

# Bollut 005

## www.bollutnet.org

### Febbraio 2007

Indice:

01 Editoriale

Presentazione

02 Eduardo Zampella

Attualità

03 Sette settimane senza

04 Il digiuno

Informazioni basilari

05 La Quaresima

Pensiero del mese

06 Dorothee Sölle: Il valore più alto

#### 01. Editoriale

Come il mese scorso anche questa edizione si orienta al calendario delle attualità ed è incentrata sulla quaresima. Spero che l'invito a partecipare al progetto "sette settimane senza" o a intraprendere un digiuno trovi larga adesione. Sarei felice, se qualcuno mi scrivesse delle sue esperienze con la Quaresima, che magari nel prossimo bollut potrebbero essere messe anche a disposizione degli altri. Inoltre ho ripreso la rubrica dell'intervista e ringrazio Eduardo Zampella per la sua disponibilità e le belle risposte. È interessante osservare i parallelismi tra il teatro e il digiuno. Buona lettura!

Vostro Dieter Kampen (DK)

#### 02 Presentazione Eduardo Zampella



Potrebbe dire due parole sulla sua persona?

**Eduardo Zampella, 62 anni, funzionario informatico per l'INPS (Istituto Nazionale della Previdenza Sociale).**

**Italiano, di famiglia tradizionalmente cattolica, dopo una riflessione decennale ed una frequentazione amichevole, riceve la Confermazione nel 1993 presso la Comunità luterana di Torre Annunziata di cui è tuttora membro.**

**Attualmente fa parte del Concistoro in carica fino ad aprile 2008, coordina il Comitato Generale della FCEI (Federazione Chiese Evangeliche in Italia).**

**Ha interessi in campo letterario, musicale e soprattutto teatrale. Collabora con associazioni culturali, benefiche e accademiche nel settore della comunicazione attraverso stage, conferenze e laboratori. Talvolta è impegnato**

**nell'allestimento di spettacoli in cui svolge il ruolo di consulenza o di regia.**

Prima mi ha detto che appena è ritornato dal Concistoro. Potrebbe descrivere in due parole cosa è il Concistoro e quale è il suo ruolo all'interno di esso?

**Per una definizione più precisa del Concistoro rimando allo Statuto della CELI che ne precisa meglio struttura e compiti.**

**Se, invece, la domanda si riferisce agli aspetti pratici del lavoro del Concistoro, dirò che esso ha il compito di gestire gli affari della CELI nel corso dell'anno sottoponendo, poi, il suo operato all'approvazione da parte del Sinodo quando questo viene riunito. In sostanza, si tratta dell'organo esecutivo della nostra Chiesa.**

**Il mio ruolo è quello di consigliere con diritto al voto: in Concistoro si raccolgono le istanze provenienti dalle varie Comunità o da organismi esterni sulle quali si propone, si discute, si stanziava, si delibera o si soprassedie tenendo sempre presenti gli interessi e le strategie utili per la crescita della nostra Chiesa.**

So che ha una passione per il teatro.

**Veramente, la passione per il teatro risale agli anni della mia gioventù, ma nel tempo è diventata una vera e propria attività che riempie tutto il mio tempo libero e che richiede un impegno continuo quanto gratificante: nel corso di un quarto di secolo, infatti, sono stati numerosi i riconoscimenti e le soddisfazioni tenuti discretamente in sordina così come si addice a qualsiasi contesto di ricerca. Guai, se i meccanismi di mercato o il consenso popolare dovessero prendere il sopravvento; ci sarebbe il rischio di un arresto del cammino, non si crescerebbe.**

Ci racconta qualcosa del progetto che segue da molti anni.

**"diffusioneteatro" è un progetto di formazione permanente che pone l'individuo di fronte alla scelta di un nuovo stile di vita determinato da una maggiore consapevolezza dei propri limiti, dalla conoscenza e condivisione dei "limiti dell'altro" e dalla tolleranza del disagio in quanto condizione che facilita il mutamento.**

**Le metodologie che vengono applicate si rifanno a quelle relative all'apprendimento attraverso la corporeità e al "valore aggiunto" che è rappresentato dall'apprendimento in cooperazione: il laboratorio verte, innanzitutto sui processi destrutturanti che determinano un approccio differente al quotidiano e sono capaci di generare atteggiamenti di maggiore adattabilità predisponendo l'individuo al cambiamento. L'esito fondamentale cui si tende è quello di una diversa capacità percettiva in grado di sviluppare maggiori qualità emotive e relazionali. Tutto questo sembrerebbe non essere inerente al teatro, ma il presupposto per un corpo fatto ad arte per la rappresentazione risiede nella possibilità della rinascita di un uomo diverso da sé stesso ( - se finalmente nascesse un uomo nuovo, l'attore non servirebbe più - ).**

Svolge ancora altre attività all'interno della Comunità?

