

# Maggio 2020

## L'IRA



Carissimi, stiamo vivendo un tempo che passerà nei libri di storia! Nonostante tutte le fatiche di questi giorni la nostra speranza è riposta al sicuro. Sia per i nostri fratelli che sono morti, per i quali preghiamo affidandoli alla bontà di Dio; sia per per chi è malato o vive una qualsiasi difficoltà economica o relazionale. Non permettiamo che prevalgano in noi sentimenti distruttivi. L'ultimo vizio che consideriamo nel percorso di questo anno pastorale è proprio l'ira. Questo vizio è legato al furore, ed è un brusco impulso che offusca la mente e il cuore, a favore dei bassi istinti. Per questo dobbiamo tenere alto l'umore, la fiducia e la mitezza. In questi giorni dedicati a

Maria vi invito a pregare il Rosario con questa intenzione. Recitiamolo in casa, o in diretta Facebook il lunedì, o quotidianamente da Lourdes su Tv2000... Lo Spirito Santo, che fa compiere il tempo di Pasqua, abiti in noi e ci guidi nell'ascolto e nella meditazione. Buon incontro nelle vostre case. Se volete vivremo il cenacolo insieme in diretta Facebook il 13 maggio (giorno della Madonna di Fatima) alle ore 18, per chi non è iscritto a Facebook può guardarlo dalla home page del sito [www.parrochiavolvera.it](http://www.parrochiavolvera.it). **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 ci fa compiere atti di rabbia e ci fa covare risentimento e avversione. Aiutaci a eliminare ogni forma di violenza in noi e ricercare in Te la mitezza del cuore e 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 questa preghiera...**

Perdona Signore i nostri peccati d'ira: i turbamenti del cuore, i sentimenti di avversione verso i fratelli quando sentiamo colpito il nostro io, l'animosità eccitata, l'aggressività del corpo, la sete di vendetta. Perdonaci quando l'ira soffoca la libertà, ci rende schiavi di noi stessi, toglie la pace interiore ed esteriore. Perdonaci la tentazione di "farla pagare" a chi ci ha umiliato, il piacere perverso del "far del male a qualcuno", i giudizi taglienti e la gratuita durezza verso gli altri, le mille giustificazioni dell'ira. Aiutaci a seguire la via suggerita dai padri: "il silenzio delle labbra pur nel turbamento del cuore", dato che "La medicina perfetta... sarà quella di essere prima di tutto ben persuasi che non ci è consentito adirarci mai e in nessun modo".

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

"Fate morire dunque ciò che appartiene alla terra: impurità, immoralità, passioni, desideri cattivi e quella cupidigia che è idolatria; a motivo di queste cose l'ira di Dio viene su coloro che gli disobbediscono. Anche voi un tempo eravate così, quando vivevate in questi vizi. Ora invece gettate via anche voi tutte queste cose: ira, animosità, cattiveria, insulti e discorsi osceni, che escono dalla vostra bocca." (Col 3,5-8)

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

Cos'è l'ira? Se vogliamo darne una definizione potremmo dire che si tratta di un moto impetuoso dell'anima, di un violento bisogno di reazione contro sofferenze e contrarietà fisiche e morali. L'ira scatena forze sufficienti a vincere le suddette difficoltà e talvolta anche a vendicarsene, magari suscitando il desiderio di ritorcere il male subito verso colui che ce lo ha procurato. Ha effetti psicosomatici perché innesca un processo naturale di difesa che abbiamo ereditato: il fiato si fa corto, c'è una scarica di adrenalina che accelera il battito cardiaco, aumenta la pressione sanguigna, i muscoli facciali si contraggono... Insomma né più né meno di quello che osserviamo in due cani o due gatti che stanno per attaccarsi; un comportamento animale appunto. Il punto è che non siamo animali e che facciamo della relazione con gli altri un'esigenza tipica della specie umana. Dell'ira ne parla ampiamente la Scrittura che la distingue in ira legittima e ira sbagliata. Nella prima fattispecie possiamo ricordare l'episodio di Mosè quando scende dal monte Oreb con le tavole della legge ricevute da Dio e si accorge che nel frattempo gli Ebrei si erano

costruiti un vitello d'oro (Esodo 32), oppure quella di Gesù che scaccia i venditori che profanavano il tempio (Giovanni 2). In questi casi la legittimazione è data dal fatto che l'ira è giusta nel merito e tende verso la correzione, verso il bene comune; è moderata nel suo esercizio poiché chi la esercita non si lascia trasportare dalla passione e piuttosto che parlare d'ira ci si trova di fronte a zelo per il bene. È infatti giusto correggere gli errori soprattutto se questi sono gravi ed evidenti. C'è ancora da aggiungere che una giusta aggressività ci permette di vivere perché da forza nell'affrontare le difficoltà. Ad esempio se andate in un ufficio pubblico a chiedere un certificato, una prenotazione, una assistenza e trovate un impiegato inefficiente o peggio ancora una struttura inefficiente. Se provate a far valere le vostre ragioni con forza, anche con educazione, è possibile che torniate a casa con un risultato accettabile. Se invece vi alterate il colloquio non è più produttivo e ve ne tornate a casa inviperiti con il solo risultato di sfogarvi con il primo innocente che incontrate.

