

# LA PASTORALE DEI NUOVI STILI DI VITA

DON ANTONELLO GIANNOTTI

PARROCCHIA BUON PASTORE - CASERTA

30 OTTOBRE 2017

## 1. MEDITAZIONE

*(GV 13, 1-15)*

### 1.1. CONVERSIONE

#### ***GESÙ SAPENDO CHE ERA VENUTA LA SUA ORA***

Nella vita di Gesù c'è un'ora. Per Gesù l'ora è quella di dare la vita, di salvare l'umanità che è sotto il dominio del peccato. E' l'ora della redenzione, l'ora del compimento della sua missione.

Pensiamo alla nostra vita. Qual è la nostra ora? E' l'ora di accogliere questa salvezza; è l'ora che il nostro cuore si apra e dica a Gesù: "Signore, mi sono lasciato ingannare, in mille maniere sono fuggito dal tuo amore, però sono qui un'altra volta per rinnovare la mia alleanza con Te. Ho bisogno di Te. Riscattami ancora, Signore, accettami ancora tra le tue braccia redentrici. Signore, è venuta l'ora di una nuova relazione con Te, perché la vita senza di Te è un camminare a vuoto, a zozzo; è uno sbandare. Sei tu Gesù la Via, la Verità, la Vita. E ora noi vogliamo dire il nostro sì a Te, affinché la tua luce possa guidare i nostri passi sulla via della santità".

Diventare discepoli di Gesù Cristo significa imparare a vivere come Gesù Cristo e ciò comporta un cambiamento di vita, facendo proprio il suo stile di vita.

"Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo»" (Mc 1,14-15). Se leggiamo attentamente i Vangeli ci accorgiamo come le persone cambiavano la propria vita dopo aver incontrato Gesù. Se non avviene nessun cambiamento, una vera e propria conversione, significa che non c'è stato un vero incontro con Lui. Così è soprattutto per l'Eucarestia: se dopo la Messa non avviene un cambiamento della nostra vita, significa che quella celebrazione è stata un rito vuoto e non un vero incontro con Lui.

La parola biblica *conversione*, dal greco *metànoia*, significa cambiamento di mentalità. Deriva dal verbo *metànoein* (cambiar modo di pensare): *metà* indica mutamento o superamento, *noein* significa pensare. Della conversione Gesù Cristo ne fa una esigenza

fondamentale per accogliere il regno di Dio (Mt 4,17) e per pensare e agire secondo Dio e non secondo gli uomini (Mc. 9,33). Si tratta di una rivoluzione religiosa e culturale che pone le condizioni per nuovi stili di vita. Conversione non è solo cambiare idea, ma allude alla svolta della vita, una svolta che vuole mutare completamente il corso di essa, avendo come meta Dio e il suo Regno di giustizia. Si tratta quindi di una conversione che parte dal cuore e che si manifesta nell'impostazione della vita e nelle scelte concrete del vivere quotidiano.

### **E' Gesù che cercate quando sognate la felicità**

*In realtà, è Gesù che cercate quando sognate la felicità;  
è Lui che vi aspetta quando niente vi soddisfa di quello che trovate;  
è Lui la bellezza che tanto vi attrae;  
è Lui che vi provoca con quella sete di radicalità  
che non vi permette di adattarvi al compromesso;  
è Lui che vi spinge a deporre le maschere che rendono falsa la vita;  
è Lui che vi legge nel cuore le decisioni più vere che altri vorrebbero soffocare.  
E' Gesù che suscita in voi il desiderio di fare della vostra vita qualcosa di grande,  
la volontà di seguire un ideale, il rifiuto di lasciarvi inghiottire dalla mediocrità  
il coraggio di impegnarvi con umiltà e perseveranza per migliorare voi stessi e la società,  
rendendola più umana e fraterna.*

(Giovanni Paolo II, Tor Vergata 19 Agosto 2010)

## **1.2. AMORE**

### **LI AMÒ FINO ALLA FINE**

Ha amato i suoi fino alla morte, perché non si può andare più in là. La morte è l'ultima testimonianza del suo amore, amore eccedente, senza misura, perfetto.

