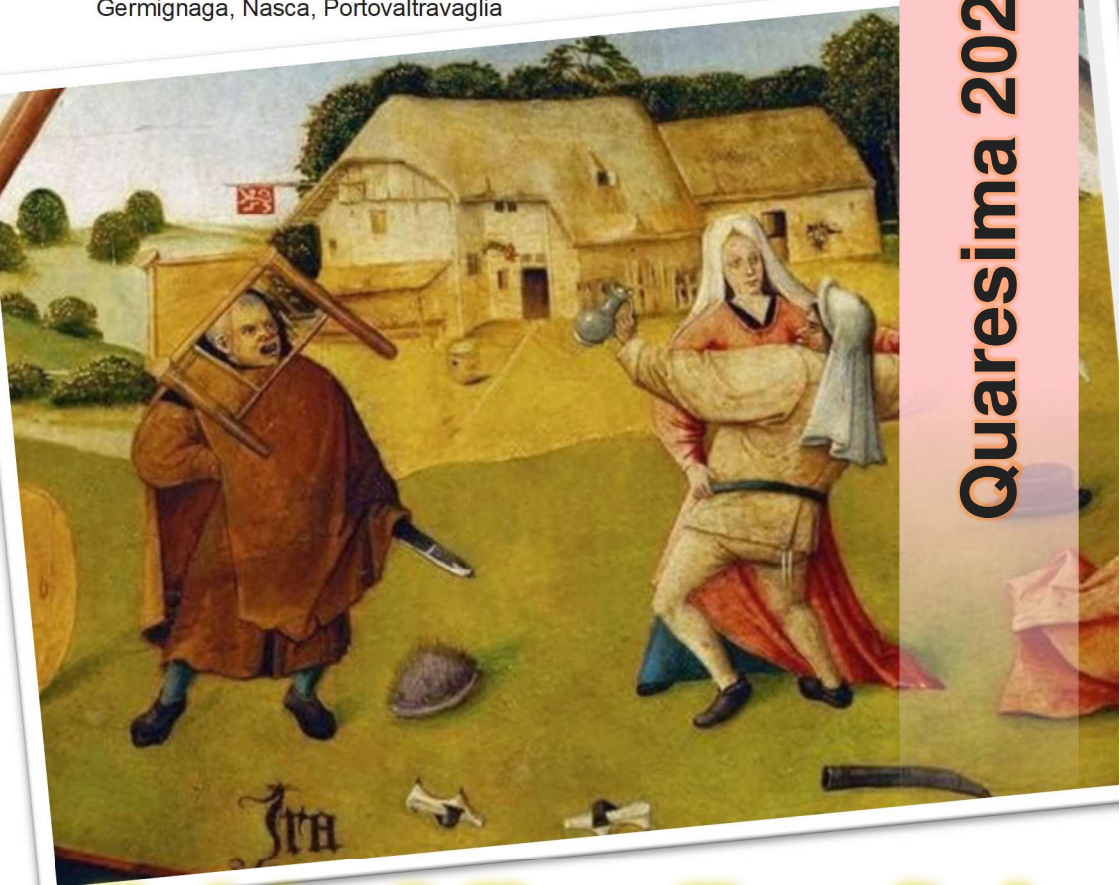


Parrocchie della Valtravaglia

Parrocchie di Brezzo di Bedero, Domo, Castelvecana
Germignaga, Nasca, Portovaltravaglia

Quaresima 2024



il vizio della collera (ira)

Catechesi in tempo quaresimale per gli Adulti

Lunedì 11 Marzo 2024

Canto Iniziale:

Sac.: Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Tutti: Amen.

Sac.: La pace, la carità e la fede da parte di Dio Padre
e del Signore nostro Gesù Cristo sia con tutti voi.

Tutti: E con il tuo spirito

Introduzione

1 Lett.: Forse tra i vizi capitali l'ira, la collera, essendo anche un meccanismo di difesa, è quello meno malefico ma, nel contempo, è il vizio dal quale si possono scatenare atti di violenza terribile. Come identificare il "vizio" della collera? È quella passione che ci assale come un vento impetuoso, che emerge come un bollore improvviso dal nostro intimo e divampa come un fuoco divorante, avendo come bersaglio l'altro, gli altri!

