

Servizio Pastorale per Giovani e Adulti - Süd-Baden
Missione Cattolica Italiana - Villingen

Wienerplatz 7, 78048 VS-Villingen
Tel.: 07721-56283 Fax: 07721/9929654 Handy 01607811631
E-mail: sdb@mci-villingen.de
Webseite: www.mci-villingen.de

16
Dicembre
2011



L'AMORE LASCIA IL CIELO E VIENE QUAGGIÙ

Cari Amici

il confine tra l'amore e l'egoismo è sottile.

TI AMO, nella nostra bocca significa spesso:

“fammi godere”, “riempi la mia solitudine”.

È un “ti amo” molto centrato su se stessi.

Molti amori cominciano con “non posso vivere senza di te” e finiscono con “non

posso vivere con te”. Amori eterni...,

consumati in una settimana.

L'amore, invece, è il vero miracolo della vita.

Ad amare si impara. L'amore è il sogno più

grande di tutti gli esseri umani. Sogna ad

occhi aperti e vivi il tuo sogno in modo

deciso, intenso e fermo. Un sogno d'amore

non vissuto intensamente è una stella lasciata

in cielo. Fra qualche settimana è Natale:

nasce l'Amore. Quell'Amore Eterno lascia il

cielo, nasce nel tempo e riempie tutto

l'Universo, tutto il nostro universo, i nostri

cuori, i nostri pensieri,

i nostri desideri, le nostre emozioni, le nostre

famiglie, la nostra vita. Ama la tua vita, ama

tutto quello che fai, ama tutti. Ma soprattutto

ama la tua donna e basta, senza chiederle

niente; ricordati, però, che più lei ti amerà e

meno te lo saprà dire. Guardala negli occhi

fino a quando la tua emozione ti avvolga e la

pupilla si bagni di una lacrima. Stringile la

mano fino a quando le dita si intreccino e si

abbraccino con il profondissimo desiderio di

unirsi ancora. Le mani e gli occhi si dicano

reciprocamente bellissime promesse del

vostro domani. Ma ricordati ancora che se i

corpi si riflettono negli occhi e nel desiderio,

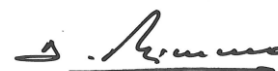
le anime si vedono e si fondono nel dolore e

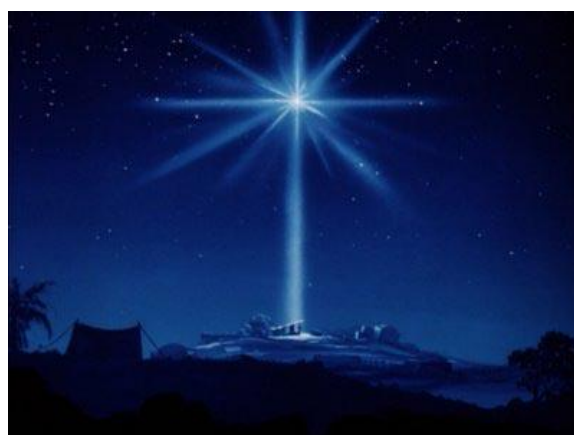
nelle sventure.

Non sentirti umiliato nel riconoscere

in lei un talento che tu non possiedi. Non crederti superiore, mai, soltanto perché lei ti ama e ti dice sí. Non confondere il suo sí d'amore con la tua superiorità. Non imponere la tua volontà con le parole, ma soltanto con l'esempio. La tua donna, compagna di quell'inconoscibile cammino che è la vita, amala e difendila, perché domani ti potrà essere di rifugio. E sii sincero! Se l'amore sarà forte, ogni destino, ogni problema, ogni ostacolo vi farà sorridere. Ama la tua donna, come il sole che desideri al mattino. Rispettala, come un fiore dal profumo intensissimo. Onoralo come una pianta ornamentale che aspetta la luce, la luce dell'amore. Sii amore per lei; e poiché questo deve essere anche lei per te, ringraziate insieme Dio che vi ha fatto incontrare, vi ha fatto innamorare e con l'amore vi ha concesso la grazia più bella, più grande e più luminosa della vita. Che la Stella di Betlemme, che ha illuminato i cercatori d'Amore di 2000 anni fa, con il suo chiarore, illumini e risvegli la vita di ciascuno, la liberi dalle molteplici paure, soprattutto dalla paura di essere superati dagli altri, dalla paura di non farcela, dalla paura di non essere più all'altezza di una determinata situazione, dalla paura di prendere decisioni sbagliate, dalla paura di perdere, e la renda serena, sicura e decisa a guardare sempre avanti, con l'amore nel cuore, con un sogno concreto, con la grinta di una volontà di ferro, a braccetto con Dio.

