

briciola 12-12-2012

12-12-2012

LA
BOCCA DI GESU'

1
Gesù,
pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato
dallo Spirito nel deserto, 2per
quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non
mangiò nulla
in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. 3Allora
il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra
che diventi pane». 4Gesù
gli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo». (Lc
4,1-4)

LA
NOSTRA BOCCA

19C'era
un uomo ricco, che indossava vestiti di porpora e di lino finissimo,
e ogni giorno si dava
a lauti banchetti.
20Un
povero, di nome Lazzaro, stava alla sua porta, coperto di piaghe,
21bramoso
di sfamarsi con quello che cadeva dalla tavola del ricco; ma erano i
cani che venivano a leccare le sue piaghe. 22Un
giorno il povero morì e fu portato dagli angeli accanto ad Abramo.
Morì anche il ricco e fu sepolto. (Lc 16,19-22)

SPUNTI BIBLICI

.
Gesù viene definito,
con un certo disprezzo, dagli ambienti spirituali più raffinati del
giudaismo, un 'mangione e un beone'. Questo perchè va spesso a
tavola da chi lo invita: un matrimonio a Cana, nella casa di Matteo
Levi, di Zaccheo e di altri pubblicani. In questo si discosta dallo
stile penitenziale di Giovanni Battista e anche da alcuni ritualismi
rigidi dei giudei. Con questo stesso spirito si dimostra sensibile ai
bisogni corporei di coloro che lo ascoltano, tanto da compiere
miracoli di pani e pesci.

.
Eppure nell'episodio delle tentazioni si dimostra capace di distacco dal cibo, pur in un momento di legittima fame (quaranta giorni di digiuno!). Il distacco dal cibo è motivato da un valor spirituale: il nutrimento che si ha nell'ascolto della Parola di Dio (cfr Mt 4,4).

.
Il brano del ricco epulone, che mangia con 'lauti banchetti' e il povero Lazzaro alla sua porta che muore di fame, sta ad indicare un attaccamento morboso al cibo. Il ricco non si accorge del povero affamato, preso solo dalla frenesia festaiola e godereccia. Non è quindi in discussione il valore del cibo per il nutrimento della persona, ma gli eccessi che sono ad essi collegato, in particolare la ricerca di un piacere senza freni.

.
L'essere capaci di donare il cibo anche a chi non l'ha sembra una conseguenza diretta di quanto chiediamo a Dio nel Padre Nostro.

PRIMA LA CONDIVISIONE

Tonino
Lasconi commenta:

.
Non dire: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" se nel cassetto hai quello avanzato ieri, se nel cassetto hai già quello per domani.

.
Non dire: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" se quello che hai lo sprechi senza vergogna davanti agli occhi di coloro che non hanno il necessario per vivere decorosamente

.
Non dire: "Dacci oggi
il nostro pane quotidiano" se pensi che sulla terra, che è di Dio,
pochi possano arraffare troppo, lasciando proppo poco a tanti altri.

.
Non dire: "Dacci oggi
il nostro pane quotidiano" se pensi che sulla terra, famiglia del
padre, possano esserci figli supernutriti e figliastri che soffrono
la fame.

.
Non dire: "Dacci oggi
il nostro pane quotidiano" se oggi, e ogni giorno, non sei disposto
a dividerlo.

Oggi
la sensibilità del condidere con i poveri si associa anche ad una
sensibilità ecologista che segue il principio di uno sviluppo
sostenibile. Vedremo dopo alcuni punti.

UN'ESPERIENZA POSITIVA

Se ci lasciamo invitare a tavola da
gesù scopriamo che il mangiare e il mangiare insieme è una grande
occasione positiva. Ha tavola ha svelato la sua potenza e il suo
amore per una famiglia. A tavola ha convertito pubblicani e
peccatori. A tavola ha lasciato il memoriale del suo sacrificio
salvifico. In poche parole la tavola è un momento propizio per
realizzare valori come il dialogo, l'unione familiare o amicale, la
confidenza, la preghiera e in fondo pregustare il banchetto eterno.

