

Marzo 2020

LA GOLA



Carissimi, il mese di Marzo è tutto vissuto all'insegna della Quaresima che ci sta accompagnando con il suo richiamo all'essenzialità e alla conversione. Abbiamo iniziato questo tempo forte di preparazione alla Pasqua dovendo rinunciare addirittura alle celebrazioni delle Ceneri, anche se tramite la diretta Facebook siamo riusciti comunque a collegarci in spirito di preghiera. Il "Coronavirus" ha cambiato le abitudini di molti di noi, ha impedito lo svolgere feriale della nostra vita, ci ha chiesto dei sacrifici per un bene più grande. Tra quarantena e Quaresima non c'è solo un'affinità di termine! Noi cristiani sappiamo che - come ha fatto Gesù - abbiamo bisogno di un

tempo per ritrovare noi stessi e la salute delle spirito, proprio attraverso alle rinunce. Abbiamo fatto qualche proposito in merito? Togliere qualcosa per fare spazio ad altro: è la palestra spirituale che ci rafforza in tutte le avversità della vita, le fa affrontare senza abbattersi e permette di percepire il bene nascosto nella ricerca dell'essenziale. Il vizio della Gola ci farà riflettere in questo tempo dove anche una piccola mortificazione legata all'alimentazione ci porta a riscoprire ciò che nutre davvero.

don Alessandro

Iniziamo con il Segno di croce

Preghiera (letta da chi conduce l'incontro... chiudiamo gli occhi)

Signore, vogliamo guardarci dentro con i tuoi occhi. Il tuo sguardo è vivo e illumina la nostra vita. Ti portiamo tutto ciò che siamo e che desideriamo, stai accanto a noi come medico che cura quella malattia dell'anima che riduce tutto alla logica del consumo. Aiutaci a ricercare la felicità nella condivisione e a evitare le distorsioni dell'abuso, dell'ingordigia e delle soddisfazioni negative. Regalaci la vera gioia! **Lasciamo almeno un minuto di silenzio.**

INNO - La vera gioia (Frisina) <https://www.youtube.com/watch?v=034LnZ8eMuk>

La vera gioia nasce nella pace, la vera gioia non consuma il cuore, è come fuoco con il suo calore e dona vita quando il cuore muore; la vera gioia costruisce il mondo e porta luce nell'oscurità.

La vera gioia nasce dalla luce, che splende viva in un cuore puro, la verità sostiene la sua fiamma perciò non tiene ombra né menzogna, la vera gioia libera il tuo cuore, ti rende canto nella libertà.

La vera gioia vola sopra il mondo ed il peccato non potrà fermarla, le sue ali splendono di grazia, dono di Cristo e della sua salvezza e tutti unisce come in un abbraccio e tutti ama nella carità. *(bis)*

Preghiamo con alcune espressioni del Salmo 145. Ci alterniamo...

Ti lodino, Signore, tutte le tue opere e ti benedicano i tuoi fedeli.

Dicano la gloria del tuo regno e parlino della tua potenza,
per manifestare agli uomini i tuoi prodigi e la splendida gloria del tuo regno.

Il Signore sostiene quelli che vacillano e rialza chiunque è caduto.

Gli occhi di tutti sono rivolti a te in attesa e tu provvedi loro il cibo a suo tempo.

Tu apri la tua mano e sazi la fame di ogni vivente.

Giusto è il Signore in tutte le sue vie, santo in tutte le sue opere.

Il Signore è vicino a quanti lo invocano, a quanti lo cercano con cuore sincero.

Letture 1 (dopo la lettura lasciate un minuto di silenzio)

Quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? *(Mt 6,16-18.25)*

Letture 2 (dopo la lettura lasciate un minuto di silenzio)

Perché la passione designata con il termine "follia del ventre", conosciuta come "gola", è nella lista dei vizi? Il racconto biblico di Adamo ed Eva conferma quanto ci dice la nostra esperienza, cioè che ogni vizio umano si innesta sul livello del bisogno primario per eccellenza, quello del nutrimento: occorre mangiare per vivere. Ma l'ingordigia non indica né il naturale soddisfacimento di questo bisogno, né il piacere nel mangiare o il gusto per la bontà dei cibi; no, l'ingordigia è un atteggiamento di smoderatezza in rapporto al cibo, una "brama di cibo non ordinata" che si articola poi in golosità, cioè eccesso nella ricerca della qualità del cibo, e in voracità, incapacità a rispettare tempi e modi nel mangiare. Sì, mangiare è una

