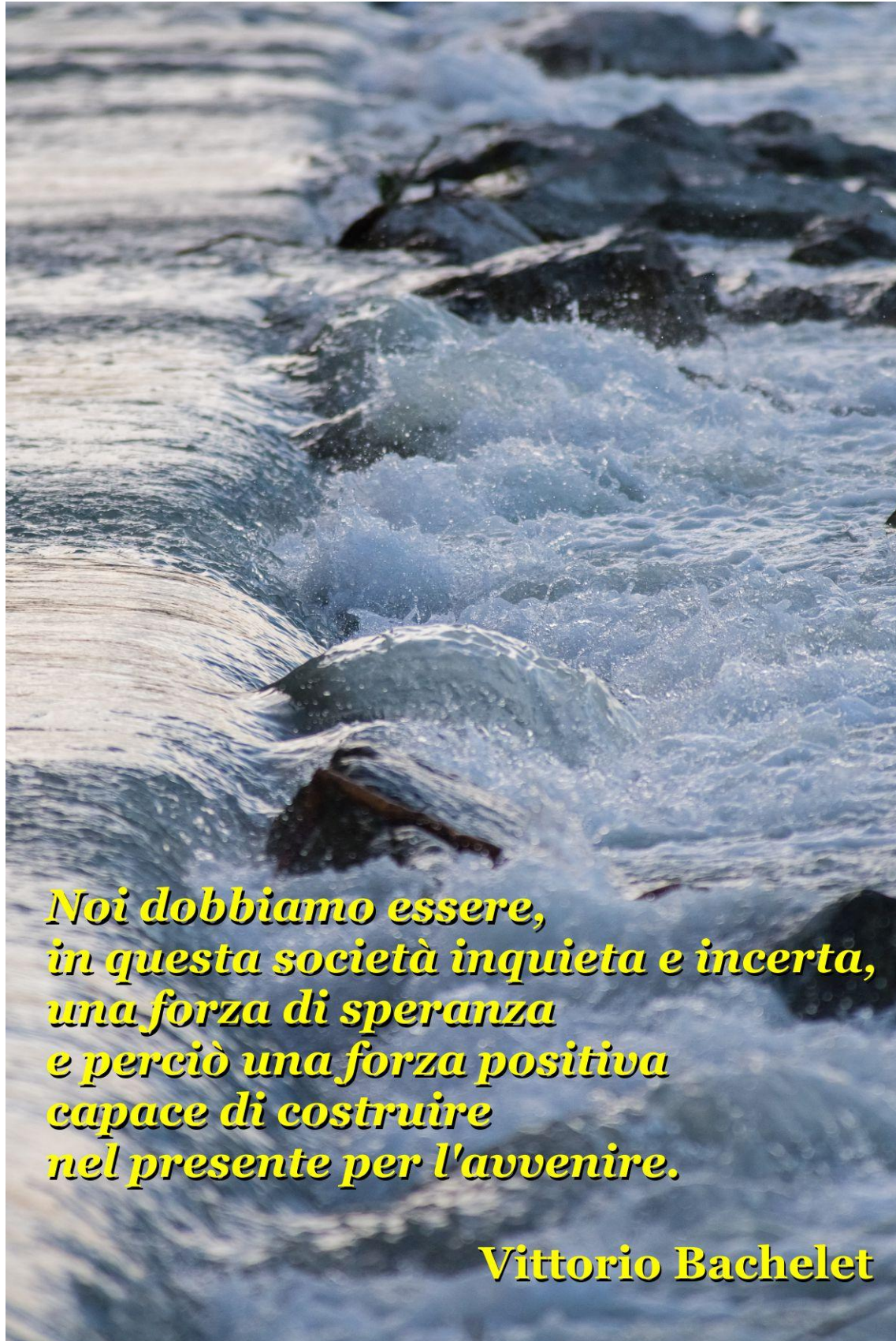




Settore Adulti
Itinerario di approfondimento personale
Mese della Pace Gennaio 2019



***Noi dobbiamo essere,
in questa società inquieta e incerta,
una forza di speranza
e perciò una forza positiva
capace di costruire
nel presente per l'avvenire.***

Vittorio Bachelet

FAQ: consigli per l'uso.

Cosa è questa proposta dell'equipe adulti per il mese della Pace 2019?

