

Offri

Delle Calorie per la Vita!



UNO SHOCK!

Ti è già successo di scovare nella tua buca delle lettere, lo stesso giorno, due pubblicità in contraddizione l'una con l'altra?

La prima ti propone di bruciare le calorie assunte in eccesso che ti fanno ingrassare e ti rovinano l'esistenza, senza modificare le tue abitudini alimentari.

La seconda, correlata ad una fotografia di un bebè scheletrico con gli occhi fuori dalle orbite che ti fissano, stretto dalle braccia scarne di sua madre implorante, ti sollecita un dono.

Di fronte a questa situazione assurda e scandalosa, insorgono sentimenti di collera, d'indignazione o d'impotenza: "è insopportabile! Ma in fin dei conti cosa fanno i governi? Dopotutto, non posso portare l'intera tristezza del mondo!"

Queste richieste d'aiuto ci mettono a disagio: le incolpiamo quasi di venire a disturbare il nostro quieto vivere. Ma evitarle, non ascoltarle, non farà che rinforzare la nostra corazza d'indifferenza. Dimenticarle? È impossibile! Esprimere un sentimento di pietà nei confronti di questo triste stato di cose, per poi passare rapidamente ad altro, non serve a nulla e non ci libera neppure dai nostri sensi di colpa.

Si può fare di meglio!

Osserviamo la situazione più da vicino...

UNA SITUAZIONE PARADOSSALE

Osserva:

Da un lato, la pubblicità mediatica propone una spirale di mezzi, più o meno onerosi, che mirano a sbarazzarsi delle calorie accumulate in eccesso. In Svizzera, ad esempio, quasi la metà della popolazione è attualmente in sovrappeso. Vi sono indubbiamente malattie in cui il sovraccarico ponderale è indipendente dalla dieta; tuttavia, nella maggior parte dei casi, il sovrappeso è dovuto ad un'alimentazione troppo ricca di calorie.

Cibo troppo abbondante, a volte non equilibrato, molteplici spuntini tra un pasto e l'altro, il risultato è identico: la bilancia indica l'eccesso. Di conseguenza, si tratta di cercare di bruciare, il più velocemente possibile, queste calorie superflue e imbarazzanti! Troppe calorie appesantiscono il corpo e lo deformano, affaticano il cuore, consumano le articolazioni...

D'altro canto, tante persone sono costrette a nutrirsi di erbe e radici, trovandosi in una situazione di carestia che le conduce inesorabilmente alla morte, al termine di crudeli e lunghi strazi. Questi uomini, queste donne e questi bambini sono letteralmente condannati a morire di fame.

Da un lato, dunque, le calorie in eccesso sono una minaccia per la salute e possono causare, o aggravare, molte malattie potenzialmente letali...

E dall'altro, per carenza di calorie, le persone finiranno per morire dopo un'agonia interminabile.

Questa situazione paradossale e scandalosa, tuttavia, non è inevitabile.

Ecco una proposta concreta.

OFFRI DELLE CALORIE!

Concretamente, si tratta di rinunciare ad un pasto alla settimana, preferibilmente la cena, per offrirne il suo valore ad un'associazione, di tua scelta, che lotta contro la fame nel mondo.

È vero che il semplice pensiero di diminuire l'apporto calorico, seppur modestamente, evoca un'astinenza, una privazione, una frustrazione fastidiosa. La sola idea di digiunare sembra talmente sgradevole che, per evitarla, la si giudica come una pratica oramai superata, inappropriata ai nostri giorni. E ciò, malgrado il fatto che la stessa sia prescritta da tutte le religioni e dai professionisti della salute sin dalla notte dei tempi.

Ma è pur vero che quando offriamo liberamente un regalo a qualcuno, non ci sentiamo né impoveriti né frustrati! Colui che dona si compiace, infatti, poiché non lo considera come una perdita dolorosa, ma come una fonte di gioia per colui che riceverà il suo dono... come pure per sé stesso.

Analogamente, il donatore di sangue sopporta il disagio creato da un tale gesto perché sa che il suo dono allieverà il paziente che lo riceverà. Non si tratta di una perdita di sangue, bensì di un dono che talvolta può salvare una vita.



UN PO' DI BUON SENSO...

Grazie alla sua grande capacità d'adattamento, il corpo umano sopporta facilmente che l'intervallo fra due pasti sia talvolta prolungato. Naturalmente, chiunque rinunci ad una cena, prevederà di mangiare sufficientemente al mattino e a mezzogiorno.

Durante la serata è importante idratarsi bene, soprattutto nella stagione estiva.

