

## SIRACIDE

CAP. 37 versetti 27-31

Martedì 13.03.2018

*Figlio, per tutta la tua vita esamina te stesso, vedi quello che ti nuoce e non concedertelo. Difatti non tutto conviene a tutti e non tutti approvano ogni cosa. Non essere ingordo per qualsiasi ghiottoneria e non ti gettare sulle vivande, perché l'abuso dei cibi causa malattie e l'ingordigia provoca le coliche. Molti sono morti per ingordigia, chi invece si controlla vivrà a lungo.*

**Daniela:** *Figlio, per tutta la tua vita esamina te stesso, vedi quello che ti nuoce e non concedertelo. Difatti non tutto conviene a tutti e non tutti approvano ogni cosa.*

Per questi versetti sono indecisa tra due interpretazioni: secondo la prima il saggio raccomanda per tutta la vita di esaminare se stessi, vedere cioè quali sono le proprie inclinazioni per non concedersi le cose che potrebbero favorire le inclinazioni cattive. Bisogna poi esaminarsi per tutta la vita perché ogni giorno la vita è in continuo cambiamento e ciò che oggi è buono domani può nuocere. E' necessario cioè imparare a conoscere se stessi per capire se un certo genere di vita possa essere utile o dannoso, perché le stesse cose non convengono a tutti e non tutti trovano soddisfazione nelle stesse cose. Sarebbe quindi un discorso generale sulle passioni da frenarsi. Per la seconda interpretazione questi versetti si riferiscono esclusivamente al cibo e raccomandano di fare le dovute esperienze sui cibi per non essere soggetti alle brutte esperienze di cibi nocivi.

**Silvio:** *Non essere ingordo per qualsiasi ghiottoneria e non ti gettare sulle vivande, perché l'abuso dei cibi causa malattie e l'ingordigia provoca le coliche. Molti sono morti per ingordigia, chi invece si controlla vivrà a lungo.*

Con questo versetto, il saggio sembra riprendere quanto ha appena detto sopra dove è stato espresso un pensiero in termini generali. In questi versetti il discorso del saggio sembra essere di natura essenzialmente fisiologica, esprimendo la saggezza nel mangiare per vivere in buona salute ed evitare i gravi rischi di un abuso di cibo. Il perché di questo problema è evidenziato nel v 29 quando dice "non essere ingordo per qualsiasi ghiottoneria" Il problema è la ghiottoneria, è la provocazione dei nostri sensi che ci porta ad una sfrenatezza che è ingordigia. Da ciò noi non siamo liberi verso il cibo, ma dobbiamo ricercare un comportamento misurato, saggio. Nel v 30 leggiamo le conseguenze negative all'abuso di cibo con coliche e malattie e la morale di tutto è detta nel v 31 "Molti sono morti per ingordigia, chi invece si controlla vivrà a lungo". Questa pericope del Siracide ci capita di meditarla proprio all'inizio della quaresima e credo sia provvidenziale e probabilmente non a caso la volta scorsa don Giuseppe ci ha dato un opuscolo relativo alla gastrimarghia, la passione della gola. In questo opuscolo si legge "I Santi Padri attribuiscono alla lotta contro la gastrimarghia molta importanza per conseguire e conservare la vita nello Spirito. Questa lotta viene definita come la lotta contro la madre di tutte le passioni in quanto la gastrimarghia è la fonte di tutti i mali" Il rapporto con il cibo non è solo corporeo ma è principalmente spirituale. Il primo peccato dei progenitori viene descritto proprio come disobbedienza a non mangiare. Tutto il cammino di conversione per Israele ha nel cibo un elemento importantissimo, nel deserto imparerà che l'uomo non vive di solo pane ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio e impara quindi il digiuno. Nella lettura delle lodi di oggi si legge (Gl 2,12) "Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, pianti e lamenti." Il digiuno è un elemento importante di conversione. Il culmine di tutto questo discorso sul cibo l'abbiamo nella cena eucaristica dove il Signore stesso si fa cibo per noi. Intuisco un discorso enorme dietro questi pochi indizi che ho ricordato, discorso che non sono in grado di sviluppare ma che presumo importantissimi per un cammino cristiano.

