

## APRITE LE PORTE ALLA VITA

### Attività per giovani, adulti e famiglie

Dal messaggio dei Vescovi in occasione della Giornata per la Vita 2020

«Che cosa devo fare di buono per avere la vita eterna?» (Mt 19,16). La domanda che il giovane rivolge a Gesù ce la poniamo tutti e lascia trasparire il desiderio di trovare un senso convincente all'esistenza. Gesù risponde: «Se vuoi **entrare** nella vita osserva i comandamenti» (v. 17). La risposta introduce un cambiamento - da *avere* a *entrare* - che comporta un capovolgimento radicale dello sguardo: **la vita non è un oggetto da possedere o un manufatto da produrre, è piuttosto una promessa di bene, a cui possiamo partecipare, decidendo di aprirle le porte.**

È solo vivendo in prima persona questa esperienza che la logica della nostra esistenza può cambiare e **spalancare le porte a ogni vita che nasce.** Tutto comincia dalla **meraviglia** e poi pian piano ci si rende conto che non siamo l'origine di noi stessi. Vivere significa necessariamente essere figli, accolti e curati, anche se talvolta in modo inadeguato. È vero. Non tutti fanno l'esperienza di essere accolti da coloro che li hanno generati. Dietro a questi sentimenti si nasconde l'attesa delusa e tradita, ma può fiorire anche la speranza radicale di far fruttare i talenti ricevuti (cfr. Mt 25, 16-30). Se diventiamo consapevoli e riconoscenti della porta che ci è stata aperta, e di cui la nostra carne, con le sue relazioni e incontri, è testimonianza, potremo **aprire la porta agli altri viventi.** Nasce da qui l'impegno di custodire e proteggere la vita umana dall'inizio fino al suo naturale termine e di combattere ogni forma di violazione della dignità.

**L'ospitalità della vita è una legge fondamentale: siamo stati ospitati per imparare ad ospitare.** È l'unica via perché la uguale dignità di ogni persona possa essere rispettata e promossa, anche là dove si manifesta più vulnerabile e fragile. Qui infatti emerge con chiarezza che non è possibile vivere se non riconoscendoci affidati gli uni agli altri. **Il frutto del Vangelo è la fraternità.**

#### ATTIVITA'

Si dividono i partecipanti in due squadre (se l'attività viene proposta a coppie di sposi o fidanzati potrebbe essere interessante dividere i maschi dalle femmine).

A ogni squadra viene data la sagoma di un uomo con le seguenti suddivisioni: Cervello, Polmoni, Cuore, Apparato digerente, Apparato urinario, Apparato muscolo-scheletrico. (Allegato A)

Si tira a sorte per la squadra che inizierà a giocare.

La prima squadra sceglierà quale parte del corpo conquistare. Verrà letta la descrizione della parte del corpo scelta e successivamente dovrà essere superata la prova corrispondente. (Allegato B)