Tutto accade nella notte in cui veniva tradito e, cosa umanamente inconcepibile, ama tutti.

Ama Giuda, colui che lo tradisce per il denaro. Come si ripete oggi questo tradimento! Noi oggi per il mercato, per l'idolatria del denaro, siamo disposti a vendere tutto, corpo, anima e coscienza. "L'attaccamento al denaro è la radice di tutti i mali; per il suo sfrenato desiderio alcuni hanno deviato dalla fede e si sono da se stessi tormentati con molti dolori". (Tm 6,10)

Ama Pietro che prima del processo aveva detto: "Signore, darò la vita per te". E poi, durante il processo, dice: "Non conosco quell'uomo".

Gesù ama i figli del tuono, Giacomo e Giovanni, con le loro ambizioni di potere; ama Filippo il discepolo della trasparenza; ama Tommaso sempre abitato dal dubbio, dalla ricerca, dall'inquietudine.

In quel cenacolo, Gesù ama tutti i caratteri possibili, tutte le umanità possibili, perché Gesù sa che ogni persona è unica e irripetibile. Ama quelle persone concrete, ama le loro biografie, i loro vissuti, i loro limiti, le loro contraddizioni.

Gesù ama anche me, con tutti i difetti che ho. Ama ciascuno di noi.

Ripensiamo allora al nostro modo di amare... ma nella verità. Noi come amiamo? Quante volte sporchiamo il nostro amore (falsità, tradimenti, utilitarismi, convenienze, egoismi, invidie, rivalità). Quanto abuso di questa parola! Ridiamo il giusto valore all'amore se vogliamo che le nostre relazioni siano autentiche, se vogliamo che la nostra parrocchia sia la Chiesa di Gesù e non la sinagoga di satana.

“L'amore è paziente, è benigno l'amore; non è invidioso l'amore, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. Tollera ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa, sopporta ogni cosa”. (1 Cor 13)

Gesù Cristo, quindi, ci conduce a vivere una vita impostata e realizzata secondo la logica dell'amore, accogliendo il grande dono dell'amore che Dio offre continuamente all'umanità e chiedendo alla persona umana di rispondere con altrettanto amore. Una vita liberata da ogni logica e stile di odio, di individualismo, di egoismo e di morte.

Liberarci dalle varie culture di morte non è semplice, ma richiede un cammino di conversione che ci porta ad assumere sempre più e sempre meglio la dimensione dell'amore che ci viene infusa dallo Spirito Santo. Ecco perché il cristiano è la persona in divenire, ossia sempre in cammino verso la realizzazione del Regno di Dio, concretizzando l'unico comandamento che Gesù Cristo ci ha rivelato: “amatevi l'un l'altro come io vi ho amato”.

Il cambiamento parte dalla nostra testa e dal nostro cuore e si concretizza nelle scelte quotidiane. Questo approccio lo troviamo concretizzato in maniera forte da Gesù Cristo quando i poveri e gli ultimi (storpi, ciechi, lebbrosi...) tentavano di avvicinarsi a lui. Il suo grande amore si manifestava in uno stile totalmente differente da quello dei suoi conterranei che tentavano di allontanarli dal Maestro e di farli tacere quando innalzavano il loro clamore. Mentre Gesù faceva esattamente il contrario: li fa avvicinare e li lascia parlare, ascoltando quel clamore e liberandoli da ogni male e oppressione. Ecco come si concretizza l'amore di Gesù: mediante uno stile di accoglienza, di incontro e di liberazione. Molto differente dallo stile di vita anche dei suoi discepoli che si manifestava nella tentazione di allontanare i poveri e di non farli parlare.

Cambiare stili di vita non è quindi solamente un'esigenza sociale ma è anche un'esigenza di fede.