Un caro saluto





4 Vivere insieme

Credi nell'amore?

Nel periodo dell'innamoramento e al primo inizio del matrimonio si è felici, ci si ama, ci si scambiano reciprocamente sentimenti di tenerezza, di dolcezza, di passione e di erotismo, si è pieni di speranza, di disponibilità a superare gli ostacoli e le difficoltà, perché si è convinti che la forza dell'amore supererà tutto. Poi passa la novità, i gesti di amore diventano ripetitivi, la carica attrattiva ed erotica col proprio partner diminuisce, la capacità creativa sbiadisce, tutto diventa monotono, ci si dimentica dei momenti belli, felici, sereni, ci si dimentica di amarsi e i rapporti lentamente falliscono. Una profonda solitudine divide i coniugi, anche quelli che si vogliono bene e che dicono ancora di amarsi...

Cosa è successo? È successo che, da un certo tempo in poi, ognuno ha cominciato a pensare a se stesso, non all'altro, a vedere solo le proprie ragioni e i torti dell'altro..., e così lentamente l'atmosfera di coppia e di famiglia ha cominciato a perdere la serenità, gli scontri sono aumentati, come un ruscello che piano piano si gonfia d'acqua e qua e là straripa! A volte si fa la pace, ma solo superficialmente, stando attenti a non toccare certi tasti! Quando succede questo, quando cioè i rapporti diventano difficili, tesi, aggressivi e fallimentari, non vuol dire che uno dei due partner o che tutti e due siano cattivi...; può voler dire che entrambi non sono preparati ad affrontare i conflitti oppure che ognuno si aspettava un partner diverso da quello che poi in realtà è risultato. Che fare, allora? In questo caso bisogna avere il coraggio di affrontare i problemi rimasti aperti, sedersi, parlarsi educatamente, non accusarsi reciprocamente, non aggredirsi l'un l'altro,

approfondire il problema e cercare di trovare insieme una soluzione. Nella vita di coppia è necessario vedere l'altro per quello che è, non per quello che noi vorremmo che fosse; senza idealizzarlo, senza pretendere da lui di essere il marito perfetto o da lei di essere la moglie perfetta. La perfezione in sé è solo Dio. Tutte le altre perfezioni sono sempre relative al singolo punto di vista! La serenità e la felicità nel matrimonio non vengono dall'alto, ma vanno costruite, e tutti e due i partner devono contribuire. L'attrazione fisica, il trovarsi bene insieme, anche se sono elementi importanti, se non vengono coltivate e sviluppate, se non vengono inserite in un progetto di crescita, di maturazione e di perfezionamento reciproco, non servono a niente e non bastano a salvare un matrimonio. Se tutti e due i coniugi non collaborano, se ciascuno dei due non ha il senso del proprio limite, se ciascuno dei due non vede nell'altro delle cose belle e positive su cui costruire, se entrambi i coniugi non si aiutano reciprocamente, se uno pretende sempre qualcosa dall'altro, se ci si accusa continuamente di qualcosa, se ci si riempie reciprocamente di rabbia per ogni stupidaggine, ebbene, quei coniugi non possono considerarsi sposati. La vita non è solo sesso a letto, l'amore non è solo avere a disposizione il corpo dell'altro e farne quello che si vuole. Non è compito facile amare e condividere la propria vita con un'altra persona, la quale è uguale a se stesso (e non inferiore), intelligente come se stesso (e non inferiore), con dei progetti, dei sogni, dei gusti, delle idee e delle capacità come quelle proprie (e non inferiori). Non si può condividere la propria vita con un'altra persona, considerandosi sempre il numero 1, pensando sempre di dover decidere, comandare, imporre al partner il proprio pensiero, le proprie decisioni, il proprio punto di vista, la propria volontà. Un aereo carico di passeggeri, senza la cabina di

