

## SIRACIDE

CAP. 31 versetti 19-24

Martedì 14.02.2017

*Per un uomo educato il poco è sufficiente; quando si corica non respira con affanno. Il sonno è salubre se lo stomaco è regolato, al mattino ci si alza e si è padroni di sé. Il tormento dell'insonnia e della nausea e la colica accompagnano l'uomo ingordo. Se sei stato forzato a eccedere nei cibi, alzati, vè a vomitare e ti sentirai sollevato. Ascoltami, figlio, e non disprezzarmi, alla fine troverai vere le mie parole. In tutte le tue opere sii diligente e nessuna malattia ti coglierà. Molti lodano chi è sontuoso nei banchetti, e la testimonianza della sua magnificenza è degna di fede. La città mormora di chi è tirchio nel banchetto, e la testimonianza della sua avarizia è esatta.*

**Fosca:** *Per un uomo educato il poco è sufficiente; quando si corica non respira con affanno. Il sonno è salubre se lo stomaco è regolato, al mattino ci si alza e si è padroni di sé. Il tormento dell'insonnia e della nausea e la colica accompagnano l'uomo ingordo.*

Questi versetti invitano alla moderazione nell'assumere il mangiare quasi ad evidenziare che il banchetto non è designato principalmente per l'assumere cibo, ma per l'evento in sé, per la socializzazione. Inoltre la moderazione porta con sé la sua ricompensa così come un sonno salutare e sano. Il Vers.19 sottolinea il fatto che l'uomo educato a tavola prende poco cibo. Il versetto continua dicendo: "quando si corica non respira con affanno". Si riferisce al respiro pesante e affannoso di chi va a dormire dopo aver mangiato troppo. Per chi è stato moderato questo problema non sussiste. Prende sonno facilmente e, al mattino, si alza ben riposato, con lo stomaco leggero e la mente sgombra. A differenza dell'uomo ingordo, che si trova presto alle prese con disturbi conseguenti ai suoi eccessi, vale a dire insonnia, nausea e vomito. Penso che questi versetti non si riferiscono a rivelazioni bibliche, ma a consigli dettati dall'esperienza.

**Paolo:** *Se sei stato forzato a eccedere nei cibi, alzati, vè a vomitare e ti sentirai sollevato.*

Quando uno mangia molto perché incitato ad assaggiare questo o quello è meglio che si sforzi di vomitare per sentirsi meglio e sollevato. Questo vale anche nel cibo spirituale, cioè non si deve ingordigiamente voler apprendere tutto subito, ma gradatamente per assaporarne tutta la sua grandezza.

**Piera:** *Ascoltami, figlio, e non disprezzarmi, alla fine troverai vere le mie parole. In tutte le tue opere sii diligente e nessuna malattia ti coglierà.*

Il Saggio si raccomanda di ascoltarlo e spiega che le sue parole, anche se sembrano severe, alla fine sono parole vere. La sua raccomandazione è di vivere una vita senza eccessi lasciando fuori dal suo corpo e dalla sua mente l'egoismo dell'avere e del cibarsi troppo. Una vita sobria è un corpo sano.

**Silvio:** *Molti lodano chi è sontuoso nei banchetti, e la testimonianza della sua magnificenza è degna di fede. La città mormora di chi è tirchio nel banchetto, e la testimonianza della sua avarizia è esatta.*

Abbiamo visto nei versetti precedenti come ci si deve comportare nei banchetti, cioè con educazione e moderazione. Ora vediamo come viene valutato chi offre un banchetto, perché ovviamente c'è un giudizio da parte di chi viene invitato. Tutto questo è vero anche per noi oggi, anzi è forse l'unica occasione in cui offriamo qualcosa quando invitiamo a pranzo o a cena qualcuno. Vi sono due comportamenti a confronto, puoi essere generoso o avaro e il giudizio che si ricava è degno di fede ed è esatto. Il Vangelo sposta completamente l'ottica del discorso e si concentra su chi inviti e ci rivela che noi siamo stati invitati a un banchetto sontuosissimo, al quale nessuno ci avrebbe mai invitato. Qui siamo molto prima, siamo invitati a prendere coscienza di chi siamo, se siamo generosi o avari e a renderci conto che non dobbiamo giustificare la nostra avarizia offrendo poco o tanto oggi sono tutti in dieta, certo ci può essere anche questa condizione, ma deve essere concordata e si cercherà sempre di offrire quanto sia possibile. Ognuno valuterà sé stesso.