In caso di diabete, disturbi alimentari, malattie gravi o che richiedono un trattamento complesso ecc. si eviterà di saltare un pasto, in modo da non compromettere un equilibrio a volte precario. Tuttavia, per queste persone, esistono molti altri modi per dimostrare compassione nei confronti di coloro che soffrono la fame.

UN'ESPERIENZA BENEFICA

Quando rinuncio ad una cena, vado a letto affamato. Una sensazione spiacevole. Il mio stomaco si lamenta, lo sento brontolare... Le mie viscere temono di non aver cibo a sufficienza e reclamano il loro dovuto! Ma a ben guardare, non si tratta tanto di fame, quanto di voglia di mangiare. Il mio organismo fa volentieri a meno di cibo per qualche ora.

La mia sensazione di frustrazione è assai temporanea, poiché presto potrò mangiare di nuovo a sazietà.

Tuttavia, questa esperienza mi permette di compatire (= “soffrire con”), in modo lieve ed effimero, con chi non avrà da mangiare né domani, né dopodomani e neppure i giorni seguenti.

All'improvviso, mi ritrovo così a considerare uno scandalo intollerabile il fatto che su questa terra che sovrabbonda di beni così tante persone debbano essere torturate dalla fame, fino a morire. Pertanto, la lotta contro la fame nel mondo s'impone chiaramente come una priorità.

Offrendo l'equivalente del mio pasto a una delle organizzazioni che combattono la fame nel mondo non darò, come faccio spesso, una parte del mio superfluo per aiutare il prossimo.

Faccio così l'esperienza (per quanto limitata) di condividere ciò che è necessario alla vita (ossia il mio cibo) con chi è minacciato di morte. Provo una vera compassione (= "soffrire con"). Offrendo queste calorie – che rinuncio ad assumere – a coloro che ne sono privi, provo una gioia interiore.

D'altra parte, bevendo acqua – della semplice acqua del rubinetto – al posto del mio pasto, mi rendo meglio conto che è un privilegio poter disporre d'acqua limpida, senza sapori sgradevoli, di una piacevole freschezza e soprattutto pulita e sicura igienicamente. Che appagamento quest'acqua cristallina che ho a portata di mano, senza restrizioni di sorta...

Mi rammento allora che tante persone hanno accesso soltanto ad acque torbide e malsane, fonti di gravi malattie. E a volte sono addirittura completamente prive d'acqua potabile.

Divento quindi maggiormente consapevole della necessità impellente di condividere, con la comunità umana, questo elemento naturale prezioso, indispensabile per la vita. Ciò che può essere realizzato concretamente, ad esempio, promuovendo degli accessi a punti d'acqua semplici ed efficienti.

I GIORNI SUCCESSIVI...

La mattina seguente di una cena che ho saltato, che piacevole sorpresa! Non ho più fame di quanta ne avessi un altro giorno a colazione. Inoltre, provo la soddisfazione di sentirmi pronto e vigile, con il corpo e il cuore leggeri.

Nei giorni che seguono, divento più consapevole di ciò che mangio. Ritrovo il controllo di certe abitudini automatiche, degli spuntini incessanti tra i pasti, ecc. Sono riuscito a superare il mio timore della mancanza di cibo. Sono gradualmente liberato da questa strategia inadeguata e tirannica che pretende di compensare tutte le frustrazioni, le delusioni e le ansie della vita attraverso un'assunzione eccessiva di cibo.

Inoltre assaporo maggiormente le pietanze rispetto a prima, apprezzando quello che c'è nel mio piatto come un privilegio. I miei pasti sono fonte di gratitudine perché sono cosciente che il cibo è prezioso e non è giusto darlo per scontato.

DEL PANE, PER FAVORE!

L'alimentazione è un bisogno fondamentale che mobilita continuamente l'attenzione, gli sforzi e le risorse a disposizione dell'umanità; ciò al fine di mantenersi in vita. Le nostre abitudini alimentari sono sintomatiche del nostro modo di vivere insieme (tenere il cibo per sé o dividerlo, ad esempio). Tali abitudini concernono la nostra vita spirituale.

Per i cristiani, un interrogativo sta diventando sempre più pressante:

Cosa facciamo quando, con la preghiera del “Padre Nostro”, rivolgiamo questa richiesta: “Dacci oggi il nostro pane quotidiano”? È qualcosa di diverso da: “Dammi ogni giorno il mio panino”? Nel “Padre Nostro” è espressa la dimensione comunitaria, la richiesta che ogni membro della famiglia del Padre sia nutrito. E vi ritroviamo pure la presa di coscienza che il cibo d'ogni giorno è una grazia, che l'abbonamento per ottenere automaticamente e costantemente del cibo, come se fosse dovuto, non esiste.