pilotaggio, non funziona o certamente si va a schiantare contro qualcosa, con danni irreparabili. Un matrimonio, lasciato a se stesso, senza un progetto, senza principi di vita e di convivenza, senza conoscenze necessarie per viverlo bene, con piacere, gioia, soddisfazioni e gratificazioni, va in rovina, muore. Non vive! Ed è per questo che dappertutto, nel mondo, è impressionante la quantità dilagante di divorzi e di bambini che vivono con uno solo dei genitori o con un genitore che non è il proprio padre o la propria madre. E le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti: depressione, che è diventata la malattia mondiale più diffusa; suicidi, in aumento vertiginoso tra giovani e adulti, i quali vogliono sfuggire ad una convivenza umana più fondata sulla pazzia che sul buon senso; aggressività, delinquenza minorile, bullismo nelle scuole e in ogni angolo di strada, così... solo per non annoiarsi! Con danni sociali incalcolabili! Sembra che il passar del tempo e la propria esperienza passata non insegnino molto. Noi non nasciamo già capaci di comunicare alla perfezione con gli altri, questa capacità la dobbiamo apprendere. Buona ricerca e buon apprendimento!

Ed ora rifletti un po':

- 1) Secondo te quali devono essere le 3 qualità più importanti ed essenziali per una relazione matrimoniale serena, armoniosa, bella, piacevole e soddisfacente?
- 2) Secondo te, quali possono essere le 3 qualità considerate distruttive, negative, brutte, fonte di contrasti, assolutamente da evitare, in una relazione matrimoniale?
- 3) Descrivi quello che, secondo te, dovrebbe essere un rapporto matrimoniale ideale.

Nota bene:

oltre a farlo tu,

***questo esercizio puoi chiederlo
di farlo anche al tuo partner***

Il diavoletto dispettoso

Racconto Natalizio

*(di Bruno Ferrero * Salesiano)*

C'era una volta un diavoletto cattivo, malizioso e dispettoso che invidiava, con tutte le sue forze e la sua cattiveria, la felicità degli esseri umani. Si divertiva a tormentare soprattutto i bambini, seminando litigi e baruffe nelle scuole. C'era un periodo dell'anno che odiava in modo particolare: quello natalizio. Un periodo in cui sulla terra viaggiavano soprattutto gli angeli, la gente si sentiva più buona e i diavoli venivano mandati...al diavolo!

Così un anno, questo diavoletto cattivo, malizioso e invidioso preparò un piano che definire diabolico è il meno che si possa dire. Espose il suo malvagio progetto al capo dei diavoli in persona che gli batté una manata sulla spalla e sghignazzando gli disse: "Magnifico, ragazzo mio! Una vera diavoleria!". Il piano del diabolico diavoletto prevedeva un obiettivo: una famiglia felice, scelta a caso. La prescelta fu la famiglia MARCHI. La buona e inconsapevole famiglia Marchi si era preparata al Natale con grane impegno e con una certa eccitazione: sulla porta di casa era appesa una ghirlanda verde e rossa, il calendario d'Avvento aveva tutte le finestre aperte da cui occhieggiavano santi e sante, il Presepe occupava, praticamente, tutto l'ingresso con decine e decine di statuette, pecorelle, oche, galline, pastori, montagne di cartapesta, laghetti di frammenti di specchio e una bellissima grotta sormontata da una grande stella cometa e da angioletti legati all'attaccapanni; nel salotto, sul tavolo, un bellissimo Adventskranz, comprato alla Missione qualche giorno prima dell'Avvento, con le 4 candele rosse accese; ad un angolo dello stesso enorme salotto l'albero di Natale faceva piovere le sue luci colorate tra palline rosse e blu e cioccolatini; i regali erano ammucchiati in un angolo, mentre il profumo dei dolci e della pasta fatta in casa si diffondeva dalla cucina. Una bellissima, abbondante, ricca, serena vigilia di Natale, come ogni anno.