**Don Giuseppe:** *Per un uomo educato il poco è sufficiente; quando si corica non respira con affanno.*

*Per un uomo educato, cioè disciplinato, soggetto alla disciplina della sapienza, il poco è sufficiente; perché questo? L'uomo che ha conosciuto la sapienza vive una vita spirituale: il principio del suo agire non è il suo corpo, non è la sua psiche, ma il suo spirito. Quindi nello spirito egli domina il suo sentire, il suo istinto, la sua gola, e si accontenta di quel poco che è necessario per nutrirsi e vivere. Di conseguenza *sul suo letto non respira con fatica* - da questo verbo greco viene "l'asma", cioè il respiro faticoso, asmatico - perché il soffio vitale che è in lui, il respiro, è leggero, come il suo sonno.*

Il punto di leva in rapporto al cibo non è il nostro appetito, ma la coscienza: è lei che ci misura il cibo. Chi controlla il mangiare ha una coscienza vigile, che non teme il digiuno come misura di salute sia fisica che spirituale.

***Il sonno è salubre se lo stomaco è regolato, al mattino ci si alza e si è padroni di sé. Il tormento dell'insonnia e della nausea e la colica accompagnano l'uomo ingordo.***

Un sonno che arreca salute, dice alla lettera, "*si fonda su un intestino misurato*". Qui ha preferito "*stomaco regolato*" e il testo greco dice "*intestino misurato*". L'attenzione del Saggio va ora sugli organi interni del corpo. Dopo che il cibo si deposita, se questo è proporzionato al corpo, l'intestino lo digerisce, sicché quando l'uomo si alza al mattino non ha bisogno di dormire eccessivamente.

"Le ore mattutine hanno l'oro in bocca", dice il proverbio, e la sua anima è con sé, cioè la vita sua è con lui. Egli è padrone di quello che dice e di quello che fa; è presente a se stesso, e non è assorbito da dolori a lui provocati dal cibo, quali quelli che subito elenca, appartenenti all'uomo ingordo. La fatica dell'insonnia (perché non dormire è una fatica di notte) e la fatica della dissenteria (qui ha messo la nausea, letteralmente la dissenteria) sono le fatiche della torsione delle viscere, ovvero la colica. Sono i guai che succedono all'uomo ingordo: il molto cibo che si trasforma in una forza di distruzione del corpo, anziché di costruzione.

Ma c'è un punto di passaggio che è tremendo: è la gola che non dà retta all'intestino, che va per conto suo. Abbiamo questo squilibrio: gli organi interni dicono alla gola: "smetti, perché ci hai già dato quello di cui abbiamo bisogno; ora dobbiamo lavorare noi per consumare, assimilare ecc.". Ma la gola non dà retta, perché in essa c'è il piacere della tavola, la gioia del cibo. Allora come si può vincere il vizio della gola? Non è la sapienza umana che te lo insegna, nonostante i Saggi abbiano dato i più bei consigli sulla moderazione del cibo. Tutti i filosofi, tutti i saggi parlano stupendamente sul cibo, ma a farci arrivare a questa moderazione è una forza spirituale, è una lotta interiore fortissima, direi una delle più forti, perché è dentro di noi. Saper resistere al vizio della gola è talmente una lotta aspra, come già vi dicevo l'altra volta, che si soccombe facilmente: bastano la tristezza e una situazione avversa, basta l'ira, che si diventa aggressivi del cibo, e così via. Gli psicologi hanno esaminato con cura queste reazioni psichiche al cibo, come quelle fisiche, fino al crearsi di malattie. Lo sappiamo benissimo: il cibo crea malattie psichiche e poi spirituali. Per cui il Saggio sa bene che quei consigli, che egli sta dando, sono appresi dal suo discepolo.