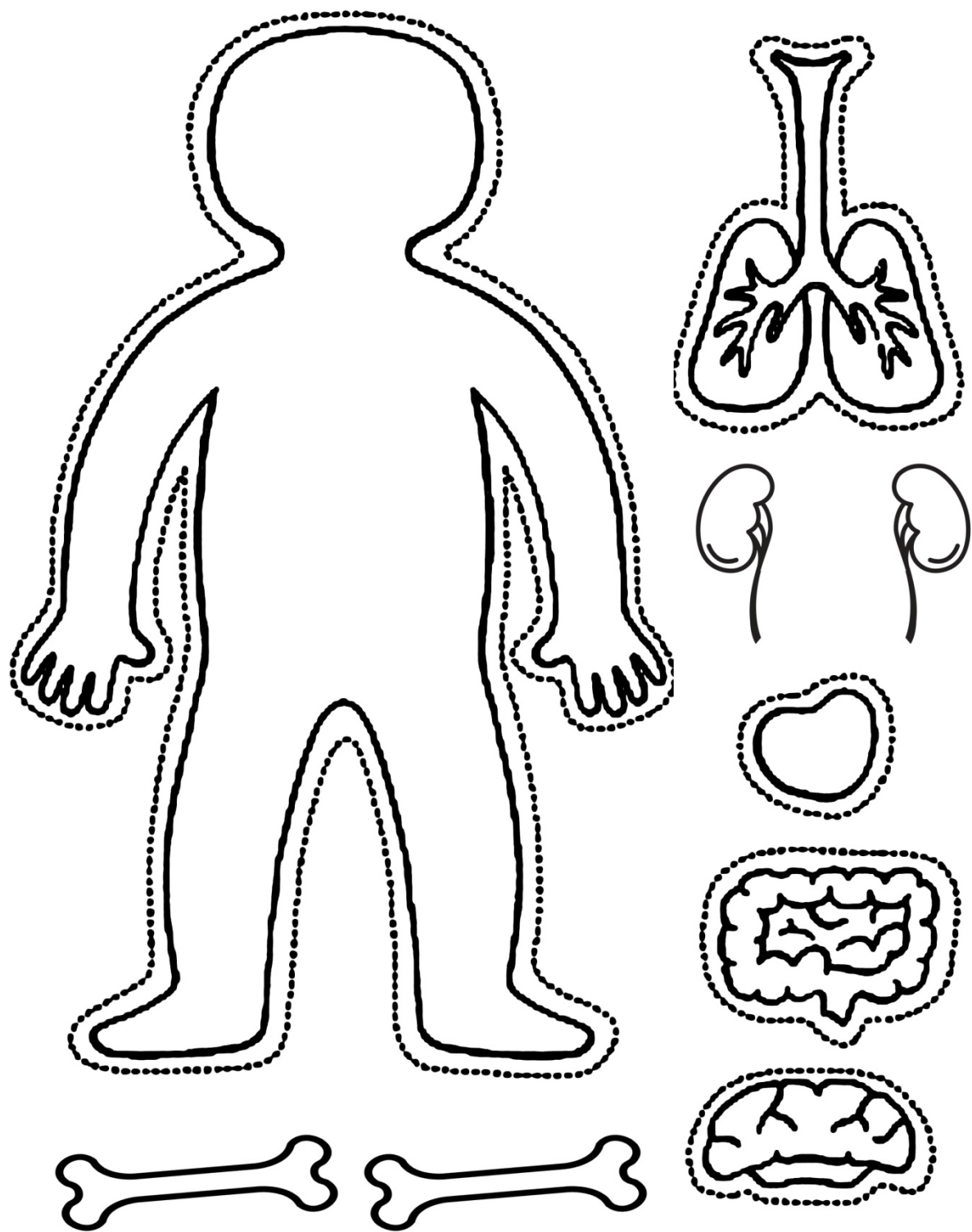
Se la squadra supererà la prova verrà consegnata la parte del corpo da inserire nella sagoma iniziale e sarà il turno degli avversari. Se la prova non verrà superata, la mano passerà alla squadra avversaria che potrà decidere di conquistare la stessa parte del corpo oppure di cambiarla.

Il gioco termina quando tutte le parti del corpo saranno state conquistate.

A questo punto verrà consegnato un foglio ad ogni squadra con alcune domande per la riflessione in gruppo. (Allegato C)

Al termine del tempo concesso (10 minuti), verranno condivise le riflessioni dei due gruppi.

Verrà quindi letto il brano tratto dalla lettera di San Paolo Apostolo ai Corinzi (Allegato D) e riuniti i due gruppi che a questo punto condivideranno le parti del corpo conquistate a formare un corpo completo a significare che solo nella conoscenza di sé stessi, nella condivisione, cura e accoglienza di sé stessi e degli altri, si fa esperienza di Dio (stupore-meraviglia-cura di sé-accoglienza-condivisione). Sempre nell'allegato D riportiamo alcuni spunti di riflessione per meglio comprendere il testo proposto.



## Cervello

Il Cervello è una tra le parti più complesse del nostro organismo. Anatomicamente è formato da un intricato groviglio di cellule nervose, meticolosamente ordinate in strutture che controllano le varie molteplici funzioni di tutto il nostro corpo, dalla visione al movimento, dall'articolazione della parola alla coordinazione degli arti, dall'elaborazione delle informazioni ricevute alla memoria. E' quella parte di sistema nervoso centrale protetta all'interno della scatola cranica. Ha consistenza gelatinosa ed è rivestito dalle meningi. La sua vascolarizzazione è data dalle arterie carotidi e dalle arterie vertebrali che si uniscono tra loro a formare un circolo (poligono del Willis) che assicura, almeno in parte, una ridistribuzione di sangue a tutto il cervello nel caso in cui una delle varie arterie subisca per qualche motivo, un'occlusione.

La prova consiste nell'indovinare le 6 parole (Allegato E) previste nell'arco di 1 minuto, secondo le modalità del gioco "intesa vincente".

## Polmoni

I Polmoni sono i principali organi dell'apparato respiratorio. E' grazie a loro se nel nostro corpo viene trasportato l'ossigeno e scambiato con l'anidride carbonica a livello degli alveoli, arricchendo il sangue che, ossigenato e libero di scorie, può distribuirsi a tutti gli organi per il loro corretto funzionamento.

I polmoni garantiscono quindi la respirazione, funzione vitale insieme al circolo.