Quando preghiamo, vogliamo forse ricordare a Dio i suoi obblighi fondamentali (il padre di una famiglia deve assumere il mantenimento dei suoi figli...)? O contiamo piuttosto su di lui per provvedere a tutto senza il nostro intervento?

Se invece crediamo che Dio conti su di noi per prenderci cura gli uni degli altri, non ci facciamo forse sopraffare da una responsabilità senza limiti?

UN COINVOLGIMENTO PERSONALE

In realtà è il momento di ricordarci che non siamo i salvatori del mondo – grazie a Dio! Ma che ognuno di noi ha una risposta da offrire che solo lui può dare, trattandosi della nostra sola responsabilità.

E quando preghiamo, non solo con le nostre parole, ma anche con il nostro corpo, siamo implicati diversamente, ossia più profondamente, nella preghiera. La nostra preghiera e la nostra azione sono infatti collegate fra loro.

Il modo in cui possiamo agire personalmente in questo mondo, che Dio ama e tiene nelle sue mani, sta diventando sempre più chiaro e concreto.

QUALE EFFICACIA ?

Rinunciando a un pasto alla settimana a beneficio di chi soffre la fame, non stiamo forse compiendo un gesto irrisorio di fronte all'immensità dei bisogni dell'umanità?

Dobbiamo porci la questione dell'efficacia, perché si tratta di una questione vitale.

Ai suoi discepoli, preoccupati di come potessero essere nutrite le migliaia di persone che si erano radunate per ore ad ascoltarlo, Gesù rispose: "Date loro voi stessi da mangiare!". Che risposta sorprendente da parte di colui dal quale si aspettavano tutto! Tuttavia, a partire dai cinque pani e dai due pesci offerti da uno dei presenti, saranno alla fine 5000 uomini con le loro famiglie - e anche di più - ad essere saziati, grazie a Dio. Dio, che tutto può, ha però scelto di coinvolgerci personalmente.

Al di là di tutto ciò che può essere calcolato o immaginato, Dio può far crescere e moltiplicare quel poco che viene dato liberamente e con gioia!



SOGNIAMO UN POCHINO...

Se decidi di saltare d'ora in poi un pasto alla settimana e d'offrirne l'equivalente valore alla lotta contro la fame nel mondo; e se riesci poi a persuadere due persone a fare lo stesso durante il mese successivo alla tua decisione; e se ognuna di queste due persone, il mese seguente in cui ha accettato di saltare un pasto alla settimana, ne convince altre due a fare altrettanto, e così di seguito durante i mesi a venire, quali sarebbero le conseguenze?

Nel giro di 12 mesi, circa 4000 persone (o addirittura famiglie, a seconda delle condizioni di vita) verrebbero salvate dalla fame; 16 milioni dopo 24 mesi; e più di 4 miliardi dopo 34 mesi!

In poche parole, in meno di 3 anni, nessuno morirebbe più di fame su questa terra!

E questo senza gravare sul tuo portafoglio!

Senza spendere un franco in più del solito... ma soltanto grazie ad un modesto dono di calorie!



SIAMO REALISTI !

Se, offrendo l'equivalente di una cena alla settimana, puoi salvare la vita di una persona (o addirittura di una famiglia) che altrimenti sarebbe morta di fame, cosa ti impedisce d'iniziare subito a farlo?

Che gioia poter fare qualcosa di concreto, senza dipendere dalle decisioni dei governi, dall'inerzia dei molteplici organismi... Senza dover restare con le mani in mano di fronte alle disgrazie del mondo!

Naturalmente, esistono mille altri modi per combattere la sofferenza, le ingiustizie e le violenze nel mondo.

Questa forma di contributo però dipende solo da noi stessi, non ha alcun effetto sul nostro (a volte precario) budget, può essere attuata immediatamente... e salva delle vite!

LA FELICITÀ DEGLI UNI... FA LA FELICITÀ DEGLI ALTRI!

Offrendo queste calorie che rinunci ad assumere a coloro che ne sono estremamente carenti, sperimenti la gioia profonda della condivisione. Questa gioia interiore, rinnovandosi di settimana in settimana, è ciò che permette di resistere a lungo termine.

Il tuo corpo, spesso provato da un apporto calorico eccessivo, apprezzerà il risparmio settimanale di queste calorie superflue. Rapidamente ne constaterai gli effetti positivi su tutto il tuo organismo.

