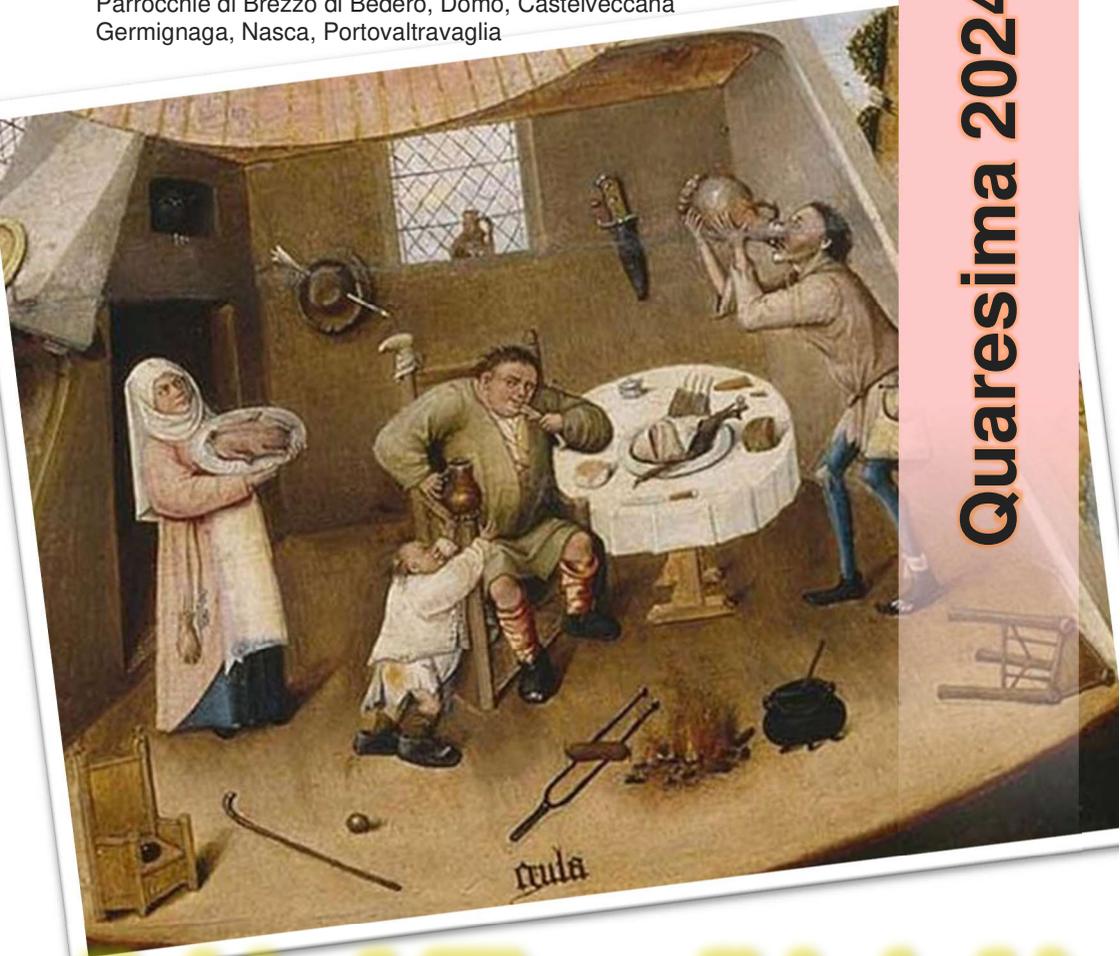


## Parrocchie della Valtravaglia

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

Quaresima 2024



# il vizio dell'ingordigia (gola)

Catechesi in tempo quaresimale per gli Adulti

Lunedì 18 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.:** L'ingordigia, come tutti i peccati capitali, è una distorsione, una deformazione di una virtù. I momenti più importanti della nostra vita sono legati al cibo: la famiglia si riunisce a tavola e durante il pranzo si riesce a dialogare e spesso è lì che si prendono decisioni importanti. Tutte le cerimonie vengono celebrate, festeggiate, condivise a tavola. Il rapporto sano con il cibo ce lo insegna Gesù: il primo segno lo ha manifestato alle nozze di Cana e da lì i messaggi e i miracoli si sono susseguiti spesso tra digiuni, pranzi e cene fino all'ultima, la più importante! Apprezzare e valorizzare i momenti conviviali e il cibo è giusto e importante, ma il pericolo di diventarne dipendenti fino a farlo diventare la cosa più importante della nostra vita - cadendo perciò nell'ingordigia - è sempre presente. La domanda è: come riuscire a mantenere il giusto equilibrio e rimanere sulla giusta via?