Possiamo testimoniare la vita del Vangelo e diventare credibili mediante stili di vita che esprimano l'amore verso tutto il Creato e tutte le sue creature, come grande dono di Dio.

### 1.3. UMILTÀ

#### **DEPOSE LE VESTI**

Quali vesti depose Gesù? Quelle dell'orgoglio, dell'autosufficienza, della sicurezza, dell'individualismo, per rivestirsi di umiltà.

La vera umiltà consiste nel farsi piccoli. Dio non è piccolo, ma si è fatto piccolo. Si è abbassato fino a lavare i piedi. Ma noi questa lezione di umiltà facciamo fatica a capirla.

La reazione di Pietro di fronte alla scelta di Gesù di lavargli i piedi è emblematica. "Signore tu non mi laverai mai i piedi".

Pietro dice ciò che tutti pensiamo: noi non vogliamo un Dio umile, ma Dio è umile; noi non vogliamo un Dio che si mette all'ultimo posto, ma Dio si mette all'ultimo posto; noi non vogliamo un Dio senza orgoglio, ma Dio è senza orgoglio; questo è il Dio al quale dobbiamo convertirci. Dobbiamo riconoscere che è l'orgoglio il veleno della storia umana; è l'orgoglio che ha spaccato la famiglia umana, è l'orgoglio che ha scatenato le guerre; è l'orgoglio che ha fatto piangere tanta gente e spento la gioia che Dio aveva regalato all'uomo nel giorno della creazione.

E allora deponiamo anche noi le vesti dell'orgoglio e rivestiamoci di umiltà. Senza umiltà non ci può essere carità.

### 1.4. SERVIZIO

#### **LAVÒ I PIEDI**

Un gesto rivoluzionario, sconvolgente: il figlio di Dio si inginocchia davanti all'uomo peccatore e gli lava i piedi. Al tempo di Gesù la lavanda dei piedi era l'ufficio affidato agli schiavi. Non si finirebbe mai di contemplare questa scena in cui si manifesta tutta la tenerezza di Gesù che è la tenerezza stessa di Dio.

Il nostro Dio non è quello delle speculazioni filosofiche che lo confinano nell'alto dei cieli, totalmente Altro, separato e lontano, ma un Dio che ha la passione di servire.

Il servizio è divino, non il potere. Un Dio che si fa pane spezzato per amore. *Chi vuole diventare grande tra voi sarà vostro servitore, e chi vuole essere il primo tra voi sarà schiavo di tutti. Anche il Figlio dell'uomo infatti non è venuto per farsi servire, ma per servire e dare la propria vita in riscatto per molti.* (Mc 10, 45)

Con questo gesto nasce una nuova antropologia. Chi è l'uomo? E' colui che serve. L'identità della persona è il servizio. Servire, non servirsi. Quante volte diciamo di servire ma ci serviamo per affermare il nostro io, il nostro narcisismo. Anche il servizio va vigilato per non sporcarlo.

La parola servizio è una delle più belle che non va cambiata ma riscattata alla luce del Vangelo e riproposta nella sua importanza fondamentale e "provocatoria" per la vita cristiana.

## 1.5. TESTIMONIANZA

### **VI HO DATO L'ESEMPIO. PERCHÈ COME HO FATTO IO, FACCIATE ANCHE VOI**

E' il mandato di Gesù alla comunità nascente. Qui è in gioco la nostra credibilità.

La Chiesa esiste per "lavare i piedi". La lavanda dei piedi non è una opzione tra le tante, ma il criterio base della autenticità della sequela di Gesù. Della nostra fedeltà a Cristo. Della nostra coerenza.

Con queste parole si passa da Cristo alla Chiesa, da Cristo alla comunità che celebra l'Eucarestia. L'Eucarestia è il sacramento della lavanda dei piedi. Se l'Eucarestia non suscita nel cuore il desiderio di servire, di lavare i piedi, è solo celebrata e non vissuta e, in quanto tale, tradita. Il gesto della lavanda dei piedi resta la chiave interpretativa di ogni Eucarestia che diventa vera per noi nella misura in cui ci facciamo servi gli uni degli altri, nella carità di Cristo.