**Don Giuseppe:** *Figlio, per tutta la tua vita esamina te stesso, vedi quello che ti nuoce e non concedertelo.* Riguardo agli interventi già fatti molto si è detto su questi versetti e anche l'interpretazione che viene data da Daniela riguardo alle due possibilità di lettura, c'è quella riguardante la passione e soprattutto quella della

gola, uno dei sette vizi capitali, che nella lingua greca si chiama gastrimarghia, cioè la follia del ventre, il ventre diventa pazzo, va fuori da ogni regola, da ogni prudenza, da ogni impulso che la ragione gli trasmette per contenere sé stesso. Io aggiungo poche cose a quelle già dette: la prima è mettere accanto il fatto di esaminare con costanza se stessi, cioè avere criteri di esame della propria vita e mettersi alla prova. Qui dice: *figlio in tutta la tua vita metti alla prova la tua anima*, qui ha tradotto «te stesso» che va bene, però è bene rilevare il termine «anima», ben sapendo che l'anima è energia vitale, quel soffio di Dio che ci fa vivere, che penetra più in profondità della nostra stessa sensibilità, il nostro corpo in tutte le sue espressioni minime, direi che l'anima, ribadiremmo in un linguaggio odierno, è più intima, più vitale della cellula stessa, per indicare questa forza di vita che noi constatiamo fisicamente ma di cui non cogliamo la ragione profonda che è espressa col termine anima. Mettere alla prova la propria anima, cioè il profondo di se stesso, la propria energia vitale, è fare molta attenzione a ciò che fa male, a ciò che danneggia, direi non solo nel cibo, ma anche nella stessa vita. Qui c'è una stoltezza radicata in profondità che se uno non ci si sottomette a una disciplina spirituale, questa stoltezza ci domina e diventa una necessità ineludibile; l'esempio più classico è quello del fumo, uno dice: «Lo so che il fumo mi fa male, ma non riesco a vincere questa forza che mi domina» e dicendo questo si è come conciliato con se stesso, si è come rassegnato. In realtà il mettere alla prova la propria anima, se stessi, la propria vita, significa condurre una lotta razionale, spirituale contro questa forza dominante che ci vuole distruggere attraverso un effimero piacere. Qui sta la forza di questa parola che noi abbiamo ascoltato. Il versetto seguente dice: «Devi tu fare questa verifica perché non tutto conviene a tutti e non tutti approvano ogni cosa», cioè devi essere tu in grado di definire ciò che ti fa male e prenderlo sul serio e non solo a livello fisico, psichico, ma anche a livello spirituale. Ci possono essere delle situazioni, delle forme di vita, che a uno fanno male e a un altro no, perché può dipendere dalla sua educazione, sensibilità, formazione, da tanti fattori può dipendere questo e quindi il Saggio dice:

***Non tutto conviene a tutti e non tutti approvano ogni cosa.***

Vi è questa coscienza critica che deve essere molto rigorosa su se stessi, oserei dire inversamente proporzionale, cioè essere molto critici di se stessi e compassionevoli verso gli altri. Quando una persona si sottomette a una disciplina forte nel suo spirito e si impegna realmente, ha come reazione positiva di avere compassione degli altri perché sa quale fatica sia dominare se stessi e quindi è comprensivo verso chi cede, capisce chi è debole, proprio perché conosce quanta lotta ci sia da fare in se stessi.