La proposta pensata è un accompagnamento personale o "familiare", con l'intento di raggiungere personalmente i singoli soci o le persone che pensiamo possano essere interessate ad un piccolo e semplice itinerario sul tema.

Che cosa l'equipe diocesana invierà?

Ogni sera precedente al giorno in questione (es: venerdì 18 per il sabato 19/01 e così via...) verrà pubblicato sulla pagina Facebook dell'AC diocesana un documento con foto/testi/video/link: subito dopo verrà inviata a tutti i responsabili adulti, un messaggio Whatsapp con una foto contenente una frase che richiama il tema scelto per la giornata e sotto il link per collegarsi alla pagina Facebook dedicata di cui sopra. Chi riceverà il Whatsapp potrebbe limitarsi a leggere il breve pensiero contenuto come, speriamo, procedere all'approfondimento preparato.

Che cosa deve fare il responsabile adulti?

Al mattino appena sveglia, dovrebbe condividere con più persone possibili il Whatsapp "DI PACE" del giorno: per fare questo consigliamo di creare, sempre che lo riteniate opportuno, un gruppo di destinatari avvisandoli preventivamente di quale funzione ha il gruppo. Riteniamo che una regola da esplicitare per il gruppo sia quella di non commentare i messaggi, dichiarando anche la massima libertà ad uscirne quando lo si voglia, invitandoli magari a scrivere su Facebook.

Ma se il responsabile adulti non ha la possibilità di comunicare con Whatapps?

A tutti i responsabili qualche giorno prima verrà inviata una mail contenente tutte le schede in pdf che verranno poi pubblicate giornalmente su Facebook: in questo modo il responsabile può stampare le schede e portarle a casa delle persone giornalmente oppure consegnare, prima della settimana in oggetto, il tutto come se fosse un diario con l'indicazione di leggerne una pagina al giorno.

Dopo questa settimana di messaggi/riflessioni/esercizi cosa c'è?

Sabato 26 gennaio 2019 ci sarà la marcia e la veglia per la pace diocesana a Fano che l'Azione Cattolica tutta (ACR, giovani ed adulti), insieme alla CARITAS diocesana e ad altre realtà, ha organizzato con altre associazioni e gruppi come da locandina allegata: per questo appuntamento non mancate di invitare quante più persone possibili.

Finito qui?

Attendiamo i vostri commenti, le vostre valutazioni, i vostri suggerimenti sulla bontà, sull'efficacia, sulla praticabilità della proposta giornaliera e sulla marcia e veglia di sabato 26 gennaio.

Consigli per l'itinerario di ogni giorno:

1. Prima cosa ricavarvi un breve spazio (bastano anche solo 5 minuti) di tempo per voi; non avete tempo? Prendetelo è pur sempre vostro, è il primo dono della vita; i morti non hanno tempo: i vivi sì.
2. Cercare, guidati dalla riflessione proposta, un piccolo seme di pace da coltivare subito nella vostra vita: subito un giorno dietro l'altro, almeno per 21 giorni; che non finisca come la dieta che vi eravate prefissati di iniziare lo scorso 7 gennaio.
3. Essere consapevoli che altri adulti nella vostra parrocchia, ma anche in diocesi, stanno facendo qualcosa di simile: essere famiglia vuol anche dire fare cose insieme (anche se non nello stesso luogo e nello stesso tempo).
4. Provare, se capita e se ci va', a gettare/donare alcuni di questi semi a quanti incrociamo nelle nostre giornate: in modo diverso come ci sembra più adatto alla persona che incontriamo.

Il filo conduttore di questo percorso sarà il Messaggio per la giornata mondiale della Pace di quest'anno, il discorso del 31 dicembre 2018 del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella e il sussidio della Comunità

Papa Giovanni XXIII per l'iniziativa #losprecozero2 <https://unpastaalgiorno.apg23.org/it/le-storie/>
Questi stimoli saranno brevi letture con piccoli commenti, testimonianze, link di video, immagini o altro materiale, insieme a proposte per piccoli esercizi, che chiameremo "semi di pace".

Pronti? Via!!!

Come detto, alla fine ci diamo appuntamento per incontrarci tutti **sabato 26 gennaio** in Sassonia a Fano.