E' evidente che non si tratta di lavarci materialmente i piedi, ma di aiutarci l'un l'altro, di farci del bene, di essere disponibili, di aprire il cuore alle necessità degli altri; si tratta di dire: «Conta su di me, sappi che io ci sto». Sentire il fratello come uno che mi appartiene, per saperne condividere gioie e dolori, vedere ciò che di positivo c'è nell'altro per accoglierlo e valorizzarlo come dono di Dio per me. Saper fare spazio al fratello, portando i pesi gli uni degli altri. Non a caso, la sera del giovedì santo, Gesù ha donato il comandamento nuovo dell'amore fraterno, "Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi", e poi ha aggiunto: "Vi riconosceranno che siete miei discepoli da come vi amerete".

Ci facciano riflettere le parole profetiche del Cardinale Carlo Maria Martini quando ci richiama all'impegno della giustizia sociale come cristiani: "Secondo la Bibbia, la giustizia è più del diritto e della carità: è l'attribuzione fondamentale di Dio. Giustizia significa impegnarsi per chi è indifeso e salvare vite, lottare contro l'ingiustizia. Significa un impegno attivo e audace perché tutti possano convivere in pace. La giustizia deve vegliare affinché il diritto, così com'è formulato nelle leggi, consenta a tutti gli uomini un'esistenza dignitosa. Gesù ha fatto la vita per la giustizia. Ha cercato il dialogo con i potenti oppure ha rappresentato per loro un elemento di disturbo. Si è schierato dalla parte dei poveri, dei sofferenti, dei peccatori, dei pagani, degli stranieri, degli oppressi, degli affamati, dei carcerati, degli umiliati, dei bambini e delle donne (...). E' incoerenza parlare di Dio e non essere fedeli alla sua caratteristica principale, la giustizia".

Gesù Cristo ci chiama poi a far parte della sua comunità, come suoi discepoli, e a vivere in una dimensione comunitaria la vita nuova proposta dal Vangelo. Il cristiano è chiamato quindi a non ricevere solamente sacramenti, ma a far parte di una comunità ed impegnarsi per costruirla come la famiglia di Dio.

## **ESAME DI COSCIENZA**

Le parole chiave sulle quali rifletteremo sono: Conversione, Amore, Umiltà, Servizio, Testimonianza.

### **2.1. CONVERSIONE**

Conosco il significato di conversione? In quale Vangelo se ne parla?

Da cosa si riconosce un convertito?

In parrocchia parliamo da sei anni di nuovi stili di vita. A che punto sono? Mi sono preoccupato di mettere in pratica almeno uno dei cambiamenti proposti? Ci sono riuscito?

### **2.2. AMORE**

Sono convinto che l'amore di Dio è quello espresso dall'Inno alla Carità (1 Cor 13) ed è quello che dobbiamo impegnarci a testimoniare?

Come posso esprimere l'amore di Dio nel mio servizio in parrocchia e, in generale, nei miei rapporti con gli altri? Sono aperto, accogliente, ben disposto nei confronti degli operai dell'ultima ora? Essi spesso trovano il posto occupato, non sono coinvolti, vengono emarginati. Li aiuto a crescere? Sono tollerante? Sono pronto anche a cedere il posto?

### **2.3. UMILTÀ**

Mi è chiaro il concetto di umiltà? Lo metto in pratica?

Nelle mie relazioni con gli altri, sono umile, o mi lascio guidare da spirito di protagonismo, di superiorità? Sto attento a dare il giusto peso alle opinioni degli altri? Riesco a dare spazio a tutti?

Se noto atteggiamenti non evangelici, critico alle spalle o avvicino la persona esortandola con dolcezza a "cambiare registro"?

L'umiltà è prossimità, attenzione all'altro, ascolto dell'altro: la mia vita e il mio modo di relazionarmi testimoniano tutto questo?

