ci ricorda in permanenza che gli uomini, anche se devono morire, non sono nati per morire ma per incominciare. (...) L'azione è in effetti l'unica capacità dell'uomo di operare miracoli, come Gesù di Nazareth - la cui comprensione di questa facoltà può essere paragonata per la sua originalità senza precedenti alla comprensione socratica delle possibilità del pensiero - doveva sapere benissimo, quando paragonava il potere di perdonare al potere più generale di far miracoli, ponendoli allo stesso livello e alla portata dell'uomo. Il miracolo che preserva il mondo, la sfera delle faccende umane, dalla sua normale, naturale rovina è in definitiva il fatto della natalità, in cui è ontologicamente radicata la facoltà di agire. È, in altre parole, la nascita di nuovi uomini e il nuovo inizio, l'azione di cui essi sono capaci in virtù dell'essere nati. Solo la piena esperienza di questa facoltà può conferire alle cose umane fede e speranza le due essenziali caratteristiche dell'esperienza umana che l'antichità greca ignorò completamente. È questa fede e speranza nel mondo che trova forse la più gloriosa e efficace espressione nelle poche parole con cui il Vangelo annunciò la "lieta novella" dell'avvento: "Un bambino è nato tra noi".

Brano tratto da "Vita Activa" di Hannah Arendt

È NATA finalmente!



San Francesco Onlus

Nelle giornate di sabato 12 e domenica 13 aprile si inaugurerà la nuova ONLUS Parrocchiale, che avrà come scopo il mantenimento e la promozione di tutte le attività oratoriali promosse dalla pastorale comunitaria.

Dopo la Messa Vespertina di sabato 12 abbiamo avuto l'opportunità di iscriverci; quindi come da programma prestabilito abbiamo concluso l'iniziativa in oratorio, dove

dopo una cena conviviale, abbiamo rivisto, sempre con piacere, le parti salienti del musical di San Francesco, interpretato da giovani e adulti della nostra comunità. In un secondo momento, con data da stabilire, festeggeremo insieme la nascita di questa nuova "creatura" parrocchiale e ci ritroveremo insieme in oratorio per la presentazione dei tanti gruppi parrocchiali di volontari che svolgono il loro lavoro quotidianamente con pazienza e solerzia. Sarà dunque l'occasione per renderci conto di tutte le attività che gratuitamente vengono realizzate per la crescita e il bene comune.

Crediamo profondamente che queste attività ci aiutano a vivere ancorati a quei valori in cui tutti crediamo, e finché ne avremo la forza ed il coraggio continueremo ad impegnarci per renderle vive.

Grazie fin da adesso per la vostra partecipazione.

L'iscrizione alla ONLUS ha un costo di soli € 5,00 annui. Sono esenti da questo contributo i giovani e gli adulti che attualmente non hanno un'occupazione e tutti i ragazzi che non sono maggiorenni.

San Francesco Onlus

**BENEDIZIONI PASQUALI
DELLE FAMIGLIE 2014
CERENOVA
E CAMPO DI MARE**

**Le benedizioni
delle famiglie
avverranno dal
giorno 22 aprile
al 26 aprile
subito dopo Pa-
squa.**



PER INVIARE MATERIALE RIGUARDANTE IL GIORNALINO "CRESCERE INSIEME"
E-mail redazione: g.crescereinsieme@gmail.com - Cell. 329 1589649

Gli Uffici della Segreteria sono aperti:

ORARIO INVERNALE (ottobre/maggio)

- la mattina dal Lunedì al Sabato dalle ore 9.30 alle 12.30

- il pomeriggio dal Lunedì al Venerdì dalle ore 15.30 alle 18.30.

ORARIO ESTIVO (giugno/settembre)

- Mattina dal Lunedì al Sabato dalle ore 10.00 alle 12.00

- Pomeriggio dal Lunedì al Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00.

Telefono e Fax: 06.9902670

E-mail segreteria: segreteria.sanfrancesco@virgilio.it

E-mail sito: redazione@sf@gmail.com

Sito: www.parrocchiamarinadicerveteri.it

www.diocesiportosantarufina.it