

SPIGHE

MENSILE DELL'AZIONE CATTOLICA TICINESE



in cruce gloriantes



Oltre il dolore

**Quando si ammala il padre:
una figlia racconta**

**Prof. Gian Domenico Borasio:
La morte? Parliamone ...**

**Incontro europeo di Taizé a Basilea:
non fatevelo scappare!**





Incontro al Cristo attraverso la sofferenza Oltre il dolore ...

di Lara Allegri

Questo numero di Spighe era partito dal desiderio di affrontare il mistero della sofferenza. Tante volte abbiamo timore a parlarne, quasi ci fosse una sorta di pudore che ci frena dall'affrontare in pubblico temi troppo dolorosi, anche se essenziali per la vita. Avrei voluto poter scrivere un lungo articolo in merito, poi lo spazio cartaceo è venuto meno. Il posto è stato preso dal bellissimo scritto di Giulio sul culto al Sacro Cuore di Gesù, che era tanto caro a Monsignor Bacciarini e a cui avevano aderito tantissimi ticinesi.

Tutto era deciso, ma al momento di rileggere gli articoli e “tagliarli”, per adattarli al bisogno della tipografia, mi sono scontrata con il pezzo scritto da Maria Elena, rispetto all’esperienza di malattia vissuta da suo padre. Non uno scritto teologico, bensì un racconto profondamente umano che mi ha squarciato il cuore, quando mi sono riconosciuta in quella figlia sofferente e grata. Anche dopo anni quel dolore risale in superficie, ma è un dolore dolce, anche se dirompente, che ti fa dire che a volte anche la malattia diventa un’opportunità. Il dolore resta una delle esperienze più forti della natura umana.

Ho capito che dobbiamo ripartire dalla nostra umanità: riconoscendo la nostra fragilità andiamo incontro a Dio e percorriamo con lui il nostro cammino.

Continuando a leggere i testi ho visto che tutti si sposavano con quello di Maria Elena: che la vita non finisce con la diagnosi, ce lo ha dimostrato con tutta la famiglia, vivendo ogni momento e godendo ancora di momenti speciali.

E poi sopraggiunge la morte, che come dice il Prof. Borasio, è certa al 100%, per tutti. Una morte di cui

pur troppo si ha paura di parlare e questo non aiuta né i malati né le famiglie, ma forma muri e rinchiude le persone. Scende il silenzio, si cerca di trovarne un senso, subentra la solitudine.

E allora come affrontare la morte?

Cicely Saunders, fondatrice degli Hospice, luoghi di cura destinati ad accogliere malati affetti da patologie croniche inguaribili in Inghilterra e fautrice delle cure palliative, ha scritto un libro intitolato “Vegliate con me”, in cui descrive la filosofia su cui si basa la presa a carico del malato incurabile. Affiancandosi al malato e alla famiglia, si percorre un viaggio, partendo dall’incredulità di fronte alla diagnosi, attraverso una comprensione graduale, fino ad arrivare all’accettazione della situazione. Ci dice che *“Guardare in faccia alla morte è guardare in faccia alla vita e fare i conti con l’una significa imparare molto dall’altra”*. Vita e morte sono inscindibili, direttamente connesse. Percorrendo questo cammino, non è raro che si arrivi ad incontrare quel Dio che per primo è morto, che si pone accanto al sofferente, pronto a dar coraggio e a rispecchiare la sofferenza e la fatica.

Spesso nella malattia o al cospetto di un caro malato viene naturale porsi la domanda “Perché a me?”, anche se non ci si attende realmente una risposta. Quello che il malato e la famiglia attendono è prossimità, calore, vita vissuta, fino alla morte.

Dice ancora Cicely Saunders: *“La risposta cristiana al mistero della morte e della sofferenza non è una spiegazione, ma è presenza”*.

(A seguire, su Spighe di dicembre, ... la Speranza!)



Essere famiglia nella malattia

La silenziosa presenza di un padre

di Maria Elena Gianolli

Quella mattina di ottobre il viaggio di mio padre prese bruscamente una strada inattesa e impervia. Fu ricoverato d'urgenza in ospedale e da lì incominciarono le cure, le attese, le preoccupazioni. Un giorno, nel corridoio del reparto oncologia, un medico ci disse che mancavano pochi mesi. Abbiamo vissuto col fiato sospeso, ma la lotta per la vita continuava e fra miglioramenti, periodi di stabilità e drammatiche ricadute, sono trascorsi anni. Anni colmi di avvenimenti importanti. Mi commuovo ancora nel ricordare il giorno in cui mi ha accompagnata a braccetto da casa fino all'altare, piangevamo tutti, di gioia e di dolce malinconia: anche l'ultima lascia il nido. In quel periodo, in cui il dolore spesso si presentava a casa nostra, ho desiderato battezzare mia figlia col secondo nome "Gioia", affinché portasse consolazione e allegria attorno a sé. Così fu, specialmente quando fummo costretti a ricoverare mio padre in casa anziani. Durante le frequenti visite, era bello farsi compagnia: si mangiava insieme il gelato, si passeggiava nel parco e lui sorrideva osservando la piccina. Capitava che alla sera mi fermassi a servirgli la cena: con una mano lo imboccavo e con l'altra reggevo in braccio la mia bambina, che gli spiluccava dal piatto. Il ricovero era diventato come una seconda casa, in cui c'incontravamo noi fratelli con mia madre, stretti attorno a lui. La sua presenza ci attirava e ci univa.

Lentamente, però, il male avanzava e lui doveva dipendere in tutto. Raramente si lamentava. Diceva spesso "andiamo". Sì, ma dove andare? Lui stesso, appena giunto in casa di riposo, mi aveva confidato:

"Siamo al capolinea". Tuttavia anche lì sono trascorsi alcuni anni. Era taciturno, lo era sempre stato, allora riempivo io quei silenzi. Gli raccontavo le mie avventure, i miei pensieri e i miei progetti. Gli accarezzavo la mano ormai paralizzata, ma morbida e liscia – e pensare quanto erano forti e callose quando ero piccina: la mia mano si perdeva nella sua così grande! Come mi manca quell'ascolto paziente e buono.