FANO Mercato Ittico - v.le Adriatico
26 gennaio 2019



la **PACE**
è servita

**MARCIA E
VEGLIA
DELLA
PACE**

Programma
Ore 15:30 ... arrivi accoglienza musica
Ore 16:00 ... testimonianza
Ore 16:30 ... partenza marcia
Ore 17:30 ... veglia a S. Maria Nuova
Ore 18:30 ... saluti e baci

Appuntamenti
di Pace 2019

9.16.23 febbraio
2 marzo
**SCUOLA
DI PACE**

26 ottobre
**DIALOGHI
DI PACE**

Logo: AZIONE CATTOLICA ITALIANA
Logo: DIACONI DI FANO FOSSEMBRONE CAGLI PERGOJA Associazione "Marco Cardiano"
Logo: CARITAS DIOCESANA Fano • Fossombrone • Cagli • Pergola
Logo: Diocesi di Fano Fossombrone Cagli Pergola
Logo: xxiii Comunità Papa Giovanni XXIII



SABATO 19 GENNAIO 2019 - "PACE A QUESTA CASA!"

Dal Messaggio per la 52° giornata mondiale della Pace

"Offrire la pace è al cuore della missione dei discepoli di Cristo. E questa offerta è raccolta a tutti coloro, uomini e donne, che sperano nella pace in mezzo ai drammi e alle violenze della storia umana. La "casa" di cui parla Gesù è ogni famiglia, ogni comunità, ogni Paese, ogni continente, nella loro singolarità e nella loro storia; è prima di tutto ogni persona, senza distinzioni né discriminazioni. È anche la nostra "casa comune": il pianeta in cui Dio ci ha posto ad abitare e del quale siamo chiamati a prenderci cura con sollecitudine. Sia questo dunque anche il mio augurio all'inizio del nuovo anno: "Pace a questa casa!". (Papa Francesco)

Seme di pace:

- C'è pace a casa tua: puoi fare qualcosa oggi?

C'è una casa comune più grande che è il pianeta. Ci sono situazioni che pensi di non conoscere per niente, o solo in modo superficiale? Dedica loro un po' di attenzione. Segnaliamo queste situazioni, sapendo che la lista è molto più lunga:

- o Congo – https://tg24.sky.it/tag/tg24/congo_1.html
- o Siria – <https://lospiegone.com/tag/siria/>
- o Myanmar - <https://www.caritasambrosiana.it/videogallery/progetti-quaresima/video-quaresima-2018-myanmar>



DOMENICA 20 GENNAIO - IO SPRECO ZERO TEMPO

“Coloro che amano sono inventivi, non stanno mai fermi, s’impegnano; coloro che non amano perdono tempo senza concludere niente”. (don Oreste Benzi)

“Voi occidentali, avete l’ora, ma non avete mai il tempo” (Mahatma Gandhi)

Abbiamo bisogno di un programma per riconquistare la nostra libertà, per mettere in pausa le distrazioni e focalizzarci su quello che conta davvero. Per ritrovare tempo di ascoltarci (dal vivo, non con un messaggio vocale), di incontrarci (dal vivo, non attraverso Facebook), per comunicare (dal vivo, non con un tweet), di guardarci in faccia (dal vivo, non con un selfie pubblicato su Instagram). Sono abitudini che stiamo perdendo, sembrano non fare più parte della nostra agenda, ma come ampiamente dimostrato, sono quelle che soddisfano di più, che ci rendono davvero felici perché hanno un comune denominatore: mettersi in relazione con l’altro.

Il nostro tempo è la risorsa più preziosa, quella che non si rinnova e per questo non va sprecata ma impiegata nel modo migliore.

Stai a noi decidere cosa fare del nostro tempo. Sta a te decidere se sprecarlo oppure dedicarlo a chi ami, a ciò che realizza il tuo potenziale che rende la tua vita degna di essere vissuta. Quanto non importa, come lo sai solo tu; l’importante è scegliere di farlo.

Seme di pace ... c’è già:

Per un’ulteriore riflessione:

Se non troviamo pace, è perché abbiamo dimenticato che apparteniamo gli uni agli altri.

Saremo giudicati per “avevo fame e mi avete dato da mangiare, ero nudo e mi avete vestito. Ero senza casa, e mi avete ospitato.

Mi è stato chiesto perché io non partecipo a manifestazioni contro la guerra.