Essi si muovono grazie alla muscolatura, in primis il diaframma, e per effetto di un gradiente di pressioni, l'aria entra ed esce da essi, consentendo l'ingresso di ossigeno e la fuoriuscita di anidride carbonica.

La prova consiste nel riuscire a gonfiare 5 palloncini (devono essere gonfiati in modo che siano tesi, non morbidi!) in 30 secondi. Sono consentiti 2 partecipanti di cui 1 che gonfia, l'altro che lega.

## Cuore

Il cuore è la pompa del nostro sistema cardiocircolatorio. Si trova al centro del torace e batte ininterrottamente per tutta la durata della nostra esistenza, a partire dalla 5a-6a settimana di gestazione.

E' un muscolo cavo, diviso in 4 cavità di cui due superiori (gli atri) e due inferiori (i ventricoli). Ogni atrio comunica con il ventricolo corrispondente attraverso una valvola che consente il flusso di sangue in una direzione, impedendolo nell'altra. A loro volta i ventricoli, ad ogni contrazione cardiaca, sospingono il sangue verso le arterie (polmonare a destra, Aorta a sinistra) grazie alla presenza di valvole che ne dirigono il flusso.

Si contrae e si rilassa in modo ritmico grazie a un pacemaker intrinseco (il sistema elettrico - miocardio specializzato), a frequenze e pressioni che regola in base alle condizioni in cui ci troviamo (a riposo, sotto sforzo, in presenza di problemi di salute, in pieno benessere ecc...) E' un autentico miracolo!

La prova consiste nel trasferire 300 cc di acqua da un recipiente a un altro con le cannucce (senza bere) nel tempo massimo di 30 sec. 3 partecipanti.

## Apparato digerente

L'apparato digerente è quel sistema cavo che, a partire dalla bocca, termina con l'ano e, lungo il tragitto, avvengono le operazioni di digestione e assorbimento dei vari elementi nutritivi necessari al sostentamento di tutto l'organismo. Si compone di bocca, faringe, esofago, stomaco, duodeno, digiuno, ileo, colon, sigma, retto e ano, per una lunghezza totale che supera gli 11 metri!!! Grazie a questa estesa superficie, ciò che viene ingerito ha la possibilità di venire assorbito dopo essere stato digerito in elementi semplici.

La digestione inizia in bocca grazie all'azione di enzimi presenti nella saliva e continua nello stomaco grazie alla sua acidità. Successivamente, nel duodeno, vengono emulsionati i grassi

grazie all'azione di altri enzimi e acidi biliari che vengono secreti dalle grandi ghiandole annesse all'apparato digerente: fegato e pancreas.

Grazie alle componenti muscolari della parete dei vari tratti dell'apparato, il contenuto alimentare viene progressivamente spinto in avanti attraverso i movimenti peristaltici.

La prova consiste nel riproporre in squadra i movimenti peristaltici: ci si mette tutti in fila. Si abbassa sulle ginocchia il primo della fila. Quando si è abbassato si abbassa il secondo. Quando il secondo si è abbassato si abbassa anche il terzo. Mentre il terzo si abbassa il primo si rialza e così via (mentre si abbassa il quarto, il secondo si rialza...). Bisogna riuscire ad arrivare all'ultimo della squadra senza commettere errori. Sono concesse 2 ripartenze.

#### Apparato urinario

L'apparato urinario è composto dall'apparato filtrante (reni) e dalle vie escrettrici (ureteri, vescica, uretra). I reni sono due organi addominali, posizionati posteriormente, a forma di fagiolo, che, grazie alla loro struttura, filtrano tutto il sangue che a loro giunge dal circolo, depurandolo di alcune sostanze nocive, provvedendo alla regolazione della concentrazione plasmatica di particolari componenti chiamati ioni (sodio, cloro, potassio, calcio, magnesio, bicarbonato...) e mantenendoli a livelli ottimali per il corretto funzionamento dell'organismo intero. Dalla filtrazione del sangue viene prodotta l'urina che, attraverso la via escrettrice viene poi espulsa dall'organismo.

La prova consiste nel bere 1 litro di acqua in 2 persone nel tempo massimo di 1 minuto.

#### Apparato muscolo-scheletrico

L'apparato muscolo-scheletrico è quel fondamentale sistema che ci consente di muoverci, di tenere la stazione eretta, di prendere oggetti. E' un complesso sistema di leve, composto da ossa, muscoli, tendini, legamenti, articolazioni. Il tutto comandato dalla nostra volontà attraverso impulsi nervosi che dal nostro cervello si dirigono ai muscoli per determinarne il movimento, con sorprendente velocità. Provate a pensare... quando decidete di muovere un muscolo quanto tempo passa dal momento in cui decidete al momento in cui effettivamente lo fate? Avete idea della miriade di neurotrasmettitori e di ioni che si muovono in quel microistante? Non è sorprendente?