Eppure, quando la situazione iniziò a peggiorare, mi capitò spesso di rientrare in auto con un groppo alla gola, supplicare il Padre Celeste di venirlo a prendere tra le braccia. Basta sofferenze, basta dolore e sacrificio. Quel momento infine arrivò. Sdraiato nel suo letto non aveva più il respiro, si stava arrampicando sull'ultima vetta, il suo viaggio terreno finiva in salita. Gli parlavo, lo accarezzavo, sapevo che anche in quel momento mi stava ascoltando.

Quando sono tornata a visitarlo, riposava nella bara, col viso finalmente rilassato e sereno. Provai un moto d'improvvisa rabbia, a casa piansi molto la notte prima del funerale, non volevo neanche andarci. "Restituiscimelo così" supplicavo Dio "così bello e ricominciamo tutto da capo!". Non vado mai al cimitero, perché so che non è lì. Lui mi è vicino e sorridendo, partecipa alla mia vita. Ora che scrivo mi asciugo le lacrime, anche a distanza di anni, quando emerge un ricordo, una dolcissima nostalgia mi prende. Ma ho la speranza che quando Dio vorrà, mi troverò nuovamente accanto al mio grande papà e lo ascolterò ancora cantare e fischiettare, come sempre faceva.



Sacro Cuore di Gesù: un approdo nella sofferenza *“Venite a me tutti, vi ristorerò”*

di Giulio Mulattieri

“Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime.” Con queste parole del Vangelo di San Matteo (11, 28-29), Gesù desidera farci ricordare il suo grande amore per la nostra umanità e raccomanda a tutti – credenti e non credenti – di andare da lui, di stare con lui per trovare ristoro nelle difficoltà della vita. Il cuore di Gesù rappresenta la parte del corpo che ci avvicina al Signore, segno visibile dal quale sgorga l’immenso affetto del Padre verso i suoi figli. Anche nel Vangelo di Giovanni (19, 34) si legge in modo chiaro questa capacità del cuore di Gesù di donarsi a tutti: pur odiato dal suo popolo e abbandonato dai suoi apostoli, al momento della sua crocifissione e morte, dal costato “uscì sangue ed acqua”. I teologi indicano come questo rappresenti un segno di salvezza, il torrente di grazie che va a colmare i nostri deserti spirituali.

La devozione al Sacro Cuore di Gesù nasce proprio dalla conoscenza del Vangelo oltre che da alcuni eventi nella storia della Chiesa. Uno fra tutti l’apparizione miracolosa di Gesù a Santa Maria Alacoque (1647-1690). Nell’autobiografia ch’ella scrisse, racconta come Gesù le disse che “questo Cuore brucia di tanto amore per te e per tutti gli uomini che non posso più contenerlo. È necessario perciò che, per mezzo tuo, sia fatto conoscere a tutti, sicché tutti siano ricolmi dei benefici del mio Cuore e siano preservati dagli eterni supplizi”. Un’appa-

rizzazione che si rifà dunque a quanto raccontato nel Vangelo di Matteo, nel quale Gesù chiede al mondo intero di sapersi affidare a Lui per godere in terra e in cielo del suo cuore che “brucia” per noi. Così da poter dire, come i discepoli di Emmaus dopo aver riconosciuto il Salvatore che pensavano di aver perduto: “Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?” (Luca, 24, 32).

Il venerabile vescovo Bacciarini (1873-1935), promotore di un grande rinnovamento dell’Azione Cattolica in Ticino, era anche un vivo devoto del culto al Sacro Cuore. Almeno due sono gli eventi “ticinesi” da ricordare di questo grande pastore di cui, proprio quest’anno si ricordano i 100 anni dall’Ordinazione Episcopale (a questo proposito, il 22 ottobre scorso si è tenuta a Lugano una speciale cerimonia per sottolineare la ricorrenza). Il primo fu la costruzione del “Santuario del Sacro Cuore” a Lugano (ora Basilica del Sacro Cuore), instancabilmente desiderato e dedicato il 6 novembre 1927. Il secondo fu la consacrazione del Ticino al Sacro Cuore di Gesù che avvenne ufficialmente, poco dopo la sua morte. Come testimoniato nella “Positio” da Monsignor Emilio Cattori, “l’esito fu trionfale: 25.000 famiglie e circa 100.000 individui ed enti diversi aderirono per iscritto. Questo atto di consacrazione era previsto per il 50° anniversario della fondazione della diocesi. Purtroppo a causa della malattia per cui sopraggiunse la morte, il Servo di Dio non poté parteciparvi personalmente, ma poche ore prima di morire fu il primo firmatario della pergamena. L’atto venne

poi compiuto il 30 giugno 1935 dai rappresentanti delle due autorità, religiosa e civile, nel santuario del S. Cuore in Lugano, quando la salma del Servo di Dio era ancora insepolta.”

Don Carlo Cattaneo, professore di Storia della Chiesa alla facoltà di teologia di Lugano, commenta a questo proposito che la devozione fu trasmessa al Servo di Dio da un santo a noi molto vicino: San Luigi Guanella. Questo gigante della Carità aveva infatti “una grande devozione al Sacro Cuore di Gesù – afferma Don Carlo Cattaneo –, legata inscindibilmente alla pietà eucaristica. Edificò a Como il Santuario del Sacro Cuore, dove sono custodite le sue reliquie, che doveva essere «il luogo delle suppliche per i bisogni pubblici e privati,

il tempio dell’adorazione eucaristica continuata, il posto dove implorare grazie e conforti, la fonte d’ispirazione e di stimolo per un amoroso servizio ai poveri». All’inizio della sua Opera avrebbe desiderato chiamare i suoi Figli spirituali «Figli del Sacro Cuore» perché avrebbero dovuto «congiungersi alla carità del divin Cuore e col soave legame di questa carità restare uniti tra di loro, dolci e pazienti con il prossimo affidato alle loro cure». Sull’esempio e nella scia del fondatore – conclude Don Cattaneo – Mons. Bacciarini ebbe una straordinaria devozione al S. Cuore di Gesù: fonte dell’amore misericordioso verso i poveri, gli ultimi, gli abbandonati che rivela un aspetto importante, e forse poco sottolineato, della spiritualità di Mons. Bacciarini”.