**2° Lett.:** L'ingordigia è la madre di tutte le passioni! Lo dicevano i nostri Padri. È vero! I peccati capitali sono distorsioni delle Virtù: una persona giudiziosa che sta attenta all'economia e al risparmio per fare in modo che alla sua famiglia non manchino i beni essenziali, sta agendo nel modo giusto; ma se perde il controllo e comincia a vivere in funzione dell'accumulo in maniera morbosa, vorace, cade nell'avarizia. Una persona che crede nei suoi valori e nei suoi principi ed è pronto a difenderli anche a costo della vita è una bella persona; ma se questa persona per gli stessi motivi cade nella collera perderà il controllo e si nutrirà della medesima agendo in funzione di quella. Questo vale anche per la lussuria che ti fa diventare vorace di sesso, di orge! Ma come rimanere sulla giusta via? La risposta ce l'ha data Gesù con due semplici frasi: "Amatevi come io ho amato voi!" e "Ama il prossimo tuo come te stesso!" Sono perciò chiamato a imparare ad amare me stesso nel modo sano, non distorto, come ci ha insegnato Gesù con il suo esempio: l'amore "distorto" fa danni, come la mancanza d'Amore! Se non mi amo come mi ha insegnato Gesù, come saprò amare gli altri?

**1° Lett.:** La preghiera del Salmo 17 ci accompagnerà a lasciarci visitare dal Signore (Lui giusto giudice) e a saziarci della sua giustizia, a cibarci delle sue parole e della sua immagine. Mentre pregheremo con questo Salmo, il Signore ci renda vigili di fronte

**all'azione di chi compie il male, perché anche noi non cadiamo nella tentazione di “divorare” gli altri, di essere ottusi “nel grasso”, di far uscire dalle nostre bocche menzogna e inganno.**

**SALMO 17 (16)**

**1** Ascolta, Signore, la mia giusta causa,  
sii attento al mio grido.

**Porgi l'orecchio alla mia preghiera:  
sulle mie labbra non c'è inganno.**

**2** Dal tuo volto venga per me il giudizio,  
i tuoi occhi vedano la giustizia.

**3** Saggia il mio cuore, scrutalo nella notte,  
provami al fuoco: non troverai malizia.

**La mia bocca non si è resa colpevole,**

**4** secondo l'agire degli uomini;  
seguendo la parola delle tue labbra,  
ho evitato i sentieri del violento.

**5** Tieni saldi i miei passi sulle tue vie  
e i miei piedi non vacilleranno.

**6** Io t'invoco poiché tu mi rispondi, o Dio;  
tendi a me l'orecchio, ascolta le mie parole,

**7** mostrami i prodigi della tua misericordia,  
tu che salvi dai nemici chi si affida alla tua destra.

**8** Custodiscimi come pupilla degli occhi,  
all'ombra delle tue ali nascondimi,

**9** di fronte ai malvagi che mi opprimono,  
ai nemici mortali che mi accerchiano.

**10** Il loro animo è *chiuso nel loro grasso*,  
le loro bocche parlano con arroganza.

**11** Eccoli: avanzano, mi circondano,  
puntano gli occhi per gettarmi a terra,

**12** simili a un leone che brama la preda,  
a un leoncello che si apposta in agguato.

**13** **Àlzati, Signore, affrontalo, abbattilo;**  
**con la tua spada liberami dal malvagio,**  
**14 con la tua mano, Signore, dai mortali,**  
**dai mortali del mondo, la cui sorte è in questa vita.**

**Sazia pure dei tuoi beni il loro ventre,**  
**se ne sazino anche i figli e ne avanzi per i loro bambini.**  
**15 Ma io nella giustizia contemplerò il tuo volto,**  
**al risveglio mi sazierò della tua immagine.**

**Insieme: Gloria al Padre e al Figlio...**

## **Icona biblica**

### **Dal Libro del Siracide (Sir 31,12.16-18.25-31a)**

<sup>12</sup>Sei seduto davanti a una tavola sontuosa?

Non spalancare verso di essa la tua bocca e non dire: "Che abbondanza qua sopra!". <sup>16</sup>Mangia da uomo frugale ciò che ti è posto dinanzi, non masticare con voracità per non renderti odioso.

<sup>17</sup>Sii il primo a smettere per educazione, non essere ingordo per non incorrere nel disprezzo. <sup>18</sup>Se siedi tra molti invitati, non essere il primo a tendere la mano.

