

Verso una pace disarmata e disarmante: 7 azioni per 7 giorni



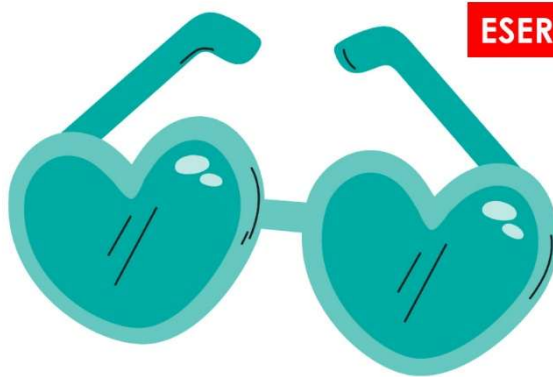
Allenati alla pace

Nel suo Messaggio per la Pace, Papa Leone XIV ci ricorda che **sono i piccoli gesti di ogni giorno che creano la pace**: vedere, ascoltare, aiutare, conoscere e rispettare gli altri, prenderci cura del mondo. Ecco quindi uno spunto di azioni che possiamo fare tutti quotidianamente per diventare costruttori di pace!

Se ci esercitiamo e impariamo a **seminare pace ogni giorno** scopriremo che la pace comincia dal cuore, dalle parole gentili e dalle azioni buone che rendono felici noi e chi ci sta vicino.

Esercizio 1 – Fai gesti gentili

Allena ogni giorno lo sguardo ai bisogni degli altri e fai la tua parte per rendere migliore la loro giornata: una parola gentile, condividere la merenda, spiegare qualcosa a chi non capisce, apparecchiare la tavola...**cosa puoi fare?**



ESERCIZIO 1

Fai gesti gentili

Allena ogni giorno lo sguardo ai bisogni degli altri e fai la tua parte per rendere migliore la loro giornata

Allenati alla pace

ESERCIZIO 2

Scegli le parole

Le parole che scegliamo possono cambiare il modo in cui stiamo con gli altri

Allenati alla pace

Esercizio 2 –

Scegli le parole

Papa Leone XIV ci ricorda che per lodare la pace dobbiamo avere le idee giuste e soppesare le frasi: ricorda **che le parole che scegliamo possono cambiare il modo in cui stiamo con gli altri.**

Decidi di non offendere, accusare, ferire l'altro, scegli parole di bellezza e di cura.

Esercizio 3 –

Prenditi cura del Creato

Il **mondo** è la **nostra casa**, **prendiamocene cura per stare meglio tutti**, anche quelli che non vediamo perché abitano lontano. Non sprecare il cibo, chiudi il rubinetto quando ti lavi i denti, fai la raccolta differenziata...sono piccoli gesti che servono molto.

ESERCIZIO 3

Prenditi cura del creato

Non sprecare il cibo, chiudi il rubinetto quando ti lavi i denti, fai la raccolta differenziata...sono piccoli gesti che servono molto

Allenati alla pace

Esercizio 4 – Conosci l'Altro

Quando conosci chi è diverso da te (per tradizioni, cultura, religione) **hai meno paura** di stare insieme e scopri che avete da imparare l'uno dall'altro e **insieme potete costruire una "casa della pace"**, un mondo più giusto e accogliente.



ESERCIZIO 4



Conosci l'Altro

Solo conoscendo l'Altro superi pregiudizi e paure

Allenati alla pace



ESERCIZIO 5



Ascolta le ragioni dell'altro

Quando litighi con qualcuno prova ad ascoltare le sue ragioni e a spiegare le tue

Allenati alla pace

Esercizio 5 –

Ascolta le ragioni dell'Altro

Quando litighi con qualcuno **prova ad ascoltare le sue ragioni e a spiegare le tue**. Solo riconoscendo le ragioni dell'altro e il suo dolore potete trovare la **strada** che vi porta alla pace.

ESERCIZIO 6**Accendi la speranza**

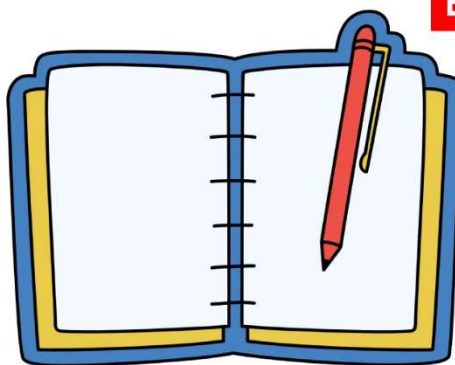
Anche nei momenti difficili bisogna sempre “vedere la luce e credere in essa”, prova anche tu a trovarla e ad accenderla

Allenati alla pace**Esercizio 6 –****Accendi la speranza**

Anche nei momenti difficili bisogna sempre “vedere la luce e credere in essa”, prova anche tu a trovarla e ad accenderla: guarda bene, **ci sono sempre degli aspetti positivi.**

Esercizio 7 –**Coltiva la memoria**

Tieni memoria delle cose belle che succedono a te o intorno a te. Se teniamo viva la memoria delle cose belle è più facile coltivare la fiducia in un mondo migliore, **scrivi su un diario** ogni giorno e alla fine della settimana **guarda quanta bellezza c'è stata per te e intorno a te!**

ESERCIZIO 7**Coltiva la memoria**

Tieni memoria delle cose belle che succedono a te o intorno a te

Allenati alla pace