

## **Basta cominciare (2): Dare nutrimento al corpo e all'anima**

Si può reagire in molti modi al dramma della mancanza di cibo. In questo video – il secondo della serie “Basta cominciare. Come aiutare gli altri” – si mostra in che modo alcune persone, in Russia e nelle Filippine affrontano il problema.

11/04/2016

I paragrafi che seguono ti possono aiutare a utilizzare questo video personalmente, in riunioni con i tuoi amici, nella tua scuola o nella tua parrocchia.

## **Domande per il dialogo**

- In che modo ritieni che siano iniziati i progetti presentati nel video? I promotori avevano idee sorprendenti, abbondanti risorse economiche o molto tempo a disposizione? Allora, su che cosa facevano assegnamento?
- Secondo te, perché ogni volta altre persone si aggregano a progetti come quelli che appaiono nel video?
- Quali sono le reazioni delle persone che ricevono un aiuto? Si limitano a ringraziare o finiscono per far parte di un circolo virtuoso?
- Pensi che oggi il problema della scarsità di cibo sia risolto?

## **Proposte di azione**

- Pregare per le persone che soffrono la fame.
- Ringraziare Dio per il cibo prima di mangiare.
- Fare attenzione perché in casa il cibo non vada sprecato.
- Distribuire tra le persone bisognose il cibo che prevediamo di non poter consumare (in casa, al ristorante o nei bar vicini, dopo riunioni con parenti e amici, ecc.).
- Collaborare in qualche modo (con il lavoro, il tempo, i beni, il denaro, la preghiera, ecc.) ai progetti di lotta contro la fame.
- Informarti sulle istituzioni della tua zona che lavorano per dare il cibo a chi ne ha bisogno (mense sociali, banche del cibo, chiese,

promotori di campagne per la raccolta del cibo, ecc.).

## Meditare con la Sacra Scrittura

- “Chi avrà dato anche un solo bicchiere di acqua fresca a uno di questi piccoli, perché è mio discepolo, in verità io vi dico: non perderà la sua ricompensa” (Matteo 10, 42).
- “Il giorno cominciava a declinare e i Dodici gli si avvicinarono dicendo: «Congeda la folla, perché vada nei villaggi e nelle campagne dintorno per alloggiare e trovar cibo, poiché qui siamo in una zona deserta». Gesù disse loro: «Dategli voi stessi da mangiare» (Luca 9, 12-13).
- “Sulla superficie del deserto c’era una cosa minuta e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. Gli Israeliti la videro e si dissero l’un l’altro: «*Man hu*: che cos’è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè

disse loro: «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo»” (Esodo 16, 14-15).

■ “Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo” (Giovanni 6, 48-51).

## **Meditare con Papa Francesco**

■ “La povertà del mondo è uno scandalo. In un mondo dove ci sono tante, tante ricchezze, tante risorse per dare da mangiare a tutti, non si può capire come ci siano tanti bambini affamati, ci siano tanti bambini senza educazione, tanti poveri! La povertà, oggi, è un grido. Tutti noi dobbiamo pensare se possiamo diventare un po’ più poveri: anche questo, tutti lo

dobbiamo fare. Come io posso diventare un po' più povero per assomigliare meglio a Gesù, che era il Maestro povero” (Discorso, 7 giugno 2013).

■ “Una volta i nostri nonni erano molto attenti a non gettare nulla del cibo avanzato. Il consumismo ci ha indotti ad abituarci al superfluo e allo spreco quotidiano di cibo, al quale talvolta non siamo più in grado di dare il giusto valore, che va ben al di là dei meri parametri economici. Ricordiamo bene, però, che il cibo che si butta via è come se venisse rubato dalla mensa di chi è povero, di chi ha fame! Invito tutti a riflettere sul problema della perdita e dello spreco del cibo” (Udienza, 5 giugno 2013).

■ “Gesù sazia non solo la fame materiale, ma quella più profonda, la fame di senso della vita, la fame di Dio. Di fronte alla sofferenza, alla

solitudine, alla povertà e alle difficoltà di tanta gente, che cosa possiamo fare noi? Lamentarsi non risolve niente, ma possiamo offrire quel poco che abbiamo, come il ragazzo del Vangelo (cfr. Gv 6, 9). Abbiamo certamente qualche ora di tempo, qualche talento, qualche competenza... Chi di noi non ha i suoi “cinque pani e due pesci”? Tutti ne abbiamo! Se siamo disposti a metterli nelle mani del Signore, basteranno perché nel mondo ci sia un po’ più di amore, di pace, di giustizia e, soprattutto, di gioia” (Angelus, 26 luglio 2015).

■ “Non si può tollerare che milioni di persone nel mondo muoiano di fame, mentre tonnellate di derrate alimentari vengono scartate ogni giorno dalle nostre tavole” (Discorso, 25 novembre 2014).

## **Meditare con san Josemaría**

- “Metti, tra gli ingredienti del pasto, quello *squisito* della mortificazione” (*Forgia*, n. 783).
- “Vediamo i beni della terra divisi tra pochi e i beni della cultura chiusi in cenacoli ristretti. Fuori, c’è fame di pane e di dottrina; e le vite umane, che sono sante perché vengono da Dio, sono trattate come cose, come numeri statistici. Comprendo e condivido questa impazienza: essa mi spinge a guardare a Cristo che continua a invitarci a mettere in pratica il comandamento nuovo dell’amore” (*È Gesù che passa*, n. 111).
- “Se lavoriamo bene, santificando il nostro lavoro, e se insegniamo agli altri uomini a trovare Dio nel loro lavoro, senza fare cose pasticciate, realizzandolo accuratamente, sapendo lavorare in gruppo, gomito a gomito con gli altri uomini, quanti miracoli materiali faremo!”

Otterremo che vi sia meno fame nel mondo, meno ignoranza, meno povertà, meno malattie...” (7 aprile 1970).

## **Testi e altro per continuare a riflettere**

- Hai visto il primo video della serie “Basta cominciare”? Video  
“Lavorare gratuitamente”
- Testimonianza del presidente del banco alimentare di Valladolid
- Sezione “Giubileo della misericordia”

---

pdf | documento generato automaticamente da <https://opusdei.org/it-ch/article/basta-cominciare-2-dare-nutrimento-al-corpo-e-allanima/> (18/02/2026)