Uno stile positivo è quello
partecipativo: dalla preparazione, al servizio

LA TEMPERANZA

Davanti alla ricerca del piacere,
affinchè questa speranza non si tramuti in un male, occorre vivere
una virtù: quella della temperanza.

CCC 1809 La temperanza è la
virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di
equilibrio nell'uso dei beni creati.

Ma la teologia spirituale da una
definizione più particolare: è esprimere con controllo, i propri
bisogni ed emozioni, secondo dei valori di riferimento.

Si tratta di il 'saper gestire'
le proprie emozioni, "esprimendole con controllo", secondo una
certa forza di volontà.

Ma ciò
è possibile se siamo a contatto col nostro 'io interiore' e
sappiamo 'chiamare per nome' i nostri stati d'animo: bisogno
emozione e sentimenti. Si comincia quindi da qui, prima che da un
impegno di volontà (cfr le false diete!).

La
temperanza però non parla solo di rinuncie, ma anche scelte
valoriali. Non si rinuncia a qualcosa di bello senza tendere verso
qualcosa che crediamo essere più bello ancora. Gesù rinuncia al cibo
terreno perchè ha un cibo più buono che è la Parola di Dio.

Quindi
nella temperanza deve entrare anche la coscienza dei valori, di ciò
che rende la nostra vita più bella, anche in prospettiva futura.
Allora il 'controllo' e la 'moderazione' diventano possibili
se hanno anche un 'senso' in cui incanalare le energie psichiche.
C'è una meta bella e di valore a cui tendere giocandovi tutte le
nostre energie: a volte accettando frustrazioni (cioè facendo
rinuncie) e a volte cogliendo gratificazioni nuove (giusti piaceri).

Riassumendo:
la temperanza comincia con il dare un nome ai propri sentimenti,
quindi col ricordare il valore che si vuole vivere e quindi con

l'esprimersi in atteggiamenti pratici che però siano frutto di un'integrazione tra il mio bisogno e il valore.

DECALOGO DEL MANGIARE 3 S: SANO, SOBRIO, SOLIDALE

1) PREPARA.

Prepara
tu in casa quello che puoi (pane, yogurt, pasta, conserve e marmellate, ecc). Divertiti anche a cucinare, magari insieme ad altri.

2) RECUPERA

Recupera
gli avanzi (facendo polpette, frittate, pizze farcite, frizzaglio, macedonia, ecc). Non sprecare;

3) COLTIVA

Coltivare
un piccolo orto;

4) FERMATEVI

Concedersi
una pausa pranzo adeguata. Mangiate insieme come segno di comunione;

5)
CONTROLLA

Scegliere
meglio il proprio punto vendita: meglio quelli ci offrono vendita
diretta e controllare sempre le etichette;

6)
CERCA

Cercare
i prodotti locali e di stagione per ridurre i costi di trasporto.
Preferire i prodotti sfusi (gli imballaggi costano il 30% del
prodotto);

7)
DONA

Partecipa
alla Colletta Alimentare o destina qualcosa anche ai poveri;

8)
RISCOPRI

Riscoprire
le ricette della nonna (usano prodotti facilmente rintracciabili e
sono ricette di qualità); cerca ciò che è più semplice e naturale

9)
MASTICA

Mangia
con calma, masticando bene. E' la prima digestione e gusti il
sapore;

10)
VARIA

Mangia
variando i cibi. Non troppo né troppo poco e ... ogni tanto digiuno
penitenziale!

PREGHIERA CONCLUSIVA

O Signore, dammi il pane quotidiano.

Il pane della speranza,

per dare speranza.

Il pane della gioia,

da poter spartire.

Il pane dell'intelligenza,

per varcare l'impossibile.

Il pane del sorriso,

da trasmettere agli altri.

Il pane della misericordia,

perché possa ricevere e dare
perdono.

Il pane del dolore,

da condividere.

Il pane della grazia,

per non attaccarmi al male.

Il pane della fraternità,

per diventare una cosa sola con
i miei fratelli.

Il pane del tempo,

per conoscerTi.

Il pane del silenzio,

per amarTi.

Amen