### **2.4. SERVIZIO**

Sono convinto che celebrare l'Eucarestia mi porta a lavare i piedi dei fratelli?

Cosa significa lavare i piedi? Cosa significa farlo in famiglia, nel condomino, nei luoghi di lavoro, in parrocchia?

### **2.5. TESTIMONIANZA**

La mia vita incarna lo stile di vita di Gesù? Rendo presente Gesù? Sono realmente consapevole che io sono Gesù che continua la sua missione?

Sono operatore di pace e di giustizia sociale? Ho chiaro il concetto di giustizia biblica?

## 2. NUOVI STILI DI VITA

L'enciclica *Centesimus Annus* (1991) fa risuonare in maniera chiara e forte l'appello ai cambiamenti degli stili di vita: "Costruire stili di vita, nei quali la ricerca del vero, del bello e del buono e la comunione con gli altri uomini per una crescita comune siano gli elementi che determinano le scelte dei consumi, dei risparmi e degli investimenti".

Concretizzando: inquinare l'ambiente mediante la produzione di tanti rifiuti, consumare in maniera da distruggere la natura e far male anche alla salute dell'umanità, rifiutare i diversi e non impegnarsi per la giustizia di Dio... sono tra i tanti vecchi stili di vita che dobbiamo cambiare. Altrimenti, non possiamo testimoniare che amiamo la Creazione di Dio e che la trattiamo come suo dono, quando invece la sfruttiamo come una merce con la logica dell' "usa e getta". Tutto oggi sta diventando "usa e getta", mediante la cultura della mercificazione di ogni cosa: le persone, le cose, i beni naturali ma anche Dio usati e gettati a proprio piacimento.

### 3.1. CONSUMO CRITICO (NUOVO RAPPORTO CON LE COSE)

Noi europei possediamo mediamente 10.000 oggetti e possedere tutto questo comporta una serie di impegni che vanno dal lavoro per poter comprare, al tempo necessario per acquistare, pulirli e sistemare quanto acquistato. Dobbiamo constatare che abbiamo un consumismo che ci consuma, rischiamo di diventare servi delle cose fino a diventare cose-dipendenti e a lavorare solo per consumare. Bisogna passare:

- da una situazione di servilismo alla relazione di utilità, per fare in modo che le cose siano utili a noi e non il contrario, utili per la qualità della nostra vita e non per il mito della crescita imposta dal mercato;
- dal consumismo sfrenato al consumo critico, per poter sostituire le merci con i beni, cioè sapendo scegliere i prodotti che sono espressioni di rapporti giusti ed equi nel mercato del lavoro, a contatto con l'ambiente e con chi li usa;
- dalla dipendenza alla sobrietà che ci porta ad "acquistare merci in funzione di bisogni reali e non indotti, privilegiando quelle prodotte col minor impatto ambientale";

Il nuovo rapporto con le cose genera beni e non più solamente merci, ossia oggetti che aiutano a migliorare la qualità della vita e non più cose che ci consumano in quanto ci tolgono il tempo di vivere e ci costringono a lavorare per poter consumare.

Cosa posso fare per essere un "consumatore critico"?

- PENSO: è un prodotto realmente utile e necessario?
- SCELGO prodotti che rispettano l'ambiente e il risparmio energetico.
- PREFERISCO prodotti locali e artigianali.
- M'INFORMO sul comportamento etico dei produttori (diritti dei lavoratori, lavoro minorile, inquinamento).

