

## Un caso di discernimento: mettere ordine nel mangiare (I)

- Tempo fa ti ho presentato le istruzioni di sant'Ignazio sull'elezione e credo tu abbia già vissuto l'esperienza di una decisione veramente ispirata da Dio, nella dinamica degli esercizi. Vorrei ora presentarti alcune regole che applicano quelle per l'elezione a un settore particolare della vita: l'alimentazione. E' un esempio delle molte possibili applicazioni delle regole dell'elezione; infatti, le osservazioni che Ignazio fa per il cibo possono essere valide anche per altri settori, come ad esempio per i vestiti, l'uso dei mezzi di comunicazione, il tempo libero e altro. Il settore dell'alimentazione è nell'ordinario della nostra vita, lo viviamo tutti i giorni e proprio per questo può essere un buon tema su cui riflettere ed esercitarsi nel discernimento e nella gestione di sé. Il rapporto con il cibo non è affatto facile, per tutti noi; lì si esprimono le nostre tensioni e difficoltà esistenziali. Proprio per tale particolarità ho pensato di non saltare questa parte degli esercizi, anche se sembra secondaria, ma di presentartela con calma e nei dettagli. Vedremo tutte le istruzioni sul mangiare di Ignazio, però tu non prenderle in maniera legalistica e non farne delle regole rigide. Sono solo dei suggerimenti per il tuo discernimento, accoglile come un contributo mio e di sant'Ignazio alla tua serenità ed equilibrio nel settore delicato del cibo. Può essere questo per te anche un esercizio in cui ti eserciti ad applicare il discernimento che hai già imparato ad un campo della vita.
- Le regole di Ignazio sono otto. Le prime riguardano la materia dell'elezione, cioè le «cose» su cui fare discernimento. Leggi il brano, poi te lo spiegherò con calma.

Dal pane conviene astenersi meno, perché non è cibo nel quale l'appetito suole essere molto disordinato o sul quale, come per altri cibi, fa forza la tentazione.

[ES 210]

- Come vedi, qui Ignazio distingue tra i cibi quelli fondamentali e quelli voluttuari. Questa regola contiene anche altri concetti importanti che vorrei spiegarti. Il primo è quello di «convenienza» [*conviene menos abstenerse*]. Di che convenienza parla qui

Ignazio? E' quella convenienza utile per raggiungere il fine che si desidera, cioè la moderazione e l'equilibrio affettivo, in questo caso verso il cibo. Qui Ignazio fa un cenno anche all'appetito, che va inteso in senso ampio e all'interno di una precisa antropologia cristiana. Non è l'appetito di cui parliamo noi normalmente e che ci auguriamo prima di mangiare: "Buon appetito!". Qui «appetito» è da intendersi con il linguaggio spirituale, in altre parole è la concupiscenza, è pulsione, sensualità. Si tratta di ciò che deriva dal piacere del cibo, ciò che chiede sempre altro e sempre di più. Proprio perché il piacere che ricaviamo dalle cose e quindi anche dal cibo è un piacere che richiede sempre di più, Ignazio insieme alla tradizione spirituale lo chiama appunto appetito, cioè concupiscenza dei sensi, piacere della carne. Come sai, la «gola» è uno dei sette peccati capitali, quelli da cui derivano tutti gli altri, in cui la concupiscenza si manifesta di più e in cui lo spirito cattivo agisce su di noi più dal profondo.

- Ignazio accenna infatti alla «tentazione» [*a que la tentación insista como a los otros manjares*], qui si tratta della tentazione in generale (al singolare), ma che si manifesta proprio in questo settore particolare. La tentazione cui qui Ignazio si riferisce è appunto la concupiscenza della carne, il bisogno che la nostra carne ha del piacere e di una sua soddisfazione. Essa crea a volte una dinamica pulsionale che può sfuggire al nostro controllo e può trascinarci al peccato e al vizio. Ricorda che i vizi sono il contrario delle virtù, cioè sono abitudini cattive, mentre le seconde sono abitudini buone. Entrambe si acquistano attraverso atti ripetuti; questi possono essere stati suscitati e stimolati dai bisogni della carne non ben gestiti. Nelle Lettere apostoliche ci sono molti insegnamenti sulla dinamica della concupiscenza mal gestita e incontrollata: "Ciascuno è tentato dalla propria concupiscenza che lo attrae e lo seduce; poi la concupiscenza concepisce e genera il peccato, e il peccato, quand'è consumato produce la morte" (Gc 1,14-15).
- Sulla concupiscenza puoi vedere anche i brani seguenti: Rom 7,7; 2 Pt 1,4; 1 Gv 2,16; 1 Gv 2,17.