DIARIO DI UNA MAMMA

Dal diario di bordo... nella vita di mamma arriva anche l'alba del giorno in cui il primogenito (come ama farsi chiamare lui) diventa maggiorenne. Un mattino apparentemente come gli altri, apri gli occhi e ti senti stranamente più leggera, con una sensazione di traguardo importante raggiunto: è questo il giorno del compleanno dei 18 anni, ma non i tuoi bensì quelli di tuo figlio.

Come in un film le immagini scorrono davanti agli occhi e le emozioni forti riaffiorano dal cuore per il dono inestimabile ricevuto per nulla scontato.

Diciamocelo chiaramente: per il mestiere di mamma (e di genitore), non c'è una scuola o un apprendistato e quindi si cresce e si inciampa insieme, mano nella mano.

In ogni tappa della crescita di un figlio ci sono scoperte, difficoltà, incognite e grandi gioie, ma vederli crescere e accompagnarli in ogni fase è affascinante come nient'altro a questo mondo: ne sono certa! Quel piccolo fagottino che teneva stretto nel suo pugno i miei capelli o il mio dito, ora è un ragazzino che mi abbraccia affettuosamente sollevandomi 30 centimetri da terra.

Gli ho augurato il meglio nel giorno di questo traguardo così carico di aspettative: di percorrere un bel cammino, di effettuare una buona scalata con gli strumenti del suo bagaglio che si porta appresso. Gli ho ricordato di tenere presenti le risorse fondamentali: la fede, la speranza e la carità. Per oggi si festeggia ma con una lacrimuccia di commozione che asciuga veloce di nascosto.

Sono una felice mamma maggiorenne! Auguri anche a me!

Mamma Prisca

Come ricevere *Spighe* per un anno intero (e più)

Care lettrici, cari lettori, per sostenere l'AC e ricevere *Spighe* potete aderire all'Azione Cattolica Ticinese nei seguenti modi:

- aderente attivo, pagando la quota sociale
- come aderente sostenitore, sottoscrivendo un abbonamento alla rivista *Spighe*
- come aderente simpatizzante, versando una libera offerta:

Banca Raiffeisen, 6942 Savosa, CH21 8036 2000 0043 9187 6,

Azione Cattolica Ticinese, Via Cantonale 2A, CP 5286, CH-6901 Lugano.

In questo caso riceverete la rivista all'inizio dell'anno pastorale e in occasione dell'assemblea.



Dalla disabilità può nascere un'opportunità #lavitanonfinisceconladiagnosi

di Lara Allegri

Lavorando e vivendo con le persone che “con-vivono” con la demenza, mi sento dire tante volte dalle persone che incontro, sane, che “è meglio morire piuttosto che pensare di vivere così”. Io che mi trovo ad accompagnare questi malati, posso dire di pensarla altrimenti. Ho imparato a “ri-conoscere” questi malati e ad andare oltre le apparenze e posso dirmi veramente grata per il percorso che mi stanno facendo fare. Non c'è ieri, non c'è forse domani. C'è ora, ci siamo noi. Loro stanno adesso per quello che sono adesso. Sono contenti, o arrabbiati, o tristi, o semplicemente tranquilli o indaffarati, esattamente come ciascuno di noi. E mi hanno chiesto, quelli che sono ancora in grado di farlo, di essere trattati, esattamente come venivano trattati prima che qualcuno dicesse loro che erano affetti da una demenza. Perché soffrire di un declino cognitivo non vuol dire smettere di essere persone, non vuol dire smettere di vivere. La vita non finisce con la diagnosi, non si smette di ridere, non si smette di amare. La malattia ci cambia, non sempre in peggio.

Ce lo scrive Colette Roumanoff nel suo libro **“LE BONHEUR plus fort que l'oubli”**, descrivendo questo episodio. Daniel suo marito ha il morbo di Alzheimer, lei si prende cura di lui. Una sera escono per andare a un concerto, amano la musica. Finito lo spettacolo escono e a causa del buio Daniel perde i suoi riferimenti e lei sente che lui le stringe la mano più forte e le chiede “Sai dove vai? Come fai a saperlo?” Lei lo guida fra le strade cercando di raccontargli quello che vedono, di ri-

orientarlo. Quando arrivano nel giardino di casa lui è entusiasta ed esclama felicissimo: “Colette! Tu sei geniale! Veramente geniale!”. Il suo cuore è pieno di riconoscenza, le prende la mano e la bacia. Le dice ancora “Sei meravigliosa!”. Colette riconosce la bellezza di questo momento e sa che è l'Alzheimer ad averglielo donato. Un nuovo momento di felicità, tutto appare semplice e fluido. Continua Colette: “Sono finiti i problemi di coppia, in cui ciascuno vuol avere ragione contro l'altro e cerca di affermare il suo punto di vista. Non si riprende più l'altro perché ha detto, ha fatto, o ha pensato che ...” Tutto è cambiato. Ci sono piccoli momenti di felicità che ci attendono. Non c'è nulla di sistematico e nulla di automatico, tutto diventa sorprendente. Niente è banale. Colette si dice sorpresa di come Daniel pulisce le verdure. L'oggi ha un valore speciale e quello che capita oggi non si ripeterà mai più nello stesso modo.

Harry Urban, malato di Alzheimer da 13 anni, nel libro **#lavitanonfinisceconladiagnosi** di L. Espanoli scrive: “So che la mia vita è in bilico e so che sto perdendo memorie preziose, ma sono grato di aver sperimentato il Mondo della Demenza e i suoi splendori. Nel mio nuovo mondo si trovano amore puro e comprensione. Sono consapevole che sto perdendo la mia battaglia contro l'Alzheimer, ma lo accolgo. Ho trovato l'amore nel mio cuore, che non mi ero mai reso conto di avere. (...) Oggi sono capace di guardarmi allo specchio e affermare che mi piace la persona che vedo sorridere.”