Ma perché è già stato educato dalla sapienza, se egli fosse uno stolto sarebbe un ingordo, se non avesse la sapienza potrebbe dire: "benissimo, è vero tutto questo, però è più forte di me, quando sono davanti a un buon cibo io non resisto, è più forte di me". Ora contempla una situazione:

***Se sei stato forzato a eccedere nei cibi, alzati, va' a vomitare e ti sentirai sollevato.***

Se sei stato forzato a mangiare e tu lo hai fatto sia per il vizio della gola, che non ci abbandona mai, sia per la pressione che ti ha fatto chi ti ospitava perché tu mangiassi, di fronte a questo il Saggio dice: "*alzati e vomita lontano*", cioè ritirati in un luogo appartato, affinché nessuno senta i tuoi conati di vomito con cui cerchi di espellere questo cibo in sovrabbondanza, e così troverai quiete. Ora, è chiaro che qui il Saggio non sta dando solo un consiglio fisico, ma anche spirituale.

Dice "*vomita dal tuo pensiero tutte quelle cause che ti hanno fatto esagerare nel mangiare, sia l'attrazione del cibo in sé, sia la pressione con cui hai giustificato il tuo molto mangiare*". Sono queste cause che tu devi vomitare: sii capace di resistere a chi ti fa pressione perché tu mangi, poiché c'è una misura per te nel cibo e dunque devi sapere e sostenere il limite. Allora vomita quei pensieri, quelle giustificazioni e quel timore di offendere. Non avere paura a dire di no quando tu non puoi più mangiare e non puoi eccedere quella regola.

***Ascoltami, figlio, e non disprezzarmi, alla fine troverai vere le mie parole. In tutte le tue opere sii diligente e nessuna malattia ti coglierà.***

Il saggio chiama il suo discepolo "figlio": vedete, il rapporto di scuola è sentito come un rapporto generativo, dove il maestro genera i suoi discepoli alla conoscenza, e quindi è loro padre. Infatti quando si è giovani si tende a disprezzare le parole degli anziani, e ad affermare che vere sono solo le proprie, che sono migliori.

Dice il Saggio: “*Se tu mi ascolti e non mi disprezzi alla fine troverai - semplicemente - le mie parole*”. Il termine “*vero*” l’ha aggiunto il traduttore: non c’è nel testo originale; vuol dire che se le avrai ascoltate, anche se non le hai capite e condivise e le hai custodite nel tuo cuore, quando sarai alla fine della tua vita ti ricorderai delle parole del Saggio, le troverai e capirai che quelle parole che ti diceva sono vere. Ti diceva il giusto nel dirti queste cose, dimostrando così che vi è una fase della vita in cui bisogna ascoltare ed essere obbediente ai propri maestri. Se non si fa questo, non si conoscerà mai la verità. Perciò noi adulti e anziani cerchiamo di convincere i più giovani, dando loro delle ragioni. In questo il rapporto è nelle ragioni; non è nella trasmissione (“*ti obbedisco perché sei il mio maestro*”, “*ti obbedisco perché sei mio padre*”): questo nessuno dei giovani lo dice. “*Ti obbedisco perché hai ragione*”, cioè vedo che quello che tu dici è giusto.

L’obbedienza è dunque limitata alla capacità di comprensione di quello che dice il maestro o il padre. C’è quindi una fase della vita in cui, se si ha un rapporto con la persona che si ha davanti ed essa è stimata perché è vero maestro e vero padre, chiaramente si apprende e si ha fiducia nel suo insegnamento; esso viene così accolto e basta. La vita poi verificherà la verità di quell’insegnamento: questo è l’atteggiamento generativo.

Per questo c’è una generazione senza padri: perché non si realizza un rapporto di figliolanza; è una generazione solitaria, perché il figlio pensa che sia vero solo quello che pensa lui. Allora egli ti ascolta nella misura in cui quello che dici gli appare vero, sicché non esiste rapporto generativo. Questo è molto importante, e bisogna cominciare già nei bambini ad applicare una giusta disciplina. I genitori evitino di cominciare a fare quei soliti discorsi tipo: “non perché te lo dico io, ma perché vedi che questo è vero, così e così”. “No! Tu lo fai perché te lo dico io!”. Questo bisogna avere il coraggio di dire: “sei mio figlio, quindi lo fai perché te lo dico io”. È chiaro che il discernimento tra il bene e il male esiste sempre, però deve esistere questa obbedienza, e così alla fine troverai le parole del Saggio.