Marta e Matteo, 7 e 10 anni, arrivarono dalla Missione, dove avevano provato i canti per la Messa solenne della mezzanotte. Tornando a casa, erano passati davanti al Supermercato e avevano visto un uomo vestito da Babbo Natale. Ora, a casa, discutevano ancora con le guance rosse per il freddo e gli occhi luccicanti: “Ma era veramente babbo Natale?”. “No! Babbo Natale è piú grasso e piú vecchio!”. “Era lui! E mi ha detto che stanotte verrà da noi..., dopo Gesù bambino!”. “Ma se aveva la barba finta...!”. “Adesso basta, bambini (li interruppe la mamma che trafficava in cucina)! Questa è la notte di Natale. Andate a prendere la statuetta di Gesù Bambino e mettetelo nella mangiatoia; mi raccomando, senza distruggere cascate e ponti, come avete fatto l’anno scorso...”.

Proprio in quel momento entrò in azione il perfido diavoletto.

“Gesù Bambino non c’è piú! È sparito!” gridarono i bambini. “Guardate vicino al presepe”, disse la mamma. “Ma il presepe non c’è piú!” dissero meravigliati, ancora i bambini. “La mamma si sorse dalla cucina: “Non dite stup... Accidenti! È vero!”. L’ingresso era completamente vuoto. Mamma e bambini corsero in salotto: l’albero di Natale non c’era piú, e neanche l’Adventskranz, e neppure i regali. In quel momento arrivò il papá. Aveva l’aria un po’ stupíta e togliendosi il cappotto disse: “Ma perché avete spento le luci colorate e tolto la ghirlanda dalla porta?”. Si guardarono tutti e 4 meravigliati. Cosa stava succedendo? Era sparito anche il calendario d’Avvento; e anche le lettere a Gesù Bambino sul comó non c’erano piú. Poi, in un attimo di paura, tutti e 4 si resero conto che un’altra cosa non c’era piú: il profumo delle cose buone. Corsero in cucina: panettone farcito, spumante, arrosto, la panna, la pasta fatta in casa, gli agnolotti..., tutto sparito. Anche la tovaglia rossa con le stelline d’oro, il centrotavola con le candele e i rametti di agrifoglio, il secchiello d’argento per lo spumante. “Oh, no! (esclamó Matteo), anche il panettone”. “Ma che razza di diavoleria è questa” sbottò il papá. Senza saperlo, aveva indovinato!