Riscoprendo il Paradiso

“Perché la morte smetta di farci paura”

di Davide De Lorenzi

Ci risiamo, a poche ore dal termine di consegna redazionale sono davanti al foglio bianco. Questa volta me la sono proprio cercata: avevo promesso a Lara – la nostra generosa caporedattrice – un articolo novembrino... sulla morte. Avevo in mente molte cose da dire, che la morte nella nostra società è negata e rimossa, che non se ne parla abbastanza... Insomma, tanti luoghi comuni, ma niente di più. Ma il 1° novembre ha portato consiglio...

1.11.'17. Nel cimitero ambrosiano del mio paese d'origine, il parroco legge la lista dei defunti dell'ultimo anno. Sembra un bollettino di guerra, con la tristezza per volti e storie che non ci sono più. Pian piano però i nomi iniziano ad assumere una nuova luce, eterna, perché non solo “riposano in pace, amen” ma sono già nel Regno di Dio, in Paradiso. Allora tra il giallo dei crisantemi e il grigio delle tombe evocare i loro nomi non significa forse salutarli come esseri pienamente in vita, in vita eterna?

Forse è questo il punto: si evita di parlare della morte perché di fronte alla nostra razionalità a volte esasperata, che ci porta a dare risposte a tutto in modo efficientistico, siamo spiazzati di fronte allo stridore tra l'avvenimento certo e ineluttabile della morte e la totale assenza di certezze su cosa avviene dopo la morte, al punto tale a volte che fa quasi più comodo pensare alla morte come disfacimento totale e irreversibile della vita senza una possibile continuità.

Detto in altri termini, il problema sarebbe... il Paradiso. Che cos'è? Un luogo geografico? Una dimensione spirituale? Fino al medioevo era sopra le nuvole, nell'alto di Cieli sfarfallanti di angeli. L'inferno sottoterra, diavolo compreso. Ma ora? Domande su domande che ci assillano... Il Cristianesimo ha molte risposte da darci, ma facciamo fatica ad attingervi acqua per la nostra speranza. Spesso ai funerali – di gran lunga il momento con più gente nelle chiese... – si sprecano occasioni d'oro per portare luce e fede sul tema. Ad esempio si potrebbe dire:

“Il paradiso non è un luogo da favola, e nemmeno un giardino incantato. Il paradiso è l'abbraccio con Dio, Amore infinito, e ci entriamo grazie a Gesù, che è morto in croce per noi. (...) Vuole portarci nel posto più bello che esiste. Ci vuole portare là con quel poco o tanto di bene che c'è stato nella nostra vita, perché nulla vada perduto di ciò che Lui aveva già redento. E nella casa del Padre porterà anche tutto ciò che in noi ha ancora bisogno di riscatto: le mancanze e gli sbagli di un'intera vita. È questa la meta della nostra esistenza: che tutto si compia, e venga trasformato in amore. Se crediamo questo, la morte smette di farci paura, e possiamo anche sperare di partire da questo mondo in maniera serena, con tanta fiducia. Chi ha conosciuto Gesù, non teme più nulla.”

Bello vero? Avete certamente capito chi è l'autore. Papa Francesco, udienza generale del 25 ottobre scorso.



La malattia: un'occasione oltre le paure Tasso di mortalità: 100 %

di Corinne Zaugg

Se la morte, specialmente quella violenta, è purtroppo molto presente nei nostri telegiornali, nei nostri videogiochi e... in certe nostre notti difficili, la riflessione sulla morte raramente trova spazio nel nostro quotidiano. Siamo talmente impegnati a vivere al massimo, che i nostri pensieri raramente si rivolgono alla morte, se non per scongiurarla.

Gian Domenico Borasio, medico neurologo, direttore della Cattedra di cure Palliative di Losanna, uno dei massimi specialisti al mondo in cure palliative e molto conosciuto anche in Ticino per i suoi corsi, alla morte, anzi al “saper morire” ha dedicato libri, conferenze e ...tante battaglie.

Se per San Francesco la morte era sorella “da la quale nullu homo vivente pò scappare”, oggi la morte è soprattutto sconfitta e fallimento. E se moltissimo, e giustamente, viene fatto per allontanarla il più a lungo possibile, ben poco si fa per cercare di comprenderla e inserirla in un orizzonte di senso. Quasi potessimo vincerla, ignorandola. Ma come dice Borasio, la mortalità è al 100% e tutti, prima o poi, dovranno affrontare questo ultimo passo. La morte non è che la fine di un cammino che si chiama malattia. Un itinerario difficile, che comprende percorsi di sofferenza a volte dolorosissimi ed estesi su lunghi periodi. Percorsi che toccano in primis il malato, ma anche tutti coloro che gli stanno intorno e che gli vogliono bene. Percorsi significativi che cambiano le persone e le loro visioni. Percorsi che possono anche diventare occasione se a vincere non è la paura. Racconta

Borasio di una coppia di anziani dove il marito era molto malato e la moglie si era fatta giurare dal medico di non fare parola con il marito dell'esito letale della sua malattia, per non togliergli la speranza. Il marito, dal canto suo, aveva strappato lo stesso giuramento al medico, per proteggere la propria moglie. Entrambi sapevano ma si erano condannati a recitare l'uno di fronte all'altro. Atteggiamento diffusissimo, racconta Borasio nel suo libro, ma che finisce per rinchiudere le persone ciascuna nella sua prigione di dolore. Come sarebbe più bello, invece, dopo tutta una vita condotta fianco a fianco, riuscire a condividere anche quest'ultimo scalino insieme! È spesso la paura che fa agire in questa maniera irrazionale. Molto si batte e si è battuto il dottor Borasio, perché le cure palliative entrino a far parte del curriculum dei medici. In Svizzera, Inghilterra, Germania è oggi così, mentre non lo è ancora in Italia. Un approccio palliativo inizia con l'ascolto del malato. “Perché”, prosegue Borasio “quando si vuole aiutare qualcuno occorre andare a trovarlo nel luogo in cui si trova e cominciare da lì”. Quante volte, invece, il malato risulta essere il grande escluso della propria malattia, della propria morte!