<sup>25</sup>Non fare lo spavaldo con il vino, perché il vino ha mandato molti in rovina. <sup>26</sup>La fornace prova il metallo nella tempera, così il vino i cuori, in una sfida di arroganti. <sup>27</sup>Il vino è come la vita per gli uomini, purché tu lo beva con misura. Che vita è quella dove manca il vino? Fin dall'inizio è stato creato per la gioia degli uomini. <sup>28</sup>Allegria del cuore e gioia dell'anima è il vino bevuto a tempo e a misura. <sup>29</sup>Amarezza dell'anima è il vino bevuto in quantità, con eccitazione e per sfida.

<sup>30</sup>Lubriachezza accresce l'ira dello stolto a sua rovina, ne diminuisce le forze e gli procura ferite. <sup>31</sup>Durante un banchetto non rimproverare il vicino, non deriderlo nella sua allegria.

## Perché la scelta di questa icona biblica per tratteggiare il vizio dell'ingordigia...

Cibo e buon vino sono **un'espressione di festa e di allegria** perché «allietta il cuore dell'uomo» (Sal 104,15). La stagione della presenza del Messia è anche tratteggiata da immagini "enologiche": «Verranno giorni in cui dai monti stillerà vino nuovo e colerà giù dalle colline» (Am 9,14). A partire da Noè, il vino è capace di generare gioia, amore, amicizia, festa. Ma non è privo di rischi e Noè insegna... Ecco perché la scelta del brano dal Libro del Siracide che ben distingue dal piacere nel mangiare e nel bere rispetto al modo smisurato, defigurato di rapportarci a questi "doni" della vita e in favore della vita. Smoderatezza, voracità, poco equilibrio, brama sfrenata, compulsiva, ingurgitando senza apprezzare, senza comprenderne il dono, la bontà, portando l'essere umano a "non comprendere" (come rileva il Salmo 49,27), a perdere, cioè, la sua facoltà primaria, quella dell'intelligenza, della lettura sapienziale sulle cose, sui significati, sui sentimenti. Gesù, lui che condivideva il momento del pasto con coloro che necessitavano di "comunione" e di perdono (a tal punto che fu soprannominato "beone e mangione"), ha saputo vivere il rapporto con il cibo come segno di comunione fino a donare sé stesso come alimento spirituale, attraverso il suo sangue versato (vino) e il suo corpo spezzato (pane).

### In ascolto della testimonianza

Testimonianza del prof. **Benedettini Steve**, psicologo e psicoterapeuta

### Spazio per prendere appunti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Intercessioni

Let.: Signore, ravviva la nostra fame della tua Parola

**Tutti.: Signore, ravviva la nostra fame della tua Parola**

Let.: Signore Gesù, lo Spirito santo ti ha spinto nel deserto: la quaresima sia per noi tempo dell'ascolto dello Spirito per riconoscere ciò che è vero nutrimento per la nostra esistenza. *℟.*

**Tutti.: Signore, ravviva la nostra fame della tua Parola**

Let.: Signore Gesù, tu hai digiunato per quaranta giorni: la quaresima ci insegni a vivere di ogni parola uscita dalla bocca di Dio. *℟.*

**Tutti.: Signore, ravviva la nostra fame della tua Parola**

Let.: Signore Gesù, hai chiesto di digiunare nel segreto: la quaresima sia conversione dei nostri bisogni e desideri. *℟.*

**Tutti.: Signore, ravviva la nostra fame della tua Parola**

Let.: Signore Gesù, non hai escluso nessuno di quanti incontravi condividendo con essi il cibo della tua parola e della fraterna comunione: fa che il nostro banchettare sia occasione di dialogo, di confronto, di solidarietà umana *℟.*

**Tutti.: Signore, ravviva la nostra fame della tua Parola**

Let.: Signore Gesù, nel deserto hai trovato la riconciliazione con tutto il creato: la nostra preghiera di intercessione raggiunga tutti coloro a cui manca il cibo necessario per sopravvivere *℟.*

**Tutti.: Signore, ravviva la nostra fame della tua Parola**

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



## **ORAZIONE**

Sac.: Preghiamo:

Signore Dio,  
tu hai provato il tuo popolo nel deserto con la fame,  
affinché riconoscesse di vivere grazie alla tua parola,  
e tuo Figlio ha respinto le tentazioni del demonio  
mediante il digiuno e la preghiera:  
insegnaci attraverso il sano rapporto con il cibo  
a fare della tua volontà il nostro pane quotidiano  
e così sostenuti potremo vincere l'avversario  
nel nostro cammino verso il regno,  
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**