Ho detto che non potrò mai farlo, ma non appena ci sarà una manifestazione per la pace, io ci sarò.

Cosa si può fare per promuovere la pace nel mondo? Vai a casa e ama la tua famiglia. (Madre Teresa di Calcutta)



LUNEDI – 21 GENNAIO - PROVIAMO A FARE QUALCHE CONSIDERAZIONE

Dal Messaggio di fine anno del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella del 31 dicembre 2018

Care concittadine e cari concittadini, siamo nel tempo dei social, in cui molti vivono connessi in rete e comunicano di continuo ciò che pensano e anche quel che fanno nella vita quotidiana. Tempi e abitudini cambiano ma questo appuntamento – nato decenni fa con il primo Presidente, Luigi Einaudi – non è un rito formale. Mi assegna il compito di rivolgere, a tutti voi, gli auguri per il nuovo anno: è un appuntamento tradizionale, sempre attuale e, per me, graditissimo. Permette di formulare, certo non un bilancio, ma qualche considerazione sull'anno trascorso. Mi consente di trasmettere quel che ho sentito e ricevuto in molte occasioni nel corso dell'anno da parte di tanti nostri concittadini, quasi dando in questo modo loro voce.

E di farlo da qui, dal Quirinale, casa di tutti gli italiani.

CONSIDERAZIONE

Significato: esame accurato, attenta valutazione: decidere, stabilire, concludere dopo matura, attenta, seria considerazione, ponderazione, prudenza. Sinonimo: discernimento. Contrario: sventatezza

Oggi proviamo a fare qualche “considerazione”, per comprendere capire meglio il senso di quello che intendiamo. Crediamo che queste semplici parole di Mattarella siano una delle cose più belle dell'intero suo messaggio.

- C'è un richiamo alla tradizione, a chi ha iniziato questa tradizione, ma con la consapevolezza del tempo odierno e delle sue novità.
- C'è una semplicità familiare, siamo a casa nostra assenza di ogni formalità, solo sostanza.
- C'è una forma di umiltà e insieme di grazia nel non fare “bilanci” che con i più e i meno finiscono sempre per essere un giudizio.
- C'è la volontà di “fare rete” rimettendo in giro voci ascoltate, perché ci si conosca l'un l'altro.

Seme di pace:

Oggi proponiamo di fare anche noi in prima persona qualche “considerazione”.

- Scegli tu l’ambito: famiglia, coppia, lavoro, vicino di casa, ecc..
- Non siamo più all’inizio dell’anno ma tutto sommato ancora il meglio deve venire.
- Allora proviamo su un tema che oggi ci sta a cuore a fare prima a noi stessi qualche considerazione poi da condividere con qualcuno. Non in eurovisione ma come ci incontra.

Potrebbe essere una considerazione da condividere con un vicino di casa su come gestire meglio la spazzatura condominiale, o sull’uso dei soldi da parte di nostro figlio, o su una procedura con un collega di lavoro; una considerazione ponderata, non giudicante, propositiva che rechi con se il profumo del “*ti voglio bene*”.

Prima pensiamola ... magari torniamoci più volte, ci vorrà tutta la giornata. Quando l’abbiamo abbozzata appuntiamola in un post-it e riponiamo il biglietto nel nostro portafoglio, fin quando non saremo riusciti a condividerla con il destinatario che avevamo individuato.



MARTED' 22 GENNAIO – IO SPRECO ZERO VITA

“Non solo rispondete in modo creativo all’attuale crisi del welfare, non solo contrastate la desertificazione di una società sempre più individualista, ma producite quel capitale morale che è la ricchezza della nostra economia e che consiste nel mettersi a disposizione degli altri per migliorare la società” (Vera Negri Zamagni - Vicepresidente della scuola di economia, management e statistica di Bologna)

Ciascuno di noi è un essere unico ed irripetibile, infatti ognuno ha un ruolo che nessun altro può ricoprire e un compito da individuare e portare a termine, non solo per realizzare le nostre aspirazioni personali, ma anche perché il mondo non può fare a meno del contributo di ognuno di noi, a tutti i livelli: sociale, politico, ambientale. Non è necessario compiere imprese titaniche, perché il cambiamento nasce dai piccoli gesti, dall’attenzione alle sfumature, perfino dalla scelta delle parole. Tutte cose che, ripetute ogni giorno, incastonate come gemme all’interno delle abitudini quotidiane, rendono la tua vita preziosa per te stesso, per le persone con cui condividi e per il resto del mondo che ti circonda.