“La medicina del futuro o sarà una medicina basata sull'ascolto del malato o non sarà più medicina”, conclude infine il luminare. La sfida ci interroga tutti.

(“Saper morire”, di Gian Domenico Borasio, Bollati Boringhieri)

In ognuno di noi esiste un cuore di poeta e un animo d'artista

Autunno: dono di creatività e gioia

di Maria Derighetti

L'autunno è arrivato con i suoi meravigliosi colori. È il periodo giusto per una bella gita nel bosco alla ricerca di castagne e di bellissime foglie rosse, arancioni, gialle e marroni. Una volta tornati a casa, le castagne si possono cucinare al forno o sul fuoco oppure farle bollite e ci si fa una bella scorpacciata. E con le foglie raccolte che cosa si può fare?

Ecco alcune simpatiche idee su come utilizzare le foglie una volta seccate.

LANTERNA DI FOGLIE

La lanterna di foglie creerà un magico accompagnamento per la favola della buona notte. Scegliete un vasetto di vetro, ben lavato. Stemperate una quantità di colla vinilica con un cucchiaino di acqua, poi stendete una mano di colla sulla superficie del barattolo. Appoggiate le foglie raccolte e messe a seccare, poi ricoprite con un ulteriore strato di colla. In commercio esistono appositi gel da découpage che vi permetteranno di perfezionare il prodotto finale rendendolo lucido e protetto.

<http://www.donnamoderna.com/mamme/Bambini/lavoretti-fai-da-te-autunno-foglie/photo/lanterna-idee-creative#dm2013-su-titolo>

SEGNALIBRI O BIGLIETTI DI AUGURI CON LE FOGLIE SECCHIE

Possiamo incollare le foglie raccolte su una carta spessa o un cartoncino per creare un colorato biglietto d'auguri oppure un segnalibro unico e personalizzato.



CREARE DISEGNI CON LE FOGLIE SECHE

Le foglie possono essere utilizzate per creare disegni, semplicemente incollandole su un cartoncino bianco o colorato. Colla, forbici e tanta fantasia sono tutto quello che occorre per dare vita a dei piccoli capolavori.

<http://blog.bimbonaturale.org/attivita-con-i-bambini-lavoretti-con-le-foglie-secche-dautunno/>

L'autunno, i suoi colori e i suoi frutti hanno ispirato molte filastrocche e poesie. Voi bambini ne avete già scritte?

Girotondo dell'autunno

Giro giro, giro tondo
l'autunno è in tutto il mondo.

Sotto gli alberi giganti
i funghi sono tanti.
Ci son sulle montagne
le noci e le castagne
e poi nella pianura
c'è l'uva ben matura.
Vi sono i bei frutteti
che tutti fanno lieti
mele e pere succose
per le bimbe golose.

Foglie rosse, foglie gialle

Foglie rosse, foglie gialle,
volan via come farfalle:
resta nudo l'alberello,
piange un poco e si dispera.
"Ma verrà la primavera!"
lo conforta l'uccellino.
"Fiori e nidi tu riavrai
e in letizia canterai!"
(G. Gasparini)



Se vi fa piacere, inviate alla redazione di Spighe le foto delle vostre produzioni artistiche (con nome ed età dell'autore /autrice) e vedremo di pubblicarle sul nostro sito facebook! Artisti, all'opera! spighe@azionecattolica.ch.

**16 DICEMBRE 2017, ore 19.45,
presso il CONVENTO DEI CAPPUCCINI DI FAIDO**

Ma cosa succede il giorno di Natale?
Scopriamolo assieme all'ACR in un'emozionante avventura alla scoperta della nascita di Gesù, raccontata durante l'attesa fiduciosa nell'Avvento!
Vi aspettiamo numerosi al Convento dei Cappuccini di Faido per vivere assieme la gioia del Natale.
La serata si terrà dalle 19.45 fino alle 21.00 con una bella PANETTONATA finale!!
Per partecipare (anche i genitori sono i benvenuti!!), potete trovare il formulario d'iscrizione su <http://iscrizioni.azionecattolica.ch> oppure telefonando al numero 0919508464 . Il costo sarà di 4 CHF.

2 CHF saranno devoluti alla ristrutturazione della casa Montanina di Camperlo.



Alcune riflessioni dopo il week-end “Vogliamo bene” Sessualità e affettività coincidono?

Che cos'è la sessualità? “Concedersi fisicamente a qualcuno”, “parte fisica dell'amore”, “la conoscenza del proprio corpo e del proprio apparato sessuale.”

Che cos'è l'affettività? “Concedere il proprio cuore a un'altra persona”, “volersi bene, mettere il bene dell'altro davanti al proprio”, “il sentimento”, “quando con un gesto esprimi il tuo bene ad un'altra persona”.

Sessualità e sesso coincidono? “No”, “Dipende dal contesto”, “si completano”.

Queste sono state le risposte dei giovani che hanno partecipato all'attività “Vogliamo bene”, attività che si è svolta in un sereno week-end di autunno da sabato 28 ottobre fino a domenica 29 ottobre. Tanta curiosità ed interesse è stato dimostrato da questi 10 giovani che non si sono fatti intimorire dal tema e si sono messi in gioco sin dal primo istante. Andiamo a scoprire quello che è successo in questa giornata proprio dai protagonisti di quest'attività, i partecipanti! Ne abbiamo intervistati due: il più giovane Filippo Di Petto ed uno un po' più grande Thomas Heusser, entrambi interpellati dal nostro ex-assistente spirituale Don Rolando Leo:

- **Don Rolando:** Perché ti sei iscritto a questo campo?
- **Filippo:** perché mi interessava scoprire cosa diceva il tema dell'affettività e anche cosa ci proponeva questo week-end.
- **Don Rolando:** Che cosa ti ha sorpreso nella prima giornata?
- **Filippo:** un po' quello che si è fatto con Fabia, abbiamo parlato un po' degli esseri umani, come sono fatti e come si incontrano, i vari approcci.
- **Don Rolando:** A proposito di approcci a 17 anni,

con i tuoi compagni, quando parli di sessualità, affettività, di sesso cosa ne esce? Se ne parla tranquillamente? C'è un tabù? C'è volgarità? C'è tutta una serie di altri componenti?