2 Lett.: La collera è per eccellenza il vizio visibile, tanto da sfigurare chi ne è preda, producendo anche effetti psicosomatici: fa perdere il fiato, genera una sensazione di soffocamento. Ciò che è comune negli scatti di collera è dunque la focosità, è la dinamica dell'impeto che porta «fuori di sé», e che si impone alla vista degli altri: il viso diviene rosso, gli occhi si accendono e paiono fulminanti, i muscoli facciali diventano tirati, la bocca si apre facendo apparire i denti serrati e compressi gli uni sugli altri, il parlare è concitato, urlato, non originato dal respiro ma da una forza selvaggia e animalesca, le braccia si muovono con gesti minacciosi. Insomma, tutto il corpo trema mentre è teso verso un'esplosione da cui è bene stare il più lontano possibile.

1 Lett.: Può infatti accadere che l'animo sdegnato e adirato eviti le consuete conversazioni e così, con l'andar del tempo, perda completamente l'amore del prossimo... Nell'occhio adirato la pagliuzza diventa una trave (cf. Mt 7,3-5; Lc 6,41-42), e la collera si trasforma in odio. Spesso la collera, chiusa nell'animo con il silenzio, ribolle con più veemenza e, pur senza parlare, forma voci violente.

2° Lett.: Altre volte ci sono reazioni negative causate dalla frustrazione, dalla sofferenza, dalla malattia e, se le stiamo attraversando, noi stessi non riusciamo ad avere un certo autocontrollo verso coloro che, anche involontariamente, ci provocano; proviamo l'istinto di reagire sbottando, offendendo e magari maledicendo, non riuscendo a sopportare con tranquillità le avversità; la Bibbia stessa ci racconta che è nel cammino dell'esistenza umana questa lotta spirituale; come Giobbe, colpito ingiustamente, mantiene la perseveranza di reagire e di agire con Dio. Lasciamoci guidare dalla preghiera del Salmo 37 che ci invita a non cadere nella collera.

SALMO 37 LA SORTE DEL GIUSTO E DELL'EMPIO

**1 Non irritarti a causa dei malvagi,
non invidiare i malfattori.**

**2 Come l'erba presto appassiranno;
come il verde del prato avvizziranno.**

**3 Confida nel Signore e fa' il bene:
abiterai la terra e vi pascolerai con sicurezza.**

**4 Cerca la gioia nel Signore:
esaudirà i desideri del tuo cuore.**

**5 Affidati al Signore la tua via,
confida in lui ed egli agirà:**

**6 farà brillare come luce la tua giustizia,
il tuo diritto come il mezzogiorno.**

**7 Sta' in silenzio davanti al Signore e spera in lui;
non irritarti per chi ha successo, per l'uomo che trama insidie.**

**8 Desisti dall'ira e deponi lo sdegno,
non irritarti: non ne verrebbe che male;**

**9 perché i malvagi saranno eliminati,
ma chi spera nel Signore avrà in eredità la terra.**

**10 Ancora un poco e il malvagio scompare:
cerchi il suo posto, ma lui non c'è più.**

**11 I poveri invece avranno in eredità la terra
e godranno di una grande pace.**

**12 Il malvagio trama contro il giusto,
contro di lui digrigna i denti.**

13 Ma il Signore ride di lui, perché vede arrivare il suo giorno.

**14 I malvagi sfoderano la spada e tendono l'arco
per abbattere il povero e il misero,
per uccidere chi cammina onestamente.**

**15 Ma la loro spada penetrerà nel loro cuore
e i loro archi saranno spezzati.**

**16 È meglio il poco del giusto
che la grande abbondanza dei malvagi;
17 le braccia dei malvagi saranno spezzate,
ma il Signore è il sostegno dei giusti.**

**25 Sono stato fanciullo e ora sono vecchio:
non ho mai visto il giusto abbandonato
né i suoi figli mendicare il pane;**

**27 Sta' lontano dal male e fa' il bene e avrai sempre una casa.
28 Perché il Signore ama il diritto
e non abbandona i suoi fedeli.**

**29 I giusti avranno in eredità la terra
e vi abiteranno per sempre.**

Insieme: Gloria al Padre e al Figlio...