Se le hai accolte nel tuo spirito, si è formata una serie di insegnamenti che ti illumineranno lungo tutto il cammino della tua vita. Se invece tu non avrai mai accolto le parole del Saggio e avrai tenuto solo le tue, allora a quel punto non avrai un cammino sicuro, perché non hai nessuna parola di verifica di te stesso e della terribile solitudine di generazione senza padri. Questo è il discorso che la Scrittura pone davanti al nostro sguardo.

Alla fine di tutto, qual è dunque la sintesi del consiglio che il padre dà al figlio e il maestro al suo discepolo? In tutte le tue opere sii diligente, e nessuna malattia ti coglierà. In tutto quello che fai, alla lettera dice, sii abile e veloce; non essere pigro, lento, sempre rimandando: fai! Il che non vuol dire: sii frenetico o agitato. Questa è una malattia dello spirito, soprattutto oggi, e ciò noi lo diciamo perché lo viviamo. Fai tutto con sobrietà, armonia e anche misura; metti quel tempo che è necessario: non di più, non di meno. Agisci così e nessuna malattia ti verrà incontro, perché le malattie vengono a volte proprio dall’immaginazione nostra, dalle nostre paure.

Quando il corpo e lo spirito, ovvero l’anima, sono impegnati a fare quelle opere e si è concentrati, non si ha tempo di pensare al male, soprattutto alle malattie immaginarie; invece la frenesia genera malattie fisiche, psichiche, spirituali. È questo che il Saggio dice: “stai in questa misura dell’agire; non essere lentissimo, perché togli il respiro a chi ti vede, a chi deve lavorare con te, che non arrivi mai; ma non essere nemmeno frenetico, quasi che tu voglia fare chissà cosa”.

***Molti lodano chi è sontuoso nei banchetti, e la testimonianza della sua magnificenza è degna di fede.***

Dice letteralmente: *Lo splendido nei pani lo benediranno le labbra*. Si intende colui che è splendido nell’elemosina sui pani, che dà in modo splendido il pane ed è generoso, come si dice nei Proverbi: *Chi ha l’occhio generoso sarà benedetto, perché egli dona del suo pane al povero. (Pr 22,9)*. La traduzione nostra ha scelto “*nei banchetti*”, ma ho preferito questa seconda interpretazione. La *testimonianza della sua bellezza*, dice alla lettera, cioè è fedele, corrisponde a verità. Perché chiama bellezza la generosità che qui traduce con beneficenza? L’uomo che è generoso è bello ed è buono. Bellezza e bontà, nella lingua greca, si coprono l’una con l’altra: ciò che è buono è bello, ciò che è bello è buono. Per cui chi ha compassione verso il suo prossimo ha l’occhio bello, pulito; chi sprigiona questa compassione è amabile nel suo gesto generoso, e tutti lo benedicono e lo elogiano.

***La città mormora di chi è tirchio nel banchetto, e la testimonianza della sua avarizia è esatta.***

Su chi invece, dice alla lettera, è *cattivo sul pane*, la città mormorerà di lui, e la *testimonianza e la sua cattiveria è esatta*, cioè colui che non dona il pane avendolo o non fa banchetti per nutrire i poveri è oggetto di mormorio nella città, perché non è generoso, ma cattivo. Così possiamo applicarlo alla vita spirituale: colui che non spezza con generosità il pane della parola di Dio, ma è tirchio nello spezzarla e non dona ai suoi fratelli questo pane abbondante in modo generoso non sarà benedetto; si mormorerà di lui nella città di

Dio, dove egli dovrà entrare. Dove è indirizzato però bisogna vedere se lo accoglieranno, perché non è stato generoso nel dare la parola del Signore, e quindi non troverà generosità e misericordia.

Prossima *volta Martedì 21.02.2017*

*SIRACIDE CAP 31 Versetti 25-31*