- **Filippo:** adesso come adesso è un po' normale parlare di sessualità.
- **Don Rolando:** ma c'è o non c'è un certo rispetto, oppure trovi che ci sia una certa volgarità, dipende, quando ne parlate?
- **Filippo:** volgarità no, però, certe persone, della sessualità non sanno i pericoli, o forse li sanno e fanno finta di niente.
- **Don Rolando:** per esempio ieri, cosa avete detto, quale può essere un pericolo?
- **Filippo:** che se non prendi certe precauzioni puoi prendere malattie o rimanere incinta senza volerlo.
- **Don Rolando:** si è parlato di una calamità, di una questione che tocca un po' tutti, la pornografia. Se ne parla di pornografia? Per voi è normale parlarne? Ognuno fa da sé, la sua minestra e poi non condivide con gli altri?





- **Filippo:** ora con i telefonini e internet la pornografia è accessibile praticamente a tutti, anche ai ragazzi delle elementari, basta prendere in mano il telefono, anche dei genitori, possono accedere tranquillamente.
- **Don Rolando:** è un problema questo? Se sì perché?
- **Filippo:** sì, perché gente troppo giovane va a vedere questi filmati e dopo prende un po' sotto gamba quello che c'è.
- **Don Rolando:** ciò che si vede sullo schermo è la realtà o non è la realtà?
- **Filippo:** cercano di fare un po' le selezioni per prendere le persone più attraenti, quindi non rispecchia la realtà.
- **Don Rolando:** tu cosa proponi come precauzione, come accorgimento?
- **Filippo:** i genitori dovrebbero stare un po' più attenti con i loro figli.
- **Don Rolando:** cosa diresti ad un tuo compagno alla fine di un week-end come questo per invogliarlo a partecipare l'anno prossimo?
- **Filippo:** gli direi che è stato interessante, hanno parlato di molti temi interessanti e lo rifarei, quindi se riesco a portare qualcuno raccontandogli cosa abbiamo fatto, mi farebbe piacere.

Passiamo alla seconda intervista, con un punto di vista diverso, da un ragazzo di 27 anni, il suo nome è Thomas Heusser:

- **Don Rolando:** cosa ti ha spinto ad iscriverti a questo week-end?
- **Thomas:** Credo in Dio, sono cristiano (ritengo almeno), da poco tempo ho iniziato una relazione con una ragazza. Visto che c'è questa specie di tabù nella Chiesa, volevo sapere in maniera più approfondita cosa pensa la Chiesa, il cristianesimo, su questi temi.

- **Don Rolando:** Cosa hai scoperto?
- **Thomas:** ho scoperto che sono temi difficili, credo che la comunicazione giochi un ruolo abbastanza determinante nella coppia e il tempo aiuta.
- **Don Rolando:** ci vuole tempo, non bisogna precipitare. Diresti ad un tuo compagno di mettersi in gioco per un week-end così, mentre sta intessendo una relazione con una ragazza?
- **Thomas:** sì, lo consiglierei anche perché, secondo me, bisogna avere un po' di curiosità per questi temi.
- **Don Rolando:** tu cosa pensi, che ognuno fa un po' da sé?
- **Thomas:** da una parte sì, come gli amici pensano, si influenzano o anche a dipendenza dai genitori cosa ne pensano e quindi si fa un po' da soli, si cerca di trovare le proprie regole.
- **Don Rolando:** slogan! Cosa diresti ad un 22enne? Come lo convinceresti a fare un week-end così?
- **Thomas:** l'importante è amare, saper amare!

Vari approcci, pornografia, la visione della Chiesa sull'affettività, questi sono i temi che più sono rimasti impressi nelle menti di questi giovani, tutti temi che hanno bisogno ancora di approfondimenti. Terminiamo riprendendo le domande d'inizio articolo, qual è stato l'arricchimento di questa attività?

Che cos'è la sessualità: "Dono Divino", "dono di Dio come piena donazione di sé nella coppia sposata, necessaria alla procreazione e alla solidificazione del legame", "fa parte del più profondo e intimo di tutti noi".

Che cos'è l'affettività: "i sentimenti che possiamo condividere", "amore gratuito verso il prossimo e verso se stessi", "rispettare l'altro per amore".

Coincidono? "A volte, in un rapporto di coppia, l'affettività viene espressa anche tramite la sessualità", "per vivere bene è necessaria armonia tra l'affettività e la sessualità".



Iscrizioni aperte per il campo invernale alla Montanina di Camperio Scivolare nel nuovo anno con l'ACG? Si può!

Nostalgia del Campo estivo e dei suoi cori indiani? I weekend dei Campi formativi non bastano a scacciare la malinconia? O semplicemente siete alla ricerca di un'avventura originale e stimolante per trascorrere in ottima compagnia le vostre vacanze di Natale? Beh, in ogni caso Azione Cattolica Giovani ha la soluzione che fa per voi: il Campo invernale, appuntamento imperdibile che quest'anno si svolgerà da mercoledì 27 dicembre 2017 a martedì 2 gennaio 2018, presso la casa La Montanina di Camperio. Responsabili ed animatori sono già al lavoro da mesi per preparare questa settimana di colonia in mezzo alla neve (speriamo!). Insomma, mancate solo voi, ragazzi: le iscrizioni sono aperte su www.azionecattolica.ch/giovani. Non perdetevi tempo, occorre iscriversi entro il 10 dicembre 2017.