“Ormai tutti i negozi sono chiusi”, disse la mamma sconsolata. “Forse è rimasto qualche uovo per la cena...”. “E poi andiamo a dormire..., o guardiamo la TV...”, disse il papá ancora tutto scombussolato dalla sorpresa. “Ma è Natale!” gridarono Marta e Matteo con le lacrime agli occhi. “Non abbiamo piú la corona, il calendario, il presepio, l’Adventskranz, l’albero...”, protestò con forza Marta. “E neanche i regali!” aggiunse Matteo. “E il panettone farcito, gli agnolotti e lo spumante”, brontolò il papá. Anche la mamma aveva le lacrime agli occhi, ma tentò di sorridere un poco: “Peró il Natale è un’altra cosa. C’è qualcosa che nessuno può portare via”. “È vero, accidenti (esclamó il papá) nessuno può rubare il nostro vero Natale”. Allargò le braccia a strinse a sé moglie e bambini. “Sapete che facciamo? Andiamo fuori e festeggiamo alla luce delle stelle. Copritevi bene e usciamo”. Nel piccolo giardino arrivava solo la luce dei lampioni e delle finestre delle case vicine. Come 4 naufraghi che si ritrovano salvi su un’isoletta, mamma, papá e bambini si abbracciarono stretti stretti. “In fondo, quando Gesù è venuto non aveva neanche il piumino”, disse il papá. “Aveva l’asino e il bue”, continuó Marta. “Anche noi li abbiamo...”, disse maliziosamente Matteo, indicando il papá e la mamma. Scoppiarono a ridere, stringendosi ancora piú forte. “Volevo dire Maria e Giuseppe”, si corresse ridendo Matteo. Erano insieme e si amavano e forse era quello il Natale. In quel momento una Stella sorrise e rivelò una lunga coda luminosa, come una scia di luce, e lasciò cadere sulla bella famiglia una pioggia di scintille luminose. Fu un attimo, ma la videro chiaramente. Improvvisamente tutta la famiglia fu riempita di gioia, della gioia del vero Natale e si sentirono felici come non mai. Dietro un cassonetto della spazzatura, il diavoletto dispettoso e invidioso, per la rabbia, si rosicchió gli unghioni che aveva, fino a farli scomparire del tutto.

**Contano le persone
non le cose**

Benedetto

mal di schiena!

Si può curare il mal di schiena senza le pillole?

Quattro persone su cinque soffrono, hanno sofferto o soffriranno di mal di schiena. Una patologia che, oltre a renderci fortemente incapaci a fare certi lavori, rappresenta anche la principale causa di astensione dal lavoro. Ricorrere subito ai farmaci antidolorifici spesso non serve a niente perché si elimina il sintomo, ma non la causa.

Le cause più frequenti del mal di schiena.

Solo il 20% dei casi di mal di schiena sono dovuti a malattie vere e proprie come malformazione della colonna vertebrale, scoliosi, ernia al disco, oppure al consumo delle ossa, come artrosi e osteoporosi, ecc. Però, l'80% dei casi di mal di schiena è dovuto alla sbagliata posizione del corpo, a movimenti scorretti, a stress psicologici, a forma fisica scadente, a sovrappeso, a obesità, al fumo e ad errori dovuti in gran parte alla scarsa conoscenza da parte di molte persone della colonna vertebrale e del suo funzionamento. Una posizione scorretta, soprattutto se sostenuta a lungo, determina un aumento di peso sulla colonna vertebrale e un conseguente pericolo di danni a suo carico. La colonna vertebrale esplica una importantissima funzione di sostegno del corpo umano ed è anche la parte del corpo dotata di maggiore mobilità. Essa infatti ha il compito di sorreggere la testa e svolge una funzione di sostegno e di collegamento degli arti superiori ed inferiori. D'altro canto la colonna vertebrale è dotata di articolazioni e strutture muscolari che gli permettono di soddisfare le continue richieste di movimento in tutte le direzioni. Per evitare che sopraggiungano dolori è necessario che queste due importanti e contraddittorie funzioni (le articolazioni e i muscoli) convivano in modo equilibrato. Per salvaguardare la salute della schiena è

Importante cambiare spesso posizione del corpo per distribuire costantemente ed equilibratamente il peso del corpo. Queste due condizioni (cambiare spesso posizione e distribuire meglio il peso del corpo su tutta la schiena) purtroppo si scontrano con le abitudini dovute alle moderne attività lavorative: lunghi spostamenti in auto, ore trascorse davanti alla televisione, ecc., tutte situazioni che costringono le persone a rimanere immobili nella posizione seduta o in quella eretta per molte ore, a danno della schiena. Le posizioni fisse sono considerate dai medici come fattori a rischio per il sorgere dei dolori alla schiena. I sollevamenti di oggetti pesanti, eseguiti in modo scorretto, uniti ad una situazione degenerativa in corso della schiena, possono rappresentare la classica "goccia che fa traboccare il vaso" e determinare l'ernia al disco.

