



**PASTORALE GIOVANILE**  
ARCIDIOCESI SALERNO CAMPAGNA ACERNO



**PASTORALE VOCAZIONALE**

# SCEGLI LA "V"

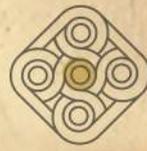
Percorso per Giovanissimi e Giovani



**QUARESIMA 2021**



PASTORALE GIOVANILE  
ARCIDIOCESI SALERNO CAMPAGNA ACERNO



PASTORALE VOCAZIONALE



QUARESIMA 2021



# GOLOSITÀ EQUILIBRATA

## GOLA vs TEMPERANZA

### DESERTO

Non è semplice parlare del vizio della gola, perché è un vizio difficile da "smascherare", porta dentro una grande bugia: pensiamo di appagare un desiderio, di riempire un vuoto in maniera definitiva ed invece dopo avervi ceduto restiamo più insoddisfatti ed affamati di prima. Succede per tante cose non solo con il cibo. Spesso lo facciamo anche con le nostre relazioni.

Ogni uomo è alla continua ricerca di potersi saziare con qualche cosa che però non riesce mai a trovare.

Una caratteristica di questo vizio è la voracità: chi è alle prese con la gola è così concentrato su se stesso e su quello che vuole ottenere che non vede altro. Appena ne ha l'occasione divora e non assapora, si avventa sull'oggetto del proprio desiderio senza curarsi di quelli che sono gli effetti che ne conseguiranno.

Quanti di noi, durante questo periodo di quarantena forzata si sono messi a cucinare, ad impastare, tanto che nei supermercati non si trovavano più lievito e farina?

Abbiamo cercato disperatamente di riempire il vuoto "frutto della paura e dell'eccezionalità del momento che stiamo ancora vivendo" con il cibo lasciandoci comunque disorientati. Ci riesce più facile riconoscere le altre dipendenze perché più dirette (es. il fumo, gli alcolici, le droghe, il sesso), ma con la dipendenza da cibo come si fa?

Il cibo è importante, è il nostro nutrimento, non possiamo eliminarlo completamente dalla nostra vita. Al tempo stesso la tavola è lo spazio dell'incontro, della relazione, dell'amicizia e della condivisione e della comunione, il cibo ne è un veicolo.

Come si fa a capire se quel cibo è davvero necessario o se il nostro bisogno nasconde piuttosto altro? Bisogna affinare l'ascolto del cuore, imparare ad assaporare le cose, a nutrirci di ciò che è nutriente, saporito, gustoso, non di spazzatura.

Ogni vizio ha la sua virtù corrispondente e per resistergli dovremmo allenare e rinforzare la temperanza, ossia la capacità di dominare gli istinti. Recita il Catechismo Chiesa Cattolica (1809) "La temperanza è la virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati. Essa assicura il dominio della volontà sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà. La persona temperante orienta al bene i propri appetiti sensibili, conserva una sana discrezione", perché non è la sazietà del corpo che toglie la fame del cuore.

## QUARESIMA 2021





Per vincere la gola dobbiamo usare la temperanza! E come si fa? Eliminando quella parte che non serve, non assecondando quei comportamenti ripetitivi che ci fanno ricadere nel vizio.

Per potersi aprire alla gioia piena occorre rinunciare a qualcosa: progetti banali e succulenti che attirano tanto, o situazioni che fanno tanto tanto comodo ma che non portano da nessuna parte...ci affanniamo a riempire la nostra vita di persone, attività e cose nella speranza di saziarci per sempre, ma perdiamo solo noi stessi...ci sono delle scremature che dobbiamo operare! Tutto ciò che ci immerge in soddisfazioni momentanee sono solo pezzi di appoggio che non portano vita, pienezza, gioia.

La Parola di Dio può aiutarci a fare luce nel nostro cuore. Il popolo d'Israele è in cammino nel deserto verso la Terra Promessa. Con grandi prodigi il Signore lo ha liberato dalla schiavitù del Faraone, ma le difficoltà sono tante al punto che il popolo si scoraggia. Prima fra tutte è la mancanza di acqua e cibo. Il Signore interviene ancora una volta con un grande prodigio: procura la giusta quantità di alimento eppure nemmeno questo basta. Il popolo chiuso nel proprio attaccamento "alla pancia non riesce a vedere la grazia; rimpiange il passato e il periodo di schiavitù, vedendo la grazia di Dio con il tempo come un cibo nauseabondo; pur avendo conquistato la tanto desiderata libertà rimpiange la certezza del passato seppure amaro. Non diciamo anche noi: "Stavamo meglio quando stavamo peggio?"