Di che cosa si tratta? È presto detto! Sette giorni di colonia, con sede a Camperio (in Valle di Blenio) e con tante uscite in programma: gite, giochi, attività ricreative e sportive. A tal proposito, come di consueto, sull'iscrizione occorre indicare se si intende partecipare come "sciatore", "snowboarder" o "non sciatore". A seconda della scelta effettuata, per tre giornate di campo si prenderà parte ad un programma ad hoc sulle piste... o meno: per chi non sa - o non desidera - sciare o snowboardare, in effetti, sono pronte svariate attività alternative, dalle slitte al pattinaggio, passando per... altro ancora (sorpresa).

E le rimanenti quattro giornate di campo? A prescindere dalla scelta effettuata sull'iscrizione, le trascorreremo tutti assieme, in casa o all'aperto. Sì, perché gli animatori hanno in serbo numerosi momenti di gioco, canto, riflessione, momenti di crescita e condivisione. Il tutto all'insegna del diverti-



mento, garantito pure quest'anno. Non si mancherà inoltre di iniziare col botto l'anno nuovo, con una serata di festa in pieno stile ACG! Ora, non vogliamo certo svelare tutto. Lasciateci però aggiungere ancora che, anche quest'anno, le varie giornate saranno contraddistinte da un tema che ci accompagnerà per tutti e sette i giorni. Un tema da... pelle d'oca! Vi aspettiamo!





Una esperienza ecumenica scandita da canti, silenzio, riflessione e vita comune Incontro europeo di Taizé a Basilea

di Dennis Pellegrini

Per chi volesse vivere un'esperienza di preghiera assieme a migliaia di giovani da tutto il mondo, che si riuniscono per conoscersi, per fare nuove amicizie e soprattutto per condividere l'amore comune per Gesù, quest'anno si terrà l'incontro europeo di Taizé a Basilea!!!

Ma che cos'è Taizé? Si tratta di una comunità ecumenica fondata dallo svizzero Frère Roger nel 1940 e si trova in Francia, e più precisamente in Borgogna. Ogni settimana migliaia di giovani si ritirano su questa collina allo scopo di meditare, di pregare, di cantare, di aiutare la comunità nelle faccende quotidiane e molto altro, condividendo un'esperienza legata all'amicizia, alla fiducia e alla pace, dove molti figli di Dio hanno riscoperto la fede.

Ma allora perché si parla di Basilea? Beh, perché ogni anno la comunità chiude i battenti a Taizé per cinque giorni e si sposta in una città europea, dove adotta lo stesso stile di vita monastica incentrata sulla pre-

ghiera composta da canti ripetuti, letture della Sacra Scrittura e momenti di silenzio profondi di riflessione. L'anno scorso l'incontro europeo si è tenuto a Riga, in Lettonia, dove si sono riunite, nonostante il freddo nordico, quasi diecimila persone alla ricerca di risposte a domande personali sulla vita e sulla propria missione che Cristo ci affida.

Per maggiori informazioni su questo pellegrinaggio, potete consultare il sito www.taize-ticino.ch dal quale potrete anche iscrivervi. Vi aspettiamo numerosi per un'esperienza sicuramente indimenticabile e unica!

Ah! Un'ultima informazione...ogni anno il gruppo di Taizé-Ticino organizza un pellegrinaggio di quattro giorni alla comunità di Taizé la settimana dopo Pasqua e nella prossima occorrenza, che si terrà da giovedì 5 a domenica 8 aprile 2018, ci sarà anche la presenza di monsignor Vescovo Valerio Lazzeri! Non perdetevi l'occasione!

Carissimo Carlo,

si è ormai perso il conto degli anni in cui hai iniziato a muovere i tuoi (allora piccoli) piedi in AC. Gli anni son trascorsi e sei cresciuto, i piedi sono diventati grandi, e la strada che hai percorso è tanta. Partendo da giovanissimo, sei diventato animatore, poi responsabile di attività, di settore e vicepresidente. Attivo in ogni settore della vita della Chiesa, ti sei fatto notare per il tuo entusiasmo nel seguire il Signore, al punto tale che poi hai detto il tuo "eccomi" e hai varcato la porta del seminario. Il 28 ottobre 2017 sei stato ordinato come diacono e noi tutti tuoi amici di Azione Cattolica vogliamo farti sentire la nostra vicinanza, farti i nostri auguri per questo cammino e dirti il nostro grazie per tutto quello che finora hai compiuto, con la grazia del Signore.

Tantissimi auguri da tutti noi!!!!





La storia di salvezza dell'uomo transitando dalla malattia fino alla morte in Cristo

L'invocazione di sorella morte nella malattia grave

di don Sandro Vitalini

Noi siamo felicemente sposati da più di 50 anni, sostenuti da quella fede ricevuta dai genitori che abbiamo trasmesso a figli e nipoti. Improvvisamente si è palesato un cancro nella moglie, con metastasi diffuse in tutta la persona. Non c'è più niente da fare e la mia sposa, che non ha dolori ma è paralizzata, invoca il Padre che abbia presto a chiamarla a sé. Ma il male può durare anche a lungo e suscitare scoramento e disperazione. Cosa si può fare?