Seme di pace:

- Metti passione in quello che fai: pensa a domani e trova qualcosa (magari tra quelle che ti danno più noia) e preparati e cerca di metterci tutto te stesso;
- Cerca di dare spazio al bello delle persone, ambiti e situazioni che incontri.
- Goditi questa bella canzone e video di Jovanotti <https://www.youtube.com/watch?v=yJPWxWLXo>



MERCOLEDI' 23 GENNAIO - ARTIGIANI DELLA PACE

Dal Messaggio per la 52° giornata mondiale della Pace

Quando ... la politica si traduce, in concreto, nell'incoraggiamento dei giovani talenti e delle vocazioni che chiedono di realizzarsi, la pace si diffonde nelle coscienze e sui volti. Diventa una fiducia dinamica, che vuol dire "io mi fido di te e credo con te" nella possibilità di lavorare insieme per il bene comune. La politica è per la pace se si esprime, dunque, nel riconoscimento dei carismi e delle capacità di ogni persona. «Cosa c'è di più bello di una mano tesa? Essa è stata voluta da Dio per donare e ricevere. Dio non ha voluto che essa uccida (cfr Gen 4,1ss) o che faccia soffrire, ma che curi e aiuti a vivere. Accanto al cuore e all'intelligenza, la mano può diventare, anch'essa, uno strumento di dialogo».

Ognuno può apportare la propria pietra alla costruzione della casa comune. La vita politica autentica, che si fonda sul diritto e su un dialogo leale tra i soggetti, si rinnova con la convinzione che ogni donna, ogni uomo e ogni generazione racchiudono in sé una promessa che può sprigionare nuove energie relazionali, intellettuali, culturali e spirituali

Oggi più che mai, le nostre società necessitano di "artigiani della pace" che possano essere messaggeri e testimoni autentici di Dio Padre che vuole il bene e la felicità della famiglia umana." (Papa Francesco)

Seme di pace:

- Tra i giovani che incontri oggi, cerca di dare una fiducia particolare a qualcuno di loro.
- Forse in questo tempo i giovani hanno qualcosa da dirci: prova a leggere qualcosa su questi giovani:
- Antonio Megalizi – <https://www.facebook.com/antonio.megalizzi.1>
- Silvia Romano – <https://www.linkiesta.it/it/article/2019/01/11/kenya-silvia-romano/40692/>
- Greta Thunberg - <https://video.corriere.it/lezione-greta-leader-mondo-ci-state-rubando-futuro/2b1553d2-01da-11e9-bf79-927a790c292e>



GIOVEDÌ 24 GENNAIO - GENTILEZZA

Dal Messaggio di fine anno del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella del 31 dicembre 2018

“Quel che ho ascoltato esprime, soprattutto, l’esigenza di sentirsi e di riconoscersi come una comunità di vita. La vicinanza e l’affetto che avverto sovente, li interpreto come il bisogno di unità, raffigurata da chi rappresenta la Repubblica che è il nostro comune destino. Proprio su questo vorrei riflettere brevemente, insieme, nel momento in cui entriamo in un nuovo anno. Sentirsi “comunità” significa condividere valori, prospettive, diritti e doveri. Significa “pensarsi” dentro un futuro comune, da costruire insieme. Significa responsabilità, perché ciascuno di noi è, in misura più o meno grande, protagonista del futuro del nostro Paese. Vuol dire anche essere rispettosi gli uni degli altri. Vuol dire essere consapevoli degli elementi che ci uniscono e nel battersi, come è giusto, per le proprie idee rifiutare l’astio, l’insulto, l’intolleranza, che creano ostilità e timore. So bene che alcuni diranno: questa è retorica dei buoni sentimenti, che la realtà è purtroppo un’altra; che vi sono tanti problemi e che bisogna pensare soprattutto alla sicurezza”.

Seme di pace: (è dentro...):

Oggi vi proponiamo la lettura di un blog di una nostra giovane amica

(https://martipieri.wixsite.com/diariodiunagiraffa/blog/perch%C3%A8-il-2018-%C3%A8-stato-un-anno-n%C3%AC?fbclid=IwAR1DIXE7NIGIGN3IZb7H5R_1m196OcpzllbDnEFKumOnMYjipqM8sSWDscE)

nel post scritto lo stesso 31/12/2018 di cui qui vi proponiamo un estratto, Martina sembra avere un tono “presidenziale”....