Alleviare le sofferenze di una persona affamata, e al contempo sentirsi meglio, significa fare l'esperienza rinnovata che la felicità degli uni rende felici gli altri!

Ti invitiamo pertanto a offrire, anche tu, delle calorie per la vita!



IMPEGNO PERSONALE

Compila il tagliando “Il mio impegno” nella pagina seguente e invialo a:

Associazione “Des Calories pour la Vie”

Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Svizzera)

oppure visita il nostro sito web:

www.descaloriespouurlavie.ch

Offri l'importo risparmiato, a seconda del tuo ritmo, a un'organizzazione che ti sta a cuore e che combatte la fame mediante progetti d'interventi di soccorso, assistenza, prevenzione, educazione, aiuto allo sviluppo, ecc.

Da conservare:

Mi sono impegnato(a) / Ci siamo impegnati(e) per il periodo seguente:

dal al

A titolo indicativo, qui sotto elenchiamo quattro organizzazioni degne di fiducia:



EPER

Pain pour le prochain.

EPER Entraide Protestante Suisse

Siège romand, 1001 Lausanne

IBAN: CH61 0900 0000 1000 1390 5

Info aggiuntive: 222085 - Des Calories pour la Vie

www.eper.ch

CARITAS

Agir, tout simplement

Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra

Caritas

Adligenswilerstrasse 15, CP, 6002 Lucerne

IBAN: CH69 0900 0000 6000 7000 4

Info aggiuntive: Des Calories pour la Vie

www.caritas.ch

MEDAIR

chaque vie compte

Medair

Chemin du Croset 9, 1024 Ecublens VD

IBAN: CH69 0900 0000 1000 0648 6

Info aggiuntive: Des Calories pour la Vie

www.medair.org



HELVETAS

Helvetas

Chemin de Balexert 7-9, 1219 Châtelaine

IBAN: CH42 0900 0000 1000 1133 7

Info aggiuntive: Des Calories pour la Vie

www.helvetas.ch

IL MIO IMPEGNO

Mi impegno/Ci impegniamo moralmente a saltare un pasto alla settimana

- durante 1 mese
- durante 3 mesi
- durante mesi

vale a dire per il periodo dal al

e ad offrire la somma equivalente ad un'organizzazione caritatevole di mia/nostra scelta che lotta contro la fame nel mondo.

Manterrò/manterremo questo impegno per quanto possibile.

Esso è rinnovabile a mia/nostra discrezione.

Nome/i :

Cognome/i :

Indirizzo postale:

Indirizzo di posta elettronica:

Data:

Firma/e:





CONTATTACI

Per formulare le tue domande e esprimere le tue reazioni o i tuoi suggerimenti...

Associazione «Des Calories pour la Vie»

Marc Subilia, Pastore riformato e Medico

Route du Zéphyr 7

1817 Brent (Svizzera)

info@descaloriespouurlavie.ch

www.descaloriespouurlavie.ch

www.facebook.com/descaloriespouurlavie

“Des Calories pour la Vie” è un’associazione riconosciuta di utilità pubblica.

ORDINARE L'OPUSCOLO

All'indirizzo postale:

Associazione «Des Calories pour la Vie»

Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Svizzera)

Via il modulo online sul nostro sito internet:

www.descaloriespourelavie.ch

Un bollettino QR sarà allegato all'invio.

IBAN: CH13 0900 0000 1488 1546 9

È possibile effettuare una donazione su questo conto corrente postale per sostenere la stampa e la diffusione di questo opuscolo.

ORDINE DELL'OPUSCOLO

Desidero ricevere copie di questo opuscolo al prezzo di CHF 6.- cadauno (spese di spedizione incluse).

A partire da 10 copie, CHF 4.- cadauna (spese di spedizione incluse).

Nome:

Cognome:

Indirizzo postale:

Indirizzo di posta elettronica:

Data:

Firma:



OFFRI DELLE CALORIE PER LA VITA!

Uno shock!	3
Una situazione paradossale	4
Offri delle calorie!	7
Un po' di buon senso...	9
Un'esperienza benefica	10
I giorni successivi...	12
Del pane, per favore!	13
Un coinvolgimento personale	14
Quale efficacia?	15
Sogniamo un pochino...	17
Siamo realisti!	19
La felicità degli uni... fa la felicità degli altri!	21
Impegno personale	23
Contattaci	27
Ordinare l'opuscolo	28

Impressum :

Testi: Marc Subilia

Progetto grafico: pixandnet Stéphanie Tapsoba

Impressione: Atelier Grand SA - tipografia-editore

Traduzione in italiano: Davide Pesenti

© Des Calories pour la Vie: edizione italiana 2019, 2024