Icona biblica

Dal Libro della Genesi (Gen 4,2b-8)

²Ora Abele era pastore di greggi, mentre Caino era lavoratore del suolo. ³Trascorso del tempo, Caino presentò frutti del suolo come offerta al Signore, ⁴mentre Abele presentò a sua volta primogeniti del suo gregge e il loro grasso. Il Signore gradì Abele e la sua offerta, ⁵ma non gradì Caino e la sua offerta. Caino ne fu molto irritato e il suo volto era abbattuto. ⁶Il Signore disse allora a Caino: "Perché

sei irritato e perché è abbattuto il tuo volto? ⁷Se agisci bene, non dovresti forse tenerlo alto? Ma se non agisci bene, il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è il suo istinto, e tu lo dominerai". ⁸Caino parlò al fratello Abele. Mentre erano in campagna, Caino alzò la mano contro il fratello Abele e lo uccise.

Perché la scelta di questa icona biblica per tratteggiare il vizio della collera...

Nel bellissimo romanzo "*A est del paradiso*" John Steinbeck riprende questa parola che Dio dirige a Caino: "tu puoi dominare il tuo istinto". Il verbo ebraico *timshel* è tradotto nelle Bibbie più correnti con "tu devi dominare il tuo istinto", ma Steinbeck, partendo da un'argomentazione rabbinica, propone che si legga "*tu puoi*", sottolineando la sempre possibile capacità di scelta. E sviluppa questa argomentazione in alcune pagine straordinarie. Così in questa pagina biblica conosciutissima, in cui Caino, confrontato con l'invidia, sconvolto a tal punto da eliminare il suo stesso fratello, Dio non dice: "Ti priverò della libertà, ti condizionerò affinché ciò non succeda mai più". Dio invece gli dice: "tu puoi vincere il male, tu puoi scegliere di dominare il male che è in te". Il bene e il male non sono qualcosa di inevitabile, costituiscono anzi la manifestazione delle nostre decisioni. Non siamo posti semplicemente di fronte a dei condizionamenti, ma ogni giorno ci troviamo nel cuore, dinamico, di una continua possibilità di scelta. E ci chiediamo: "Come può il mortificato Caino non uccidere Abele, se prova nei suoi confronti un'invidia mortifera, se sente il disappunto, se tutti i suoi diritti di figlio maggiore finiscono per essere relativizzati da una preferenza apparentemente capricciosa di Dio?". Tutto sembrerebbe dare ragione a Caino; forse è anche vero. Ma la ragione di Caino non costituisce il diritto di eliminare il fratello, perché Dio gli rivolge una parola inattesa: "Tu puoi (*timshel*) dominare il male. Tu puoi scegliere di non soccombere alla collera".

In ascolto della testimonianza

Testimonianza di...

Spazio per prendere appunti



**Nel silenzio personale
puoi lasciarti accompagnare da queste domande**

Rifletti sull'esperienza appena ascoltata e chiediti come potresti migliorare il tuo modo di accogliere, di ascoltare o di controllare le tue emozioni quando ti trovi ad affrontare la diversità di pensiero, di opinioni, di stili e di azioni? Come riesci a controllarti di fronte alle provocazioni che ti porterebbero “distruggere” tutto? Quale correzione ti ha suggerito questa esperienza?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Riesci ad intuire, dopo le parole ascoltate questa sera, come allontanare dal tuo animo “l’ira e la collera” verso il quel “tuo prossimo” di cui conservi risentimento o freddezza?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