Perchè il 2018 è stato un anno Nì.

E' stato un anno faticoso, e come sempre io l'ho affrontato con meno ansia possibile. L'ansia non è cosa per me, non porta a nulla, solo problemi. A me non piacciono né l'ansia, né i problemi, né le persone che mi pongono i problemi. Sono stata stanca per la maggior parte dell'anno: stanca di cambiare, stanca di ricominciare, stanca di dimostrare, stanca di essere appesa a treni, coincidenze prese e perse, voli, valigie, messaggi letti di sfuggita, messaggi non letti per giorni, chiamate non risposte, weekend iniziati in un posto e finiti non si sa dove, bagaglio a mano. Insomma, tutte quelle cose che hanno caratterizzato gli ultimi cinque anni ... Bello, il lavoro, ma in una città in cui in un momento di delirio post Albania avevo considerato di vivere per qualche mese, ma la mia saggia amica Sara mi disse: Roma non è città per te, resisteresti un mese. Roma, una città che mette a dura prova tutte le mie poche virtù e accentua tutti i miei numerosi difetti. Sto cercando di ritirare fuori la mia anima balcanica, ma a voglia a dire Inshalla, aspettando che passa un autobus, è più probabile la riunificazione delle dure Coree nel frattempo.

C'è una cosa però che mi ha insegnato la vita sui fatiscenti mezzi pubblici romani.

Se io prendo la metro A una mattina qualsiasi a Piazza Vittorio Emanuele e devo arrivare quasi in Vaticano, saremo tutti pigiati come le alici che nonna mette nei barattolini sotto sale. Saremmo tutti già stanchi di prima mattina, indolenziti, addormentati, con una lunghissima lista di cose da fare.

Ma se siamo tutti pigiati allo stesso modo che senso ha urlare con il vicino che non si sposta di mezzo centimetro buono, o che per sbaglio ti pesta un piede? Siamo tutti sulla stessa barca, stiamo tutti andando al lavoro, all'università, a scuola.

C'è solo una cosa che fa la differenza in questo caso: la gentilezza.

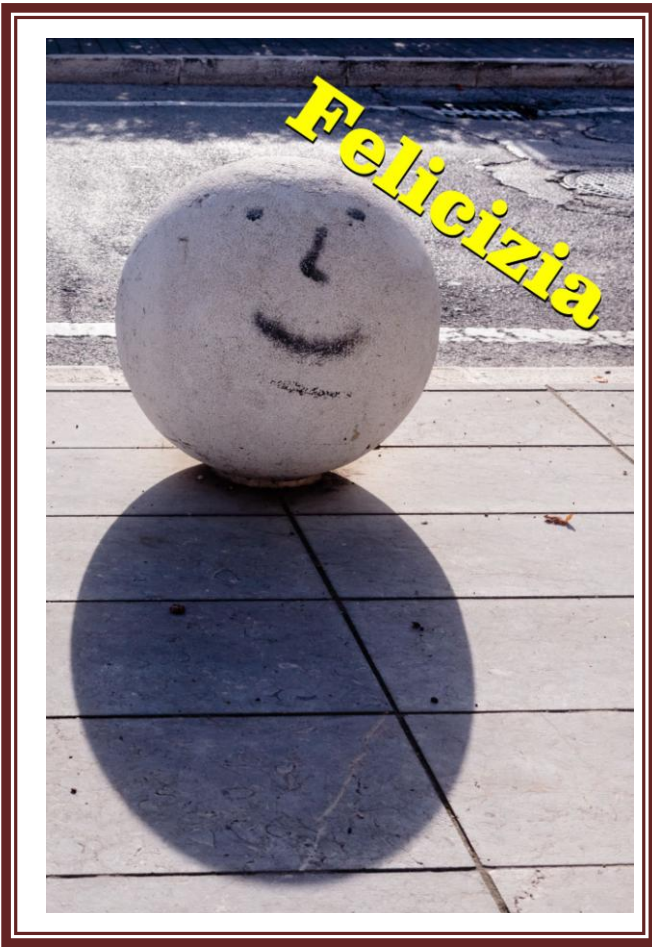
Che non è l'educazione, perché l'educazione vuol dire rivolgersi in maniera civile a qualcuno, ma lo si può fare senza sorridere, in maniera molto fredda, ma in ogni caso educata. Io sono una maestra nell'educazione gelida, ad esempio. Ma la gentilezza, quella è un'altra cosa.