Come il poco movimento, anche l'eccessiva attività fisica può far male e può generare dolori alla schiena. Alcuni studi di medicina del lavoro hanno rivelato che alcune professioni, quelle che implicano sollevamenti e trasporti dei pesi, per esempio, possono incidere molto sulla salute della schiena. Bisogna sapere, inoltre che ci sono molti muscoli che intervengono nel funzionamento della schiena, quindi è importante che la muscolatura sia rafforzata con una dieta adeguata e con esercizi ginnici appropriati. Un altro fattore che causa il mal di schiena è il sovrappeso.



Il sovrappeso incide abbastanza sulla salute della schiena. Il peso in eccesso esercita maggiori pressioni su tutte le articolazioni del corpo. Questo comporta uno sforzo anormale delle strutture muscolari e dei nervi, che a livello della spina dorsale può voler significare sovraffaticamento e incapacità di mantenere l'allineamento delle singole vertebre. Nella maggior parte dei casi, poi, il peso in eccesso si concentra soprattutto

nella zona addominale provocando uno spostamento del baricentro e un'ulteriore pressione sulle vertebre. Nei soggetti obesi, la muscolatura addominale quasi sempre si presenta debole e quindi insufficiente a sostenere adeguatamente il peso. Tra l'altro, le maggiori dimensioni dell'addome (la grande pancia) condizionano la corretta inclinazione del bacino, elemento fondamentale per sorreggere in modo giusto tutto il corpo. Ne consegue che i dischi e le articolazioni vertebrali della schiena sono costrette a sopportare continuamente carichi dannosi per la loro salute. Non sempre, poi, le attività sportive che vengono praticate per ridurre il sovrappeso sono esercitate con criteri idonei e sotto la sorveglianza di personale qualificato. In questo modo una attività svolta (fai da te) con la finalità di risolvere i propri problemi, potrebbe, all'opposto, contribuire ad aggravare la situazione.

Anche lo stress contribuisce al mal di schiena, in quanto bisogna sapere che c'è un collegamento tra la tensione emotiva (stress) e la tensione muscolare; più tensione emotiva c'è e più tensione muscolare si crea, con conseguente dolore di muscoli o di nervi alla schiena.

Il paziente sofferente di mal di schiena si affida in genere soprattutto a terapie passive, come per esempio, al riposo, ai farmaci, ai massaggi, al collare attorno al collo e alle diverse forme di terapia fisica: termoterapia, elettroterapia, magnetoterapia, laserterapia, ultrasuoni. Ma il problema di queste terapie è che spesso sono solo sintomatiche, cioè tolgono momentaneamente il dolore e non la causa che ha scatenato il mal di schiena. Il primo passo da compiere è quello di conoscere la colonna vertebrale, com'è fatta e come funziona e sapere qual è il meccanismo che produce il dolore.

Il paziente deve saper usare correttamente la colonna vertebrale nelle posizioni e nei movimenti quotidiani.

Fino a pochi anni fa la terapia più frequentemente prescritta in fase acuta era il

riposo a letto accompagnato dai farmaci analgesici e antinfiammatori.

Il riposo a letto viene definito anche “terapia dello scarico”, perché la colonna vertebrale, in posizione orizzontale, è in assenza di gravità e la pressione sui dischi intervertebrali è ridotta al minimo. In caso di lombalgia acuta venivano prescritti due giorni di riposo a letto, ma ora la maggior parte degli scienziati non ritiene più opportuno il riposo a letto o lo limita ad un periodo brevissimo, in fase acuta. Numerosi studi, infatti, hanno dimostrato che un riposo a letto prolungato (da quattro a sette giorni) non procura alcun vantaggio rispetto ad un riposo breve o nullo (da zero a due giorni). Quanto prima si riprendono le attività quotidiane e lavorative, tanto prima ci si sentirà meglio, soprattutto se si svolge una costante attività fisica.

La ginnastica, poi, è un'arma efficace per combattere il mal di schiena, perché gli esercizi rinforzano i muscoli.

