STRETCHING

Oggi possiamo riconoscere che ci siamo nutriti con sogni di splendore e grandezza e abbiamo finito per mangiare distrazione, chiusura e solitudine; ci siamo ingozzati di connessioni e abbiamo perso il gusto della fraternità. Abbiamo cercato il risultato rapido e sicuro e ci troviamo oppressi dall'impazienza e dall'ansia. Prigionieri della virtualità, abbiamo perso il gusto e il sapore della realtà.

(Papa Francesco, Enciclica *Fratelli Tutti*)

Lancio di apertura

In molte occasioni Gesù mangia con i discepoli, addirittura con la folla e valorizza così questa esperienza del tutto umana, di nutrimento, di convivialità, di comunione. La Chiesa è corpo del Signore, l'Eucaristia è corpo del Signore: mangiando il corpo di Gesù i cristiani diventano suo corpo, comunità dove le differenze sono ricchezza.
Nel film ***Scusate il ritardo***, Massimo Troisi ambienta una scena in cui i protagonisti, a casa del "professore", nel farsi un caffè, scoprono che il padrone di casa ha una caffettiera "da uno" e una sola tazzina, come se non pensasse neppure per ipotesi di avere un ospite a cui offrire un caffè, segno di una solitudine voluta e radicata, in antitesi alla condivisione che si sperimenta nella convivialità e nell'ospitalità.
Il link della scena del film è **https://www.youtube.com/watch?v=U6w1nQq5Msg**.

Dopo aver visto il video, raccontiamo come si svolgono i pasti a casa nostra e i pranzi o le cene delle feste. Rileviamo anche quale posto hanno lo smartphone e il televisore durante i pasti. Se provassimo a mettere un cesto per riporre i cellulari prima del pranzo o della cena, cosa accadrebbe? C'è banchetto e banchetto: quali esperienze di convivialità – ordinaria e straordinaria – vivo comunemente?
È capitato qualche volta che a tavola siano invece esplosi conflitti? Come sono stati eventualmente superati? Mettiamo in evidenza nel taccuino le occasioni nelle quali sperimentiamo – o meno – la relazione amicale, fraterna e conviviale.

Leggiamo l'articolo: ***A tavola! Per essere più umani*** di Enzo Bianchi pubblicato su Avvenire del 24 Novembre 2015.

Annuncio: *Dal Vangelo secondo Marco* (6,30-44)

Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». [...] Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero.
Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i suoi discepoli dicendo: «Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congedali, in modo che, andando per le campagne e i villaggi dei dintorni, possano comprarsi da mangiare». Ma egli rispose loro: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andare a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». Ma egli disse loro: «Quanti pani avete? Andate a vedere». Si informarono e dissero: «Cinque, e due pesci». E ordinò loro di farli sedere tutti, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero, a gruppi di cento e di cinquanta. Prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero a loro; e divise i due pesci fra tutti. Tutti mangiarono a sazietà, e dei pezzi di pane portarono via dodici ceste piene e quanto restava dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.

Per la riflessione personale, di coppia, di gruppo

I discepoli fanno ritorno dalla missione a cui Gesù li aveva inviati. Sono desiderosi di raccontargli ciò che hanno vissuto. E noi, sentiamo il bisogno di fermarci con il Signore e raccontargli la nostra vita? Gesù ha a cuore i suoi discepoli, per questo vuole condurli in un luogo deserto per riposare. Ma dinanzi a loro compare una grande folla, Gesù ne ha compassione, non può ignorare questi uomini e queste donne stanchi e smarriti, come pecore senza pastore e senza guida. Capisce che hanno bisogno di ascoltare ancora la sua Parola e allora cambia i piani e si mette ad insegnare. Quante volte siamo disposti a cambiare i nostri piani perfetti per dedicare più tempo e attenzioni ai nostri figli o a chi ha bisogno? Mentre Gesù nutre con la sua Parola, si fa tardi, i discepoli vorrebbero congedare la folla perché possa trovare da mangiare e riparo per la notte. Spesso anche noi agiamo così, restiamo indifferenti alle necessità dei fratelli o vogliamo risolvere in fretta il problema. Il Signore stupisce i discepoli e noi dicendo "voi stessi date loro da mangiare", come? Ci chiede di condividere i nostri cinque pani e due pesci, i nostri doni e talenti, perché quel poco donato con fede e fiducia, con la sua Grazia possano moltiplicarsi. E dopo averli fatti sedere tutti, come se fossero invitati ad una mensa, avviene il miracolo del pane moltiplicato e spezzato per tutti. È un anticipo dell'Eucarestia in cui lui stesso si fa cibo e bevanda di vita. Ancora una volta il Signore ci chiede di essere suoi collaboratori e suoi strumenti, ha bisogno delle nostre mani e della nostra voce per arrivare ai fratelli. Questo pane che sembrava poca cosa, sazia tutti e non finisce mai.