Rispondo:

1. Secondo l'antichissimo racconto della Genesi (ereditato da tradizioni precedenti la nascita di Israele), Dio crea l'uomo (Adamo ed Eva sono il simbolo dell'intera umanità) per il Giardino (Eden, Paradiso) e cioè per la felicità. La "storia della salvezza" narra dei tentativi di Dio per ricondurre la creatura alla felicità, suo destino eterno, nell'amore.
2. Il Creatore ci vuole nella pienezza della vita. Manda il suo Figlio perché accogliamo in abbondanza questa vita (Giovanni 10,10) che travalica ogni male e la stessa morte (Giovanni 11,25).
3. Ogni dolorismo va escluso dalla Rivelazione. Si è a volte pensato che le nostre sofferenze piacessero a Dio e si sono coltivate la flagellazione, il cilicio, le macerazioni, al punto da ritenere ogni forma di sofferenza una speciale grazia di Dio, mentre il Cristo vuole già sin d'ora colmarci della sua gioia (Giovanni 15,11).
4. L'unica "croce" che ci è rimasta è quella della nostra conversione, che implica la lotta per la "conversione" di tutta la creazione (Matteo 4,17; Romani 8,21) e ci porta anche al martirio: si tratta della lotta che i cristiani devono ingaggiare contro la droga, gli armamenti, gli sfruttamenti dei piccoli e dei poveri, e più loro sono decisi e più facilmente porta al martirio.
5. La lotta contro ogni forma di male e di peccato implica anche quella contro il male fisico come la malattia e ogni genere di sofferenza.
6. Là dove un malato terminale soffre fisicamente o psicologicamente è necessario intervenire per alleviargli le sofferenze. Dal punto di vista del male come dolore fisico si ricorre a medicinali che tolgono il dolore, ma anche là dove il dolore è psichico e può portare alla disperazione, la medicina palliativa è in grado di proporre dei farmaci che rendono più sopportabile l'esistenza in queste sue ultime fasi terrene.
7. La medicina palliativa è legittima poiché mira a sollevare globalmente dalle sofferenze, portando benessere all'insieme della persona.
8. Questi interventi permettono al malato terminale una transizione serena.
9. Come cristiani noi sappiamo che la cosiddetta "morte" coincide con la seconda e definitiva nascita alla pienezza della vita. Anche per noi si "aprono i cieli" (Atti 8,56) e inizia così la nostra esistenza da adulti.
10. La spiritualità del Nuovo Testamento (si legga il primo capitolo della Lettera ai Filippesi) è tutta orientata alla vita nella Patria eterna (Apocalisse 13,14) ed è pertanto inimmaginabile ogni sforzo che tenda (come si tenta con

SPIGHE

Ritorni a
 Amministrazione Spighe
 CP 5286
 6901 Lugano

l'accanimento terapeutico) a prolungare il processo del "parto" che è in atto. Anche nel primo parto, quello terreno, si possono concepire delle nascite anticipate, ma non delle nascite "ritardate"!

Concludo dicendo che dobbiamo convertire la nostra mentalità (che presenta la morte come un realtà terribile) in una visione cristiana positiva che ci fa esclamare con Paolo Apostolo: "Per me vivere è Cristo e il morire un guadagno....Ho il desiderio di lasciare questa vita per essere con Cristo" (Filippesi, 1, 21.23).

Venerdì-Domenica 24-26 novembre 2017 - Campo formativo (ACG)

Alla Montanina di Camperio. Un fine settimana imperdibile dedicato ai ragazzi dagli 11 ai 16 anni e in particolare a coloro che si stanno preparando a ricevere il sacramento della Cresima.

Venerdì 1 dicembre 2017 - Ritroviamoci (ACG)

Oratorio di Lugano e Oratorio di Bellinzona, ore 18.30. Una serata per ritrovarsi regolarmente tutti insieme con un tema tutto da scoprire tramite riflessioni, pizza e giochi. Cosa c'è di meglio?

Sabato 2 dicembre 2017 - S. Messa (unitaria)

Chiesa di S. Rocco a Lugano, ore 18.30. Il primo sabato di ogni mese l'Azione Cattolica Ticinese propone una Messa unitaria, a cui tutti possono partecipare, naturalmente anche i non aderenti ad ACT.

Sabato 2 dicembre 2017 - Veglia d'Avvento (Pastorale Giovanile)

Cattedrale a Lugano, ore 20.00. La Pastorale Giovanile Diocesana propone il tradizionale appuntamento in Avvento per prepararsi al S. Natale. Quest'anno saranno gli amici della comunità Shalom ad animare l'incontro.

Sabato 9 dicembre 2017 - Uscita invernale (ACG)

Una giornata di neve e relax. Prima tappa a Splügen per una slittata e una seconda tappa ad Andeer per rilassarsi alle terme.

Venerdì 15 dicembre 2017 - La vita "dentro" (UFCT)

Monastero Santi Francesco e Chiara a Cademario, ore 15.00. Itinerario spirituale in 5 tappe con suor Chiara Noemi.

Sabato 16 dicembre 2017 - Il Vescovo Valerio incontra i giovani (P. Giovanile)

Liceo diocesano Pio XII, Via Lucino 79 a Breganzona, ore 10.00-13.00. La Pastorale Giovanile Diocesana organizza un cammino per tutti i giovani della diocesi che hanno un'età compresa fra i 17 e i 30 anni. Dopo l'incontro è possibile fermarsi a pranzo annunciandosi direttamente sul posto (costo Fr. 5.-).

Sabato 16 dicembre 2017 - Notte del racconto natalizia (ACR)

Convento dei Cappuccini a Faido, ore 19.45. Una serata per tutta la famiglia in cui ascoltare e vivere assieme alcuni racconti sulla nascita di Gesù. È richiesto un contributo di 4 franchi a persona, due dei quali saranno devoluti alla ristrutturazione della casa La Montanina di Camperio. Al termine della serata seguirà una panettonata. Iscrizioni su <http://iscrizioni.azionecattolica.ch> o in segretariato allo 091 950 84 64.

Mercoledì-Martedì 27 dicembre 2017-2 gennaio 2018 - Campo invernale (ACG)

Alla Montanina di Camperio. Una settimana sulla neve (si spera). Con gli sci o con lo snowboard? Va bene! Ma va bene anche senza! Una settimana di divertimento e condivisione vivendo attivamente la nostra Fede. Per ragazzi dagli 11 ai 16 anni.



Responsabile
Lara Allegri

Redazione
Beatrice Brenni
Davide De Lorenzi
Maria Elena Gianolli
Giulio Mulattieri
Prisca Vassalli
Corinne Zaugg

Redazione-Amministrazione
CP 5286
6901 Lugano
Telefono 091 950 84 64
Fax 091 968 28 32
spighe@azionecattolica.ch

Abbonamento annuo
Fr. 30.- (o più)

Geekvision SA, Locarno