Un recente studio, inoltre, ha dimostrato che il mal di schiena si può curare bene anche con il massaggio, da sempre considerato solo un metodo alternativo o da utilizzare in combinazione con i farmaci.

Ma anche l'agopuntura aiuta! Sciatiche, mal di schiena, lombaggini, dolori articolari, mal di schiena: sono queste le sindromi per le quali ci si rivolge principalmente all'agopuntura. In alcuni casi, infatti, l'intervento è così efficace da procurare sollievo già alla prima seduta: un successo riconosciuto sia dalla medicina ufficiale che dai numerosi studi scientifici.

L'agopuntura può essere un trattamento efficace per il mal di schiena cronico con una riduzione del dolore di circa il 20%. In alcuni casi, il terapeuta, per stimolare più a fondo la muscolatura e accelerare la guarigione, ricorre anche all'elettro-agopuntura, una metodica basata sull'uso di aghi collegati a un generatore che produce una leggera corrente. La maggior parte dei pazienti deve sottoporsi ad almeno cinque o sei sedute prima di avere sensibili benefici. Nell'ambito delle patologie a carico della schiena, i sintomi possono regredire fino a scomparire nel 90 per cento dei pazienti trattati.

I Like

Mi piace far riposare il mio corpo.
 Mi piace bere una cioccolata calda.
 Mi piace bagnarmi sotto la pioggia.
 Mi piace camminare,
 la mano nella mano, con Dio.
 Mi piace passeggiare in riva al mare.
 Mi piace camminare scalzo.
 Mi piacciono i gelati e la nutella.
 Mi piace il pane fritto nell'uovo.
 16 Mi piace il cioccolato amaro.
 Mi piace sdraiarmi sull'erba
 e guardare le nuvole correre.
 Mi piacciono i colori delle stagioni.
 Mi piace l'odore del caffè.
 Mi piace la buona cucina.
 Mi piace ascoltare il vento e il silenzio.
 Mi piace abbracciare, accarezzare e baciare
 il mio partner.
 Mi piace far scorrere l'acqua calda
 sulla nuca, durante la doccia.
 Mi piace cantare
 con un gruppo di amici e amiche.
 Mi piace leggere i libri.
 Mi piace ascoltare e cantare
 musica di Giosy Cento.
 Mi piace la purezza,
 la sincerità e la tenerezza dei bambini.
 Mi piace fare un giro in bicicletta.
 Mi piace andare veloce con la macchina.
 Mi piace l'intimità.
 Mi piace fare ogni cosa,
 come se fosse la prima volta.
 Mi piace condividere i sentimenti.
 Mi piace vedere la bellezza di Dio,
 nella bellezza umana e cosmica.
 Mi piace parlare e ascoltare.

Mi piace far felice la gente.
 Mi piacciono i sapori, gli odori e i colori
 della natura.
 Mi piace fare regali.
 Mi piace ascoltare, consigliare
 e consolare le persone.
 Mi piace imparare da tutti.
 Mi piace percepire le sensazioni
 e le emozioni del mio corpo.
 Mi piace guardare il fuoco nel camino.
 Mi piace guardare le stelle.
 Mi piace stare sotto le coperte
 quando c'è freddo.
 Mi piace vivere una sessualità gioiosa.
 Mi piace passare le ferie
 nelle Missioni del 3° mondo.
 Mi piace fare il volontariato.
 Mi piace emozionarmi.
 Mi piace essere amico
 della "Stella del mattino".
 Mi piace contemplare la bellezza femminile.
 Mi piace il rumore della pioggia,
 che batte sul tetto.
 Mi piace la dolcezza nell'amore.
 Mi piacciono le feste.
 Mi piace fissare l'ostia santa,
 in una cappella nella penombra.
 Mi piace fare del bene.
 Mi piace fare bene le cose.
 Mi piace la gente.
 Mi piaci...tu!





SINGEN
Pranzo Missionario



Servizio Pastorale
a cura della
Missione Cattolica Italiana
Villingen

n. 16
Dicembre 2011