- **Boicottaggio.** Se una azienda persevera in comportamenti di sfruttamento, ingiustizia sociale, o inquinamento ambientale possiamo attuare il boicottaggio: è un'azione forte che viene messa in atto quando molte persone scelgono, contemporaneamente, di non acquistare i prodotti di quell'azienda.
- **Commercio equo e solidale.** È un commercio internazionale che ha come obiettivo non il profitto, ma la lotta a sfruttamento e povertà. S'impegna a pagare un prezzo giusto ai produttori, stimolando la cooperazione ed esigendo il rispetto della natura. Il commercio equo e solidale garantisce un trattamento economico e sociale equo e rispettoso dei produttori ed dei lavoratori dei paesi del Sud del mondo. È diventato quindi un'alternativa al commercio basato sullo sfruttamento, troppo spesso applicato dalle aziende multinazionali, mettendo in atto una filiera etica mediante un'economia di giustizia.
- **G.A.S.** Un Gruppo di Acquisto Solidale è formato da persone che decidono di acquistare collettivamente generi alimentari o di uso comune direttamente dal produttore locale (conoscenza diretta ed ecologia del trasporto, preferenza prodotti biologici e solidali nei confronti dei produttori e lavoratori).
- **Riciclo e Riuso.** La società dei consumi ci induce a buttare quanto ancora utilizzabile: **NON BUTTARE L'USATO!** Può servire ad altri, o essere utilizzato in altri modi. Il riutilizzo significa meno rifiuti, buon uso delle risorse, solidarietà con chi ti vive accanto, risparmio economico. Liberiamoci dai condizionamenti, teniamo o doniamo ciò che è ancora buono: **USIAMO L'USATO!**
- **Decrescita felice.** La crescita economica (il cosiddetto PIL) quantifica le merci e i servizi scambiati con denaro, non i beni e i servizi messi a disposizione alle persone, e nemmeno la felicità dell'utilizzatore. La decrescita è sviluppo dell'auto-produzione di beni e servizi in sostituzione di merci equivalenti. La decrescita è felice quando all'auto-produzione si aggiungono scambi senza denaro, fondati sul dono e sulla reciprocità, che creano solidarietà, felicità, comunità.
- **Risparmio etico.** Scelgo una "banca etica" per i miei risparmi, e soprattutto una banca che non sia nella lista delle banche armate.

### **3.2. RICCHEZZA DELLE RELAZIONI UMANE (NUOVO RAPPORTO CON LE PERSONE)**

Oggi le persone rischiano di essere trattate come merci o individui collettivi, telecomandati da un sistema che sta impoverendo sempre più l'umanità, facendola ingrassare solamente di tante cose.

- C'è necessità di recuperare le relazioni umane: esse sono una grande ricchezza, fondamentale per dare sapore alla vita, per poter affrontare la solitudine che colpisce non solamente gli anziani ma anche le giovani generazioni. Le relazioni umane saranno l'unica ricchezza che non riusciranno mai a portarci via totalmente, perché sono carne della nostra carne, sangue del nostro organismo;
- Bisogna ricostruire i nostri rapporti umani stabilendo rapporti interpersonali non violenti, di profondo rispetto della diversità, educando all'alterità non come minaccia



ma come ricchezza. Bisogna disinnescare ogni forma di violenza, soprattutto quella verbale che è molto comune e che si manifesta nell'alzare la voce, nel controbattere senza ascoltare e nell'usare parole o dichiarazioni offensive. Impariamo ad ascoltare l'altro andando oltre l'apparenza: il vero dialogo consiste nel sentire l'altro, cercando di capire profondamente quello che vuole comunicare, andando in modo accogliente verso di lui. Senza questo dialogo non c'è incontro e non c'è benessere umano.

Cosa posso fare?

- **Recuperare i rapporti umani e valorizzare le relazioni interpersonali.** I rapporti umani sono una grande ricchezza che nessuno potrà mai rubarci. Le relazioni interpersonali danno gusto e senso alla vita perché noi siamo fatti per rapportarci con gli altri.
- **Ascoltare l'altro.** L'incontro con l'altro è la più naturale delle medicine: un sorriso, un abbraccio, essere compreso, amato... costo zero e ottimi risultati! Ascoltare per poi essere ascoltato. Senza questo dialogo non c'è incontro e non c'è benessere umano.
- **Salvare il saluto.** Il saluto è la relazione più semplice che esista. Avviene tra individui che non si conoscono, e tra chi si vuol bene. Può essere una mano che si apre a ventaglio, un abbraccio, oppure un messaggio verbale: è sempre un richiamo forte. Basta con la fretta e i muscoli lunghi... Lancia un saluto, accendi un sorriso!
- **Sobrietà felice.** Sobrietà non significa austerità di vita o privazione: bensì saper distinguere tra le cose fondamentali della vita e il superfluo di cui si può fare a meno, è riscoprire l'essenziale che rende le persone felici! La sobrietà ci aiuta a valorizzare l'importanza delle relazioni umane: le vere ricchezze della vita umana! Sobrietà = più relazioni e meno cose!