La prova consiste nella formazione della caratteristica "piramide umana" entro 45 secondi.

#### Allegato C

- 1) Cosa vi ha colpito maggiormente del gioco che abbiamo appena svolto?
- 2) Eravate a conoscenza di tutte le funzioni delle varie parti del corpo? Vi ha sorpreso qualcosa in particolare?

- 3) Provate a pensare al vostro corpo. Come lo trattate? Cercate di rispettarlo o avete abitudini che tendono a rovinarlo (fumo, alimentazione scorretta ecc...)? E se vi ritrovate in quest'ultima situazione, quale credete sia il motivo del vostro "trattarvi male"?

#### Allegato D

Dalla prima lettera di San Paolo Apostolo ai Corinzi, 12, vv 12-27

Come infatti il corpo, pur essendo uno, ha molte membra e tutte le membra, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche Cristo. E in realtà noi tutti siamo stati battezzati in un solo Spirito per formare un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti ci siamo abbeverati a un solo Spirito. Ora il corpo non risulta di un membro solo, ma di molte membra. Se il piede dicesse: «Poiché io non sono mano, non appartengo al corpo», non per questo non farebbe più parte del corpo. E se l'orecchio dicesse: «Poiché io non sono occhio, non appartengo al corpo», non per questo non farebbe più parte del corpo. Se il corpo fosse tutto occhio, dove sarebbe l'udito? Se

fosse tutto udito, dove l'odorato? Ora, invece, Dio ha disposto le membra in modo distinto nel corpo, come egli ha voluto. Se poi tutto fosse un membro solo, dove sarebbe il corpo? Invece molte sono le membra, ma uno solo è il corpo. Non può l'occhio dire alla mano: «Non ho bisogno di te»; né la testa ai piedi: «Non ho bisogno di voi». Anzi quelle membra del corpo che sembrano più deboli sono più necessarie; e quelle parti del corpo che riteniamo meno onorevoli le circondiamo di maggior rispetto, e quelle indecorose sono trattate con maggior decenza, mentre quelle decenti non ne hanno bisogno. Ma Dio ha composto il corpo, conferendo maggior onore a ciò che ne mancava, perché non vi fosse disunione nel corpo, ma anzi le varie membra avessero cura le une delle altre. Quindi se un membro soffre, tutte le membra soffrono insieme; e se un membro è onorato, tutte le membra gioiscono con lui. Ora voi siete corpo di Cristo e sue membra, ciascuno per la sua parte.

### *Spunti per la riflessione*

Attraverso la similitudine del corpo, Paolo vuole che i Corinzi comprendano il grande principio della comunione che lega tutti i battezzati in Cristo Gesù.

La prima regola del principio della comunione è questo: il corpo è uno, le membra sono tante. Nessun membro da solo forma il corpo, nessun corpo è formato da un solo membro.

Il secondo principio della comunione è il seguente: la vita di un membro, la sua attività deriva dalla vita dell'altro membro e della sua attività. Nessun membro lavora per se stesso, ogni membro lavora per le altre membra. Ogni membro riceve la vita dalle altre membra e vive finché è capace di ricevere questa vita.

Vive se riceve la vita; fa vivere se sviluppa in sé la vita ricevuta e la offre alle altre membra perché vivano e sviluppino altra vita necessaria a lui per vivere ed operare.

Molte sono le membra, molte le cellule di un corpo. Ogni cellula e ogni membro differisce dall'altro, ma è proprio nella diversità la ricchezza del corpo ed anche la sua vitalità. Come un corpo ha bisogno per vivere della funzionalità di molte cellule e di molte membra così dicasi del corpo di Cristo. Per vivere, per espletare al massimo la missione che ha ricevuto da Dio ha bisogno di molte membra, di tantissime cellule, ognuna delle quale svolge la missione che il Signore le ha conferito.

La diversità è necessaria al corpo; la diversità arricchisce, eleva, dona compattezza, ma anche elasticità. Permette una molteplicità di funzioni, di ministeri che rendono il corpo più agile e più spedito nell'azione, più capace di svolgere una molteplicità di funzioni e di operazioni.

Tutto nel corpo di Cristo è di necessità di vita nella comunione; ognuno necessariamente ha bisogno dell'altro per vivere, ma ha anche bisogno dell'altro per riversare tutta la sua vita.

È in questo scambio di vita, vita donata e vita ricevuta, che il corpo vive e compie l'opera che il Signore gli ha affidato per la redenzione e la salvezza del mondo intero.

Il bisogno dell'altro è un bisogno vitale.

Allegato E

**SALE**

**LUCE**