- La famiglia è un cammino orientato a permettere che essa diventi realtà di comunione e vera condivisione. Racconta come, nella propria esperienza di vita famigliare, ogni componente mette a disposizione qualcosa di proprio per il bene di tutti.
- Come ai suoi discepoli, anche ai genitori Gesù chiede di dare "se stessi da mangiare". Per poter dare è necessario però anche ricevere. Come genitore riesco a curare la mia vita interiore a livello personale e ad intraprendere un cammino di crescita come coppia?
- La genitorialità comporta uscire da se stessi e aprirsi al dono della vita. Esistono però altre forme di apertura della famiglia. Racconta esperienze concrete (che ti riguardano o che conosci) di servizio e di apertura della famiglia (es.: adozione a distanza, volontariato, affido, accoglienza, servizio ad anziani, ecc.).

Proposta

L'uscita dal nido e le prime autonomie

- Genitori e figli, assisi attorno alla tavola, contribuiscono a creare le condizioni per un ascolto libero e costruttivo nel quale diventa possibile **comunicarsi** le proprie esigenze, domande, dubbi e certezze. A maggior ragione oggi, con la tempesta pandemica in atto, si avverte il bisogno di ritrovarsi e puntare con fiducia sulle ragioni della speranza.
- La tavola per la mensa familiare è momento per collaborare, allungarsi verso l'altro e realizzare uno spazio per declinare le potenzialità e i talenti di ciascuno. Non la si trova già pronta ma va "apparecchiata" con **cura**. Ogni elemento che viene collocato su di essa ed ogni vivanda che viene servita ha alla base atti d'amore, gesti concreti di servizio amorevole.
- Essa è anche palestra di stretching, di **slancio** generoso verso il prossimo all'interno del nucleo familiare, ma anche al di fuori di esso. Le esperienze di servizio a favore degli ultimi, sono percorsi che vedono adulti e giovani uniti ed operanti nelle comunità parrocchiali.

- Dalla piccola comunità familiare a quella più estesa della parrocchia il passo è breve per sensibilità e spinta verso la **comunione**, dove tutti si sentono partecipi e corresponsabili nel perseguimento di un obbiettivo comune, quello dell'accoglienza della persona e del rispetto della sua dignità. È un'avventura, tutta da vivere, tra individui diversi che s'incontrano e diventano un "noi".

Dall'Esortazione apostolica postinodale *AMORIS LAETITIA*

99. AMABILITÀ: Amare significa anche rendersi amabili, e qui trova senso l'espressione aschemonei. Vuole indicare che l'amore non opera in maniera rude, non agisce in modo scortese, non è duro nel tratto. I suoi modi, le sue parole, i suoi gesti, sono gradevoli e non aspri o rigidi. Detesta far soffrire gli altri. La cortesia «è una scuola di sensibilità e disinteresse» che esige dalla persona che «coltivi la sua mente e i suoi sensi, che impari ad ascoltare, a parlare e in certi momenti a tacere». [107] Essere amabile non è uno stile che un cristiano possa scegliere o rifiutare: è parte delle esigenze irrinunciabili dell'amore, perciò «ogni essere umano è tenuto ad essere affabile con quelli che lo circondano». [108] Ogni giorno, «entrare nella vita dell'altro, anche quando fa parte della nostra vita, chiede la delicatezza di un atteggiamento non invasivo, che rinnova la fiducia e il rispetto. [...] E l'amore, quanto più è intimo e profondo, tanto più esige il rispetto della libertà e la capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore». [109]

È tempo per noi

- Lo **stretching** è stirare e allungare un muscolo per regalare al tuo corpo una migliore mobilità... ma se il muscolo in questione è il cuore, allora lo stretching migliora la propensione verso l'altro.
- Al termine di questo anno, i ragazzi sono chiamati a non dimenticare tutto il percorso svolto. La domanda principale che li ha fatti riflettere è stata: "Servo anch'io?". L'ascolto della Parola, gli insegnamenti del Maestro e le scoperte fatte con il proprio gruppo, hanno fatto maturare nei ragazzi la consapevolezza di servire ovunque sono e così come sono.
- I ragazzi si impegnano a diffondere ciò che hanno scoperto fin ora, raccontandolo a chi li circonda e stringendo nuovi legami.
- Condividere non solo la bella notizia ma anche qualcosa di più concreto, come un pasto, insieme alle loro famiglie per avere lo sguardo rivolto verso chi ha bisogno *(realizzare un pranzo/cena completo con la collaborazione di tutta la famiglia nella preparazione dello stesso e di curare anche i particolari nell'allestimento della tavola come se fosse una giornata speciale di festa ricordandoci di allontanarci da cellulari o altre distrazioni per vivere a pieno e con gioia questo momento).*
- Nel caso sia possibile, invitare un amico o un vicino che in quel momento sappiamo essere in una situazione di difficoltà oppure portargli il pranzo. Si propone inoltre di iniziare il pranzo invitando il capo famiglia a benedire la mensa leggendo i versetti di *Mc* 10,43-44.

Preghiera finale

Dammi oggi, il pane quotidiano...
Il pane della speranza,
per dare speranza.
Il pane della gioia,
da poter spartire.
Il pane dell'intelligenza,
per varcare l'impossibile.
Il pane del sorriso,
da trasmettere agli altri.
Il pane della misericordia,
perché possa ricevere e dare perdono.
Il pane del dolore,
da condividere.
Il pane della grazia,
per non attaccarmi al male.
Il pane della fraternità,
per diventare una cosa sola con i miei fratelli.
Il pane del tempo,
per conoscerti.
Il pane del silenzio,
per amarti.
(Ernesto Olivero)