### 3.3. RESPONSABILITÀ AMBIENTALE (NUOVO RAPPORTO CON LA NATURA)

Se vogliamo consegnare alle generazioni future un pianeta ancora vivibile, dobbiamo cambiare! Bisogna mettere in atto una rivoluzione culturale, sradicando la visione utilitaristica della terra: siamo chiamati tutti a passare al rispetto del creato, ad instaurare una relazione nuova con la "nostra madre terra".

- Ecco le 5 "R" per raggiungere l'obiettivo Rifiuti Zero: Ridurre i rifiuti - Raccolta differenziata - Riutilizzare gli oggetti - Riciclare - Riparare prima di gettare gli oggetti.
- Risparmio energetico. E' un cammino fondamentale per la tutela dell'ambiente, lo si può ottenere assumendo prima di tutto comportamenti responsabili per far funzionare al meglio gli impianti esistenti, riducendo gli sprechi.
- Alimentazione sostenibile col cibo naturale intero. Dobbiamo seguire, un'alimentazione che sia a servizio della persona umana e non più del profitto economico, recuperando il prodotto integrale e biologico, o meglio ancora il cibo naturale intero.
- L'acqua per la vita. E' un bene essenziale per l'umanità, da gestire in modo adeguato per garantire la vivibilità del pianeta anche alle prossime generazioni. È necessario impostare politiche dell'acqua capaci di garantirla come bene pubblico, di contrastare

sprechi ed inefficienze, di promuovere, nello stesso tempo, un uso responsabile nei vari settori (industria, agricoltura...) e a livello familiare.

Cosa posso fare?

- **Rifiuti zero**

Riduco. Privilegia i prodotti con poco imballaggio o con imballaggio riciclabile.

Riuso. Evita i prodotti usa e getta (piatti, bicchieri, tovaglioli, fazzoletti, batterie...), prova a riutilizzare tutto quello che ti passa per le mani.

Riciclo. Metti bene in pratica la raccolta differenziata; se al lavoro o dove studi non fanno la raccolta differenziata, inizia tu, portando dei raccoglitori appositi e dando il buon esempio.

Riparo. Prima di gettare un oggetto potresti ripararlo e usarlo ancora, oppure regalarlo a qualcuno a cui potrebbe servire (vestiti, mobili e altro).

- **Uso corretto dell'acqua.**

Un **rubinetto che gocciola** al ritmo di 90 gocce al minuto spreca 4000 litri di acqua all'anno; un WC che perde può consumare anche 100 litri al giorno.

Invece di **lavare la frutta e la verdura** sotto l'acqua corrente, lasciala a bagno nel bicarbonato. Per lavare le stoviglie, l'acqua di cottura della pasta è un ottimo sgrassante che consente anche un uso moderato di detersivi.

**Oltre il 30% dei consumi idrici domestici sono causati dallo sciacquone** (10 litri alla volta!); per evitare sprechi si può dotare lo scarico del WC col "doppio pulsante", che permette di usare la quantità realmente necessaria.

**Innaffiare l'orto ed i fiori con acqua piovana** (risparmio di 6.000 l di acqua all'anno).

**Per radersi e lavarsi i denti** evitare di tenere il rubinetto costantemente aperto; e anche quando si lavano i piatti si può raccogliere l'acqua in un contenitore o nel lavello e non usare l'acqua corrente per tutto il tempo.