La gentilezza è un gesto - un sorriso, una parola - disinteressato, un piccolo prendersi cura dell'altro. Un gesto che non costa nulla a chi lo fa, ma se sono pigiata come un'alice in metro, accaldata, e pensierosa, mi cambia la giornata. Come quella volta che - io sono sempre attenta a non stare troppo addosso alle persone in metro e sto abbarbicata ai paletti di acciaio come una scimmietta alla liana, perché ho il terrore di rovinare addosso alla gente - avevo scaltramente deciso di tenermi una mano libera, per leggere le email da cellulare, e invece la metro ha inchiodato prima della fermata e io mi sono spiattellata contro un ragazzo, che non solo mi ha tenuta, ma mi ha chiesto con un sorriso se era tutto a posto e mi fossi fatta male. Grazie ragazzo del mistero!

Non è proprio semplice da praticare la gentilezza. C'era questa frase un po' di tempo fa che girava su Feisbuc, "Pratica atti di gentilezza a casaccio", mi è sempre sembrato troppo semplice praticare la gentilezza con chi non si conosce: 30 secondi di chiacchiere con la cassiera del Conad, un minuto in fila alla posta con la signora, un buongiorno con il fioraio sotto casa, un sorriso ad uno sconosciuto in metro, fine. Prova invece a praticare la gentilezza con le persone con cui vivi e lavori tutti i giorni. Prova a praticare la gentilezza in una discussione accesa o pesante, prova a praticare la gentilezza in una telefonata che non vorresti ricevere, prova a praticare la gentilezza rispondendo ad un messaggio che non pensavi ti sarebbe mai arrivato.

Io non sono mai stata una persona gentile, di sicuro non lo sono con chi non mi va a genio, riconosco i miei limiti. E mi va bene così.

Riconoscere i propri limiti è un'altra cosa che ho imparato negli ultimi anni, forse l'avevo citato anche l'anno scorso. Il fatto è che spesso mi viene detto: 'beh sei già a buon punto se sei consapevole dei tuoi limiti', il problema è che io sono anni che sono consapevole dei miei limiti, su alcuni ci lavoro da tempo e mi dò le pacche sulla spalla da sola - pat, pat, well done Marti - perché sono molto migliorata, per altri invece non mi interessa molto lavorarci, come l'essere più paziente con le persone o tutti quegli orpelli sociali durante le conversazioni, che per me sono aria fritta, ma la mia amica Ele dice che devo imparare. E la mia amica Ele è molto brava nelle relazioni di lavoro e personali ...



VENERDI' 25 GENNAIO – FELICIZIA

Dal Messaggio di fine anno di Sergio Mattarella del 31 dicembre 2018

“Qualche settimana fa a Torino alcuni bambini mi hanno consegnato la cittadinanza onoraria di un luogo immaginario, da loro definito Felicizia, per indicare l’amicizia come strada per la felicità. Un sogno, forse una favola. Ma dobbiamo guardarci dal confinare i sogni e le speranze alla sola stagione dell’infanzia. Come se questi valori non fossero importanti nel mondo degli adulti. In altre parole, non dobbiamo aver timore di manifestare buoni sentimenti che rendono migliore la nostra società. Sono i valori coltivati da chi svolge seriamente, giorno per giorno, il proprio dovere; quelli di chi si impegna volontariamente per aiutare gli altri in difficoltà.

Seme di pace (è dentro...):

Oggi ti proponiamo la visione di un video
<https://www.youtube.com/watch?v=LWY6EwCXWMk>

Durata 4 minuti e ventidue secondi: è un estratto dello spettacolo di Benigni sulla divina commedia. Probabilmente lo hai già visto, anche più volte ...

Dacci fiducia: riguardalo ancora.

Terminata la visione prova ad appuntarti una sola parola. Scrivila nella lavagna in cucina o nella pagina del calendario (meglio febbraio visto che gennaio sta finendo)

E porta nel tuo cuore il desiderio di Felicizia!

A domani!