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

L'ira è un vizio parecchio diverso da tutti gli altri perché molto difficilmente si può dissimulare. Intendo dire che l'invidia – come l'avarizia, l'accidia o la lussuria – può essere facilmente nascosta. L'invidioso, al pari di altri viziosi, prova in tutti i modi a fare finta di essere “sano” – e spesso ci riesce. L'iracondo non può. Perché l'ira esiste nella sua più chiara ed evidente manifestazione, che è sempre pubblica, palese, esteriore. Chi non si mostra adirato non possiede questo vizio. Magari si tratta di qualcuno che cova vendetta, di qualcuno segretamente pieno di odio, ma non di una persona collerica. Aristotele aveva capito molto bene questa differenza. Perché l'odio può essere calcolo, razionalità, freddezza, mentre l'ira è un vulcano che esplode, un fiume che esonda, un Demone che irrompe sulla scena. Divampa sul volto, deforma la postura, cambia il volume e il tono della voce. Per questo motivo, quando il libro della Genesi deve descrivere l'ira di Caino, utilizza un'espressione che, letteralmente, significa: “s'infiammò (bruciò)”. Aggiungendo che “il suo volto cadde a terra”. L'ira è repentina, fulminante. Mentre gli altri vizi capitali ti avvelenano goccia a goccia, quotidianamente, l'ira è tanto più violenta quanto più rapida. Salta fuori all'improvviso, si sfoga esattamente come fa un fulmine e poi torna a scorrere silenziosa e invisibile nelle più recondite profondità della coscienza. Il Demone dell'ira prende completamente e immediatamente possesso del suo schiavo, ordinandogli di fare qualcosa. Mi viene in mente Totti che rincorre Balotelli e gli rifila un bel calcione, a palla lontana, durante la finale di Coppa Italia con il Presidente Napolitano che osservava sbigottito in tribuna. La terza caratteristica dell'ira è che vuole sconfiggere chi la prova. L'ira rende deboli, incapaci di intendere e volere. Non a caso, diciamo che una persona iraconda “ha perso le staffe” oppure, che è “fuori di sé”. Per questo motivo, una volta passata la crisi, l'iracondo prova vergogna per ciò che ha fatto. Rifletti su questo: l'essere umano mostra la propria nobile forza quando rimane sereno. Per questo motivo, quando deve descrivere l'ira, Evagrio Pontico parla di “vapori nebbiosi” di “nuvole che oscurano il sole”. L'ultima caratteristica della collera è che essa ferisce anche il soggetto che la prova. Intendo dire, dal punto di vista strettamente clinico, una persona iraconda tende ad avere tutta una serie di problemi medici che gli altri viziosi non hanno. L'avarico vive a lungo – anche se vive male – esattamente come l'accidioso o il superbo, mentre l'iracondo deve prendersi cura del proprio cuore, perché non è detto che sopravviva a un attacco d'ira.

(Guido Saraceni)

*Se può essere utile, questa canzone in cui il vizio si presenta <https://www.youtube.com/watch?v=PhL1fk-00ZU> oppure questa intervista a don Mirilli su TV2000 (dal min. 1,57) <https://www.youtube.com/watch?v=lzcaiZlvq5I>*

**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? Sono intransigente e intollerante? Impaziente e iracondo? Gestisco sofferenze, malattie, inconvenienti, ostacoli, contrarietà, rapporti con gli altri con pazienza o con intemperanza e ira? Perdo facilmente la pace? Manifesto cattivo umore quando le cose non sono come vorrei? Restituisco con ira gli attacchi o i mali reali che subisco o che immagino? Scarico il mio stato d'animo iracondo con chi non ha nulla a che vedere con il problema in questione? Indulgo nell'ira dando la colpa alle circostanze?

**Decina del rosario: Padre nostro insieme.**

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

**Preghiamo con questa preghiera:**

Signore Gesù donami di diventare una persona mite. Fa' che i miei piedi non siano mai fermi per protesta o per pigrizia ma imparino a correre per annunciare il tuo amore e per offrire amicizia. Signore Gesù donami di diventare una persona mite. Fa' che le mie mani non siano mai pugni chiusi in segno di rabbia, ma si aprano e si sporchino per servire, siano generose nel donare e si congiungano per pregare. Signore Gesù donami di diventare una persona mite. Fa' che i miei occhi non lancino mai sguardi d'odio e di vendetta ma sappiano commuoversi, intenerirsi e piangere per le sofferenze che abitano la terra. Signore Gesù donami di diventare una persona mite. Fa' che le mie orecchie non stiano attente a parole di giudizio o di condanna ma si aprano all'ascolto della Parola di Dio e alle necessità dei fratelli. Signore Gesù donami di diventare una persona mite. Fa' che le mie labbra non pronuncino mai parole che feriscono ma siano sempre d'incoraggiamento e di sostegno per coloro che tu mi metti accanto.

**Segno di croce che conclude la preghiera.**