funzione essenziale, ma rischia sempre di ridursi a un'animalità non ragionata. Ora, se è vero che noi oggi diamo poca importanza alla voracità, lo è altrettanto il dato che, mai come oggi, sperimentiamo quanto essa sia dannosa per la nostra salute. È paradossale eppure reale: siamo disposti ad accettare i disagi provenienti dagli abusi nel nostro rapporto con il cibo più che non quelli causati da un suo retto uso, cioè le moderate rinunce e la sobrietà che ci consentirebbero di intrattenere un sano rapporto con il nostro corpo. Come non ricordare che la nostra società, mal disposta verso queste "lotte spirituali", in realtà reintroduce quasi le stesse discipline raccomandate dalla tradizione cristiana – cioè esercizi e digiuni –, per ragioni dietetiche ed estetiche? Nel contesto culturale della nostra "società dei consumi", dove il cibo non manca mai, l'ingordigia si declina proprio come un vizio di consumo: si tende a ingurgitare cibo alla stregua di carburante per il funzionamento della nostra macchina-corpo, e questa patologia del nutrimento è banalmente giustificata con la mancanza di tempo e l'esigenza di produrre. Non a caso questo imbarbarimento nei rapporti con il cibo ha investito anche l'ambito della preparazione degli alimenti e della sua assunzione: sono scomparse le dimensioni quasi rituali del far da mangiare, cioè del curare la trasfigurazione del cibo da crudo a cotto, e dello "stare" a tavola: oggi si mangia velocemente, in piedi, con le mani, guardando la televisione... E questo nonostante ci rendiamo conto noi stessi di come l'ingordigia ci renda pesanti in senso proprio e figurato: subito dopo un pasto smodato siamo presi da intontimento, da un torpore che offusca l'intelligenza e la lucidità; oppure - e sovente le due cose vanno insieme - avvertiamo sfrenatezza, eccitazione, perdita dei freni inibitori alla lingua, ai gesti, allo stare in mezzo agli altri.

Letto 3 (dopo la lettura lasciate un minuto di silenzio)

Sappiamo bene che l'atto del mangiare non ha a che fare solo con il nutrimento fisico, ma appartiene al registro del desiderio e riveste importanti connotazioni affettive e simboliche: il mangiare è atto primordiale e riconoscimento iniziale del mondo; è un rinvio all'attività culturale dell'uomo; è la possibilità di dire che si ama e che si accetta di essere amati. Lo testimonia l'esperienza originaria del neonato, che lo porta a relazionarsi al mondo esterno succhiando il latte, cibandosi cioè della sua stessa madre. E noi oggi siamo consapevoli che esperienze traumatiche vissute dal bambino nelle sue relazioni con la madre, soprattutto nella fase dell'allattamento e dello svezzamento, rischiano di causare fissazioni o regressioni a comportamenti infantili, allo "stadio orale". Ora, proprio quelle frustrazioni orali che segnano in profondità il nostro inconscio possono generare fami divoranti o altrettanto divoranti astensioni dal cibo. È nel rapporto con il cibo, infatti, che si cercano soluzioni al proprio malessere, con conseguenze mortifere: bisogno di ingurgitare grandi quantità di cibo o di bevande, fino alla bulimia, per soddisfare un'irrefrenabile pulsione orale; oppure, al contrario, rifiuto di ingerire il nutrimento necessario, fino all'anorexia. E così il cibo finisce per sostituirsi all'amore, e il rapporto con esso diventa un mezzo per occultare la sofferenza: l'amore è irraggiungibile, mentre il cibo è a portata di mano. Nella voracità avviene lo stravolgimento del mezzo in fine: il cibo non è più inteso come uno strumento per vivere, per condividere e per festeggiare, ma come una sorta di fine in se stesso! Ecco perché il percorso di crescita umana e spirituale richiede necessariamente la capacità di ordinare tutti i nostri appetiti, a partire da quello fondamentale del cibo. Lì si decide la nostra libertà, lì è il terreno privilegiato per conoscere da cosa siamo abitati.

Tratto da Enzo Bianchi

Se può essere utile questa canzone in cui il vizio si presenta <https://www.youtube.com/watch?v=Z9LMDoeL8NM> oppure questa sintesi (guardare dal minuto 1,40 alla fine) <https://www.youtube.com/watch?v=AlxOvMI6NaI>

Domande di riflessione (lasciare almeno 10 minuti di silenzio) e condivisione: rispetto a ciò che ho letto e ascoltato, cosa mi ha colpito in modo particolare? Cosa abbiamo perso nel nostro modo di preparare e consumare i pasti? Mangio o bevo più del necessario? Come fare per non esagerare? Sono capace a digiunare? Uso il cibo come consolazione? Cosa pensare e come agire nei confronti delle dipendenze da alcool e droghe? Sono troppo esigente quando mangio? Spreco il cibo? Prego prima dei pasti? Cosa faccio per quelli che non hanno il cibo necessario? Quali scelte etiche si possono fare per acquistare e consumare con responsabilità?

Decina del rosario: Padre nostro insieme.

Prima di ogni Ave Maria liberamente si può proporre un'intenzione libera. Gloria al Padre

Preghiamo insieme...

Signore, Tu hai scelto il pane e il vino come segno della Tua presenza e della Tua benevolenza. Aiutaci a non sprecarlo e a utilizzare i frutti della creazione con responsabilità e giudizio. Permetti che valorizziamo lo stare a tavola come possibilità di unione con la nostra famiglia e gli amici. Dacci il coraggio di non adagiarsi alla logica consumistica e di condividere con chi è povero e afflitto. Il digiuno quaresimale vissuto nel segreto apra le porte del nostro cuore a Te, affinché ciascuno di noi diventi pane spezzato per gli altri. Amen.

Segno di croce che conclude la preghiera.