

**PERCORSO ADULTI DI AZIONE CATTOLICA “DA CORPO A CORPO”**  
**QUINTA TAPPA – MANGIARE**

**Canto**

**Preghiera iniziale**

Quando si prepara un buon piatto  
E vedi che manca il sale, allora tu “metti” il sale;  
se manca l’olio allora tu “metti” l’olio....  
“Mettere”, cioè collocare, versare.  
Se vuoi dare senso e pienezza alla tua vita  
“metti fede” ed essa avrà un sapore nuovo,  
avrà una bussola che indica la direzione;  
metti speranza ed ogni tuo giorno sarà illuminato  
e il tuo orizzonte non sarà più oscuro ma luminoso;  
“metti amore” e la tua esistenza sarà  
Come una casa costruita sulla roccia,  
il tuo cammino sarà gioioso,  
perché incontrerai tanti amici che camminano con te.  
“Metti Cristo” e la tua vita sarà piena del suo amore, sarà una vita feconda.  
Metti fede, metti speranza, metti amore!  
“Metti Cristo” nella tua vita,  
metti in Lui la tua fiducia e non sarai mai deluso!

(dall’Omelia di Papa Francesco a Rio de Janeiro del 25-07-2013)

**La vita si racconta**

Mangiare insieme, in “**compagnia**”, termine che deriva dal latino *cum con, panis* pane ovvero *partecipare dello stesso pane*, è una caratteristica tipica (anche se non esclusiva) dell’uomo. Già Plutarco, ad uno dei suoi personaggi delle “Dispute conviviali”, faceva dire:

*“Noi non ci invitiamo l’un l’altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme”.*

E poiché ogni gesto fatto insieme ad altri acquisisce un valore non più solo funzionale, ma anche comunicativo, la propensione al convivio degli uomini

diventata immediatamente un modo per attribuire un significato ai gesti che si fanno mangiando.

La stessa etimologia della parola **“convivio”** lo suggerisce, identificando il vivere insieme (*cum-vivere*) con il mangiare insieme. A tutti i livelli sociali, la partecipazione alla tavola comune è il primo segno di appartenenza al gruppo, che può essere la famiglia o anche una comunità più ampia.

Ma attenzione: non necessariamente mangiare insieme significa andare d’amore e d’accordo. Se la tavola è la metafora della vita, essa rappresenta in modo diretto e preciso non solo l’appartenenza a un gruppo ma anche i rapporti che all’interno di quel gruppo si definiscono.

Il cibo ha una valenza sociale anche per un’altra dimensione quella dello **“spreco alimentare”**: circa **un terzo della produzione annua mondiale di cibo** (fonte *Adiconsum*), finisce nella spazzatura, per un totale di 1,3 miliardi di tonnellate. In Italia si spreca 146 chili di cibo all’anno, a testa. Sono i numeri del capitalismo, sistema economico dove si produce più del necessario, senza controllo e programmazione.

### **Mangiare in famiglia**

È un momento piacevole comunicativo, oppure ognuno è distratto dalla televisione, dal cellulare? Affiorano ed esplodono tensioni e se sì, sempre a tavola si risolvono?

### **Mangiare in compagnia**

E il momento in cui si rinsaldano i legami di amicizia o si ricompongono dispute sospese. Si possono fare nuovi incontri: come ci comportiamo con chi non conosciamo? Abbiamo mai fatto caso a come ci disponiamo a tavola tra amici?

### **Mangiare con attenzione**

Abbiamo consapevolezza che viviamo nella parte più ricca del mondo? Ci rendiamo conto che siamo spinti a comprare senza pensare? Abbiamo l’abitudine di riutilizzare il cibo non consumato (per quanto possibile)? Abbiamo pensato che il come si presenta il cibo riciclato è indice del rispetto e dell’amore verso le persone cui lo porgiamo?

### **La Parola illumina**

*Mc. 6,30-44*

<sup>30</sup>*Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. <sup>31</sup>Ed egli disse loro: «Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po’». Era infatti molta la folla che andava e veniva e non avevano più neanche il tempo di mangiare. <sup>32</sup>Allora partirono sulla barca verso un luogo solitario, in disparte. <sup>33</sup>Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città*

*cominciarono ad accorrere là a piedi e li precedettero. <sup>34</sup>Sbarcando, vide molta folla e si commosse per loro, perché erano come pecore senza pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. <sup>35</sup>Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i discepoli dicendo: «Questo luogo è solitario ed è ormai tardi; <sup>36</sup>congedali perciò, in modo che, andando per le campagne e i villaggi vicini, possano comprarsi da mangiare». <sup>37</sup>Ma egli rispose: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andar noi a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». <sup>38</sup>Ma egli replicò loro: «Quanti pani avete? Andate a vedere». E accertatisi, riferirono: «Cinque pani e due pesci». <sup>39</sup>Allora ordinò loro di farli mettere tutti a sedere, a gruppi, sull'erba verde. <sup>40</sup>E sedettero tutti a gruppi e gruppetti di cento e di cinquanta. <sup>41</sup>Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunziò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai discepoli perché li distribuissero; e divise i due pesci fra tutti. <sup>42</sup>Tutti mangiarono e si sfamarono, <sup>43</sup>e portarono via dodici ceste piene di pezzi di pane e anche dei pesci. <sup>44</sup>Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.*

Gesù sta uscendo dalla barca, vede la folla, interessante la barca è simbolo della Chiesa, bisogna uscire dalla Chiesa verso la folla, mica fare della Chiesa un ghetto, chiusa, tira il vento e tutti chiusi nel recinto, no, dobbiamo rompere i recinti e uscire verso la gente. Non ha fatto nessun recinto, Gesù, per le persone buone.

