

DIGIUNO E PAROLA

Passi di Libertà - Gola e Avarizia



*Alcuni spunti per continuare la tua riflessione sui Passi di Libertà anche a casa. Troverai di seguito **un testo al giorno** e l'indicazione per un gesto concreto da svolgere **ogni giorno**.*

RIGUARDO AL VIZIO DELLA GOLA

Sabato 4 marzo

Dobbiamo usare dei cibi tanto quanto è necessario per sostenerci in vita, non tanto da asservirci agli impulsi della concupiscenza. Una moderata assunzione di cibo, secondo ragione, contribuisce alla salute del corpo, non toglie nulla alla santità. La regola di continenza e la norma esatta trasmessaci dai padri è questa: che chi prende un qualsiasi cibo si arresti quando ancora ha appetito, senza aspettare di giungere alla sazietà (*Cassiano il Romano*).

Il ventre consuma ogni cibo,
eppure un cibo è preferibile a un altro.
Il palato distingue al gusto la selvaggina,
così un cuore intelligente i discorsi bugiardi (Sir 36,20-21).

➔ Oggi presto attenzione a non assecondare il pensiero di mangiare fuori orario o in maniera sregolata, cercando di gustare quanto mangio e iniziando i pasti con una preghiera.

Domenica 5 marzo

L'ingordigia è causata da un desiderio smodato e quindi va combattuta - lo ripeto - attraverso l'integrazione del desiderio e la rinuncia ai suoi eccessi. L'uomo di oggi deve reimparare ad ascoltare il proprio corpo e non solo il richiamo del piacere, che tende per sua natura alla dismisura, all'eccesso. Raccomanda Cassiano: «Si prenda il cibo secondo il bisogno della salute e non secondo il desiderio». Non a caso *nella tradizione ebraica e cristiana alla tavola, al mangiare è strettamente connessa la preghiera*: innanzitutto quale presa di distanza dall'aggressività e riconoscimento che il cibo è dono di Dio e non conquista violenta; quindi quale ringraziamento perché Dio ci concede il pane quotidiano; infine quale memoria della comunione, della condivisione che il cibo deve avere in quanto dono destinato a tutti gli uomini, non ad alcuni o a pochi! (*Enzo Bianchi*)

➔ Oggi presto attenzione a non assecondare il pensiero di mangiare fuori orario o in maniera sregolata, cercando di gustare quanto mangio e iniziando i pasti con una preghiera.

Lunedì 6 marzo

A volte si è tentati sulla qualità del cibo: ad esempio c'è chi non mangia molto, ma brama cibi raffinatissimi. Costui quando mangia un cibo che gli dà piacere, è talmente dominato dal piacere, che lo tiene a lungo in bocca, masticandolo a lungo e senza avere il coraggio di ingoiarlo per il piacere che ne prova. Questa è golosità, cioè *laimarghía*. Un altro invece è tentato sulla quantità del cibo: non cerca cibi buoni ... desidera solo mangiare; di qualsiasi cibo non desidera altro che riempirsi il ventre. Questa è voracità, cioè *gastrimarghía* (Doroteo di Gaza).

La voracità ci tenta in cinque modi: a volte anticipa il tempo del bisogno; altre volte non anticipa il tempo, ma chiede cibi più raffinati; altre volte pretende che i cibi siano sempre preparati con cura meticolosa; altre volte si adatta alla qualità e al tempo dell'alimentazione, ma eccede nella quantità. Alcune volte poi non desidera affatto cibi raffinati, ma pecca più gravemente per eccesso di voracità (*Gregorio Magno*).

➔ Oggi presto attenzione a non assecondare il pensiero di mangiare fuori orario o in maniera sregolata, cercando di gustare quanto mangio e iniziando i pasti con una preghiera

RIGUARDO AL VIZIO DELL'AVARIZIA

Martedì 7 marzo

Non vi è malattia più crudele di questa fame incessante che i medici chiamano bulimia; pur mangiando a iosa, nulla viene a calmarla. Trasportate tale malattia del corpo all'anima; cosa c'è di più spaventoso? Ora la bulimia dell'anima è l'avarizia; più s'ingozza di alimenti, più essa desidera. Essa estende sempre più i suoi desideri al di là di quanto essa possiede (*Giovanni Crisostomo*).

Guardati dunque dal dire nel tuo cuore: "La mia forza e la potenza della mia mano mi hanno acquistato queste ricchezze". Ricordati invece del Signore, tuo Dio, perché egli ti dà la forza per acquistare ricchezze, al fine di mantenere, come fa oggi, l'alleanza che ha giurato ai tuoi padri (*Dt 8,17-18*).

➔ Oggi compio un gesto di generosità e condivisione nei confronti di una persona. Alla sera ringrazio il Signore per quanto ho e per ciò che rende ricca la mia vita

Mercoledì 8 marzo

Chi infatti non consente ad avere tutto il necessario per il corpo, ma lo respinge allo scopo di camminare per la via stretta e angusta, quando mai cadrà nella cupidigia? La cupidigia infatti non consiste soltanto nel possedere molto, ma anche nel possedere con attaccamento, nell'abuso e nell'uso eccessivo (*Pietro Damasceno*).

L'insonnia del ricco consuma il corpo,
i suoi affanni gli tolgono il sonno.
Un ricco fatica nell'accumulare ricchezze,
e se riposa è per darsi ai piaceri.
Chi ama l'oro non sarà esente da colpa,
chi insegue il denaro ne sarà fuorviato.
Molti sono andati in rovina a causa dell'oro,
e la loro rovina era davanti a loro (*Sir 31,1.3.5-6*).

➔ Oggi compio un gesto di generosità e condivisione nei confronti di una persona. Alla sera ringrazio il Signore per quanto ho e per ciò che rende ricca la mia vita

Giovedì 9 marzo

Essi [gli avari] sono sempre nell'agitazione e la loro anima non ha riposo. La premura di possedere ciò che ancora non hanno fa sì che considerino nulla quello che hanno già. Da un lato, tramano nell'apprensione di perdere ciò che già hanno accumulato e, dall'altro, lavorano per possedere altre cose, il che vuol dire nuovi motivi di paura (*Giovanni Crisostomo*).

Non affannarti per accumulare ricchezze,
sii intelligente e rinuncia.
Su di esse volano i tuoi occhi
ma già non ci sono più:
perché mettono ali come aquila e volano verso il cielo (*Pr 23,4-5*).

➔ Oggi compio un gesto di generosità e condivisione nei confronti di una persona. Alla sera ringrazio il Signore per quanto ho e per ciò che rende ricca la mia vita