## Brano Biblico: Esodo 16, 1-19

*<<1 Levarono l'accampamento da Elim e tutta la comunità degli Israeliti arrivò al deserto di Sin, che si trova tra Elim e il Sinai, il quindicesimo del secondo mese dopo la loro uscita dal paese d'Egitto.*

*2 Nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne. 3 Gli Israeliti dissero loro: «Fossimo morti per mano del Signore nel paese d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà! Invece ci avete fatti uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine».*

*4 Allora il Signore disse a Mosè: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina secondo la mia legge o no. 5 Ma il sesto giorno, quando prepareranno quello che dovranno portare a casa, sarà il doppio di ciò che raccoglieranno ogni altro giorno».*

*6 Mosè e Aronne dissero a tutti gli Israeliti: «Questa sera saprete che il Signore vi ha fatti uscire dal paese d'Egitto; 7 domani mattina vedrete la Gloria del Signore; poiché egli ha inteso le vostre mormorazioni contro di lui. Noi infatti che cosa siamo, perché mormorate contro di noi?». 8 Mosè disse: «Quando il Signore vi darà alla sera la carne da mangiare e alla mattina il pane a sazietà, sarà perché il Signore ha inteso le mormorazioni, con le quali mormorate contro di lui. Noi infatti che cosa siamo? Non contro di noi vanno le vostre mormorazioni, ma contro il Signore».*

*9 Mosè disse ad Aronne: «Da' questo comando a tutta la comunità degli Israeliti: Avvicinatevi alla presenza del Signore, perché egli ha inteso le vostre mormorazioni!». 10 Ora mentre Aronne parlava a tutta la comunità degli Israeliti, essi si voltarono verso il deserto: ed ecco la Gloria del Signore apparve nella nube.*

*11 Il Signore disse a Mosè: 12 «Ho inteso la mormorazione degli Israeliti. Parla loro così: Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore vostro Dio». 13 Ora alla sera le quaglie salirono e coprono l'accampamento; al mattino vi era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. 14 Poi lo strato di rugiada svanì ed ecco sulla superficie del deserto vi era una cosa minuta e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. 15 Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro: «Man hu: che cos'è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo.*

*16 Ecco che cosa comanda il Signore: Raccoglietene quanto ciascuno può mangiarne, un omer a testa, secondo il numero delle persone con voi. Ne prenderete ciascuno per quelli della propria tenda».*

*17 Così fecero gli Israeliti. Ne raccolsero chi molto chi poco. 18 Si misurò con l'omer: colui che ne aveva preso di più, non ne aveva di troppo, colui che ne aveva preso di meno non ne mancava: avevano raccolto secondo quanto ciascuno poteva mangiarne. 19 Poi Mosè disse loro: «Nessuno ne faccia avanzare fino al mattino»>>.*

QUARESIMA 2021





## Preghiera

Aiutaci Signore a vivere la sobrietà nelle piccole scelte di tutti i giorni:  
liberaci dalla mentalità dell'usa e getta:

rendici capaci di un consumo critico, e di fermarci a pensare, prima di fare un acquisto, sulla sua reale necessità.

Rendici capaci di relazioni meno frettolose, più profonde, più attente all'ascolto dell'altro e aiutaci a maturare atteggiamenti di accoglienza reciproca. Aiutaci Signore ad usare bene il nostro tempo, a dividerlo con gli altri, così come possiamo condividere le cose che possediamo.

QUARESIMA 2021





## MANNA

### Testimonianza

don Marco Pozza (gola) <https://www.youtube.com/watch?v=2eVBPEX5-Ko>

### Canzoni:

"Guaranà" di Elodie <https://www.youtube.com/watch?v=Txar0f9F2Pw>

"Una vita spericolata" di Vasco Rossi <https://youtube.com/watch?v=VNHSL0pTlza>

QUARESIMA 2021





## **TERRA PROMESSA** **Dinamica (ragazzi 1° - 3° liceo)**

L'educatore o il catechista dividerà i ragazzi in due gruppi: diavoli ed angeli mentre lui sarà "l'anima da tentare". I diavoli dovranno inventare frasi allettanti (es. mangia la pizza anche se ti senti sazio, è proprio come piace a te; acquista quella maglia, solo così sarai accettato da tutti). Gli angeli dovranno, invece, formulare su quella stessa frase tutti i pensieri più efficaci per evitare che l'anima cada in tentazione e darle coraggio per affrontarla e vincerla.

## **Dinamica (ragazzi 4° liceo - università)**

Si propone ai ragazzi di fare una ricerca sui social

Trovare almeno tre post sui social di amici che durante il periodo di lockdown da marzo ad aprile 2020 non si siano postate foto di cibo o acquisti di oggetti non essenziali o addirittura "inutili". Al termine si suggerisce la lettura del seguente passo del Vangelo: Matteo 6,25

*"Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo di quello che indosserete; la vita, forse, non vale più del cibo ed il corpo più del vestito?"*

*Dopo un breve momento per la riflessione personale, breve condivisione di gruppo.*

**Suggerimento di lettura:** le "Lettere di Berlicche" di Charles Lewis

**"FINALMENTE HO IMPARATO  
A DIRE DI NO"**

**- "VUO' 'NU PANZAROTT'?"**

**"PERCHÈ NO?"**



Sii come Cerozz

**QUARESIMA 2021**