Ecco la Chiesa è quella che sa uscire verso la folla e Gesù "ebbe compassione" la parola compassione in greco sono le viscere materne che si muovono. Cioè il principio vero di ogni azione è la compassione sentire ciò che sente l'altro. Il bene e il male dell'altro è tuo, e qui si usa il termine viscere perché è molto materno, si sente dentro; e tra l'altro uno vive nella misura in cui uno lo porta dentro, lo accoglie. Ecco, questa compassione è la sorgente di ogni azione valida.

(p. Silvano Fausti)

Il mangiare è, assieme al dormire, una delle necessità fondamentali dell'uomo. Senza queste due cose si va incontro alla morte fisica. «Prima si pensi a vivere, poi a fare della filosofia» è una frase ripetuta come richiamo a una maggiore concretezza e a una maggiore aderenza agli aspetti pratici della vita; non si può pensare alle cose spirituali se abbiamo la pancia vuota. Certamente una prima riflessione che possiamo fare oggi è quella relativa alla carità verso i poveri. Potremmo parafrasare così le parole di Paolo VI, nella *Evangelii Nuntiandi*: "Tra evangelizzazione e attenzione all'uomo ci sono dei legami profondi. Legami di ordine antropologico, perché l'uomo da evangelizzare non è un essere astratto, ma ha bisogno di cibo e sostentamento. Legami dell'ordine eminentemente evangelico, quale è quello della carità: come infatti proclamare il comandamento nuovo senza promuovere la vera, autentica crescita di tutto l'uomo? Sarebbe dimenticare la lezione che ci viene dal Vangelo sull'amore del prossimo sofferente e bisognoso" (Cfr n° 31). Gesù dimostra

una sensibilità del tutto particolare verso le persone che, dopo averlo seguito e aver ascoltato la sua parola, hanno fame e sete: il suo cuore fremme e "sentì compassione per loro". Le guarigioni che Gesù compie, così come il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci sono un segnale chiaro della presenza del Regno di Dio e l'attenzione ad ogni singola persona sofferente deve diventare per ciascun cristiano un primo, forte, impegno nell'annuncio del Vangelo.

### **Esercizi di Laicità**

La grande disponibilità di beni contribuisce a modificare il rapporto tra le persone e le cose, determinando la rincorsa ad avere sempre più e la perdita di esperienze quali il sacrificio, l'attesa, il desiderio. Può succedere di identificare il valore di una persona con il suo livello di ricchezza o di successo, si considera naturale avere a disposizione oggetti sempre più raffinati e sempre più costosi, e ciò concorre a generare un consumo senza limiti delle risorse disponibili. Di fronte a tutto questo, ciascuno di noi è chiamato a rieducare i propri stili di vita, ricercando la bellezza della sobrietà e della semplicità. È uno stile che non si improvvisa e si tramuta in scelte concrete e quotidiane, poiché "un cambiamento negli stili di vita potrebbe arrivare ad esercitare una sana pressione su coloro che detengono il potere politico, economico e sociale" (*Laudato Sì, 202*). La profonda preoccupazione per il crescente degrado della casa comune, causato dallo sfruttamento senza sosta delle sue risorse, ci invita ad un impegno con "ogni persona che abita questo pianeta" (*ivi, 3*), di ogni cultura e religione, consci che non vi può essere ecologia ambientale senza un'autentica ecologia umana, sociale, relazionale.

*(Progetto Formativo AC cap. 4. Fedeli al Vangelo in questo tempo. Il mutare del rapporto con i beni)*

### **Esercizi di popolarità**

Come AC chiediamoci in che modo possiamo crescere come comunità e personalmente, nella capacità di fare comunione attraverso la convivialità e l'ospitalità, e in quale occasione concreta la possiamo sperimentare. Interrogiamoci, anche come gruppo, sul modo in cui la nostra presenza è lievito di fraternità e amicizia in Cristo nell'ambito parrocchiale e associativo.

Conosciamo o sosteniamo la Caritas diocesana o parrocchiale se esistente (o altra realtà caritativa)? Valutiamo la possibilità di prestare il nostro servizio come A.C. parrocchiale all'interno della Caritas.

## **Preghiera finale: Salmo 23**

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.

Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici.  
Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

## **Canto finale**