L’ostinazione dell’iracondo, della persona incline alla collera, costituisce un terreno fertile per l’azione del male, per la manifestazione del male; riesci a “rimuovere la polvere” prima che faccia inaridire e indurire il tuo cuore, la tua mente, le tue azioni?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quando l’indifferenza diviene il sentore comune e diffuso, permette il dilagare della rabbia; da qui nasce il rancore che cova dentro di sé, facilita il pretesto per manifestarsi, suscita occasioni di violenza verbale (anche tramite social) e fisica; sai riconoscere e chiedere perdono per questo peccato, esplicita manifestazione del male e defigurazione delle relazioni con gli altri?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il contesto sociale ha “sdoganato” la violenza verbale anche negli incontri e nei dibattiti pubblici: nemmeno le istituzioni ne sono esenti e raramente divengono esemplari di correttezza e di rispetto. Anche a te capita di alzare la voce, di insultare, di denigrare, di mormorare per distruggere coloro che la pensano in maniera difforme a te?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sei capace di spezzare il circolo vizioso che a rabbia si somma rancore sfogandosi nella violenza?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il rancore e la collera spesso sono fomentati da altri vizi, da altre azioni che imbruttiscono il cuore e l’animo umano: a male assommo altro male (o per coprirlo o per rassegnazione): eccedo nell’alcool, nelle giocate, nelle droghe, nel buttare via il tempo, nella noia, nel disordine morale o in quello della propria dimora: come custodisci la relazione con te stesso?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



C'è anche uno spazio di rabbia e di collera contro se stessi (che se non riconosciuta viene poi riversata sugli altri): che cosa maggiormente ti fa arrabbiare di te stesso?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Come pacifichi il tuo animo? Con la rassegnazione? Con l'umiltà di lasciarti accompagnare? Con la docilità di farti aiutare? Con la riconoscenza per la misericordia che altri usano nei tuoi confronti? Sai chiedere aiuto al Signore per irrigare il deserto della tua anima e ricostruire un rapporto fraterno con le altre persone?

.....
.....
.....
.....
.....

Intercessioni

Let.: Venga su di noi la tua misericordia

Tutti: Venga su di noi la tua misericordia

Let.: Signore Gesù, lo Spirito santo ti ha spinto nel deserto: la quaresima sia per noi tempo dell'ascolto della Parola di Dio, tempo dell'ascolto del nostro cuore, per discernere sentimenti secondo il tuo Spirito *℟.*

Tutti: Venga su di noi la tua misericordia

Let.: Signore Gesù, hai rivelato la potenza del digiuno e della preghiera: la quaresima ci veda vincitori su Satana e sulle sue tentazioni. *℟.*

Tutti: Venga su di noi la tua misericordia

Let.: Signore Gesù, hai rifiutato la tentazione del potere e dell'apparire, la quaresima ci accompagni a non alimentare invidie e gelosie, recriminazioni e maldicenze contro la vita degli altri. *℟.*

Tutti: Venga su di noi la tua misericordia

Let.: Signore Gesù, tu hai chiesto di pregare per i propri nemici, la quaresima ci aiuti ad assumere atteggiamenti di mitezza e di pazienza. *℟.*

Tutti: Venga su di noi la tua misericordia

Let.: Signore Gesù, hai chiesto di pregare incessantemente: la quaresima sia il tempo in cui affidare nelle tue mani coloro che non sopportiamo, e nella preghiera sciogliere ogni rancore *℟.*

Tutti: Venga su di noi la tua misericordia

Let.: Signore Gesù, nel deserto hai trovato la riconciliazione con tutto il creato: la quaresima metta pace nel cuore di ogni persona. *℟.*

Tutti: Venga su di noi la tua misericordia

Sac.: Nella carità condivisa diciamo insieme: **Padre Nostro....**

ORAZIONE

Sac.: Preghiamo:

Al scioglier della luce, ascolta, o Padre santo,
la preghiera degli umili.

Dona un linguaggio mite,
che non conosca i fremiti dell'orgoglio e dell'ira.

Donaci occhi limpidi,
che vincano le torbide suggestioni del male.

Donaci un cuore puro,
fedele nel servizio, ardente nella fede.

A te sia gloria, o Padre,
e nello Spirito ricreatore degli animi,
te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

Tutti: Amen

Benedizione

Sac.: Il Dio della pace metta Satana sotto i vostri piedi
e la grazia del Signore nostro Gesù Cristo sia tutti con voi.

Tutti: Amen

Canto conclusivo