Poi il Saggio restringe il discorso a mo' di semplificazione sul rapporto col cibo:

***Non essere ingordo per qualsiasi ghiottoneria e non ti gettare sulle vivande, perché l'abuso dei cibi causa malattie e l'ingordigia provoca le coliche.***

I Saggi sia cristiani che filosofi insegnano che dobbiamo sempre alzarci da tavola con la fame e questo è un guaio perché quella fame che un cibo misurato ci dà, non è mai corrispondente a quello che noi desideriamo e vogliamo; per questo abbiamo creato come appendice del pranzo, il dessert, questo, quell'altro ecc. ecc. oppure si sta a tavola e si continua a spizzicare, a prendere qui e là proprio perché il pungolo della insaziabilità è molto forte in noi e ci dà un'intima tristezza se non soddisfacciamo il nostro desiderio di completare la fame che abbiamo, ed è la cosa più difficile saper astenersi dalle cose voluttuose e non più necessarie per il proprio sostentamento. Anche i grandi padri hanno recepito in questo una fatica più grande che il digiunare, perché se uno si astiene dal cibo, dopo un po' può sentire la fame però non sente il bisogno di soddisfare il suo appetito con cibi particolari. Il digiuno se uno se lo motiva può dare anche un forte distacco, se tu sei lontano da una cosa non la desideri ... quando invece andate a preparare il pranzo chi non spizzica, non assaggia. È proprio una cosa che hai dentro, se tu sei fuori non lo fai perché non sei stimolato da quello che vedi, dal profumo ecc. Ora resistere a questi momenti sia precedenti che seguenti è una lotta improba e uno è perfetto quando ha vinto questi momenti, non tanto quando si astiene in modo forte dal cibo. È strano il nostro rapporto col cibo; gli psicologi potranno dire tante cose, ma nello spirito si recepisce questa forza di dominio sul cibo che è impressionante e difatti già Silvio lo ha rilevato, il cibo ci accompagna fin dal primo peccato. Il Signore ha dato un comando, il divieto di mangiare del frutto della conoscenza del bene e del male quindi il primo peccato è legato al mangiare. Qui vi è una lotta grande, che arriva fino a punte quali l'anoressia o l'eccesso opposto. Abbiamo un legame col cibo impressionante. Noi non ci pensiamo ma è molto forte e qui infatti dice che

***In molti cibi ci sarà la malattia e l'ingordigia provoca le coliche. Molti sono morti per ingordigia, chi invece si controlla vivrà a lungo.***

È già stato commentato questo versetto proprio perché le malattie spesso si nutrono dei cibi, le malattie crescono col cibo, infatti su diversi tumori si è verificato che crescono in rapporto ai cibi che tu mangi, quindi c'è questa relazione strettissima e l'ingordigia provoca le coliche. Questa è la punizione che Dio

diede al popolo nel deserto, quando disprezzò la manna e voleva la carne. Il Signore per un mese intero gliela diede non per un giorno, disse: *ma per un mese intero, finché vi esca dalle narici e vi venga a nausea (LXX: e vi sarà di colica), perché avete respinto il Signore che è in mezzo a voi e avete pianto davanti a lui, dicendo: Perché siamo usciti dall'Egitto? (Nm 11,20)*. Questa è una nota interessante perché nel rapporto col Signore si verifica il rapporto col cibo. Questa non è la dieta in sé e per sé, perché chi di noi rispetta una dieta? Lo farà una settimana poi basta! È il rapporto con lui che verifica perché lui ci verifica nello spirito, ci fa comprendere dove nasce la nostra ingordigia, la nostra insaziabilità, quella insaziabilità che, come dice il testo, ha portato alla morte molti, mentre il controllo porta a vivere a lungo. Ecco questo è un insegnamento molto forte, non è solo una forma esterna. «Mangio tanti grammi, prendo queste proteine, faccio una dieta tutta calcolata», va benissimo, ha i suoi effetti, ma la sobrietà sta nello spirito dell'uomo, che misura la sua capacità di relazione col cibo. È chiaro che l'industria del cibo ha studiato la nostra psicologia e le nostre passioni, ma non ha studiato la nostra salute, ciò che ci fa bene, ma si è interessata solo di ciò che ci fa gola e su questo ha impostato tutto il nutrimento con gli effetti deleteri che spesso riscontriamo. Quindi dobbiamo davvero vigilare molto su questo aspetto, non perché dobbiamo avere una buona linea, essere persone in forma, ma per avere uno spirito vigile e formato che sappia dominare se stessi.

Prossima volta: ***Martedì 20.03.2018***

***SIRACIDE CAP 38 Versetti 1-8***