**Fare la doccia al posto del bagno** in vasca consente un risparmio di 1.200 litri di acqua potabile all'anno. Per una doccia si possono consumare dai 20 ai 50 litri di acqua, quasi cinque volte meno di un bagno in vasca.

**Applicare un semplice "riduttore di flusso" al rubinetto di casa** arricchisce d'aria il getto dell'acqua consentendo un risparmio che per una famiglia di tre persone può ammontare fino a 6.000 litri all'anno.

**Evitare di utilizzare dosi eccessive** di prodotti chimici aggressivi per la pulizia di stoviglie e casa, e scegliere detersivi compatibili con l'ambiente può evitare l'inquinamento di fiumi e mari.

- **Risparmio Energia!**

Spegnere le luci quando non servono.

Spegnere e non lasciare in stand-by gli apparecchi elettronici.

Sbrinare spesso il frigorifero; pulire spesso la serpentina, perché la polvere riduce la sua efficienza e tenerla a una certa distanza dal muro in modo che possa circolare l'aria.

Mettere il coperchio sulle pentole quando si porta l'acqua a ebollizione; evitare che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola perché di lato non scalda; far bollire al minimo, tanto la temperatura di ebollizione non cambia.

Abbassare i termosifoni e non aprire le finestre se si ha troppo caldo.

Ridurre gli spifferi degli infissi riempiendoli di materiale che non lascia passare aria.  
Utilizzare le tende per creare intercapedini davanti ai vetri, gli infissi, le porte esterne.  
Non lasciare tende chiuse davanti ai termosifoni.  
Inserire apposite pellicole isolanti e riflettenti tra i muri esterni e i termosifoni.  
Sostituire gli impianti poco efficienti con impianti più efficienti.

### 3.4. ALTRO, RISORSA E NON MINACCIA (NUOVO RAPPORTO CON LA MONDIALITÀ)

Passare dall'indifferenza sui problemi mondiali alla solidarietà e responsabilità; dalla chiusura e dal fondamentalismo all'apertura e al coinvolgimento; dall'assistenzialismo alla giustizia sociale; dalle tendenze nazionalistiche all'educazione alla mondialità.

Cosa posso fare?

- **Convivialità delle differenze.** Il genere umano è chiamato a vivere sulla terra ciò che le tre persone divine vivono nel cielo: la convivialità delle differenze. Sulla terra, gli uomini sono chiamati a vivere mettendo tutto in comunione, sul tavolo della stessa umanità, trattenendo per sé solo ciò che fa parte del proprio identikit personale. Questa è la nostra fede e il nostro impegno umano. Pace non è la distruzione delle armi né l'equa distribuzione dei pani a tutti i commensali della terra. Pace è mangiare il proprio pane a tavola insieme con i fratelli. Convivialità delle differenze, appunto”.
- **Costruire una società interculturale.** La sfida di oggi è passare da una società multiculturale ad una interculturale, dove le differenze e le diversità non entrano in conflitto, ma creano la convivialità delle differenze. “Non c'è uno straniero davanti a noi, ci sono due stranieri l'uno di fronte all'altro. La condizione del cristiano è quella di nomade e straniero, per loro ogni terra è patria e ogni patria è straniera”.
- **Turismo responsabile.** E' il turismo fatto secondo principi di giustizia sociale ed economica e nel pieno rispetto dell'ambiente e delle culture. Il turismo responsabile riconosce: la centralità della comunità locale ospitante; il suo diritto ad essere protagonista; lo sviluppo turistico sostenibile e socialmente responsabile del territorio. Opera favorendo la positiva interazione tra industria del turismo, comunità locali e viaggiatori.
- **Ecumenismo e dialogo interreligioso.** Per poter superare la tendenza a fondamentalismi religiosi e per ritrovare l'unità nella diversità tra confessioni cristiane e religioni diverse. L'ecumenismo e il dialogo interreligioso cominciano nel piccolo della nostra giornata, nelle azioni e stili di dialogo e di incontro con gli altri.