**Sì. Ad esempio sono molto interessato agli incontri che riguardano i temi biblici e collaboro alla conduzione del Centro Sociale Poggioli, anche se devo dire che tra gli impegni del Concistoro, della FCEI e di "diffusioneteatro" mi rimane veramente poco tempo e talvolta mi dispiace di non poter fare di più. Per il resto, quasi ogni giorno sto al Centro Poggioli per un motivo o per l'altro e sfuggono le attività che sono tante, ma piccole e poco rilevanti.**

Vedo che si impegna molto per la Chiesa.

**Cerco semplicemente di rendermi utile per rispondere alla mia personale esigenza di testimoniare, ma non perdo mai di vista il fatto di essere sostituibile e percepisco con tranquillità quanto sia necessario fare esprimere i giovani che rappresentano la nostra speranza di continuità.**

Penso anche, che lì nel Golfo di Napoli non è facile essere luterani.

**Credo che essere luterani non sia facile in nessun luogo e che forse sia ancora più difficile per chi viene da un paese diverso dall'Italia. In fondo, penso che il nostro vero problema non sia quello del bilinguismo, quanto quello di un'autentica integrazione culturale. Dovremmo finalmente capire (noi tutti) che è indispensabile uscire dalle nostre isole (felici o infelici che siano) per aprirci al confronto, alla condivisione e alla valorizzazione delle iniziative di ogni Comunità.**

Vale tutto questo lavoro?

**Non voglio fare una filosofia spicciola, ma cosa è che vale e cosa no?**

**Siamo semplicemente di fronte ad un percorso in cui cerchiamo di riconoscere la nostra identità, confermare l'appartenenza, vivere la fede; e quella cristiana è certamente tra le più difficili e contraddittorie. Lo ripeto: "tutto questo lavoro" è la semplice risposta ad una esigenza di manifestarsi attraverso le opere, per quanto piccole rispetto alle buone intenzioni e umanamente fallaci.**

E che cosa, secondo lei, la chiesa luterana ha da offrire che non c'è già?

**Dal punto di vista pratico, è vero, oggi c'è tutto: le offerte sul territorio sono fin troppe e i ritmi del consumo sono veloci, per non dire frenetici.**

**Ma, a maggior ragione, vale il criterio della proposta. L'alternativa della nostra Chiesa può essere l'orientamento ad una maniera diversa dello stare insieme, puntare sulla qualità dell'offerta, diffondere una cultura che non sia negli schemi della moda, ma la cui tendenza sia attenta alle premesse per un futuro che riscriva un'etica più responsabile e partecipata.**

**Vorrei concludere dicendo che tutto quello che c'è già non è sufficiente poiché non sembra avere ottenuto il corrispondente benessere che noi cristiani invociamo pregando il Signore per il nostro prossimo.**

1.2.07

Eduardo Zampella

### 03 Sette settimane senza



**Cosa è?** "Sette settimane senza" è un'azione della Chiesa Evangelica Tedesca (EKD). L'idea è nata ad Amburgo ben 20 anni fa in modo imprevisto. Un gruppo di amici, teologi e giornalisti, stava bevendo una buona bottiglia di vino, quando uno si chiese: "Ce la faremmo a rinunciare completamente all'alcool durante il tempo della passione?" Era una sfida e l'idea piaceva. Alla fine c'era un programma: "Sette settimane senza: vedere chiaro - essere liberi - trovare vita". 300 parteciparono nel primo anno, 3000 nel secondo. Oggi questa idea coinvolge circa 2 milioni di cristiani in tutta la Germania ([www.7wo.de](http://www.7wo.de)).

**Come funziona?** Dal mercoledì delle Ceneri (quest'anno il 21 febbraio) fino a Pasqua i partecipanti rinunciano a qualcosa di superfluo come p.es. all'alcool, al fumo, ai dolci oppure anche a qualcosa

che non riguarda l'alimentazione come p.es. alla televisione o alla macchina. Oppure si può provare a rinunciare allo shopping, acquistando per sette settimane soltanto cibo. Ognuno è libero di scegliere quello che vuole. Importante è che si tratti di qualcosa che è superfluo nella propria vita; p.es. non ha senso rinunciare all'alcool, se anche durante il resto dell'anno si beve vino solo in chiesa durante la Santa Cena.



**Perché farlo?** Proposto così, si tratta in primo luogo di fare delle esperienze preziose. La rinuncia ci aiuta a vivere per un periodo in modo più coscienti. Chi rinuncia alla televisione o alla macchina avrà più tempo per se stesso e forse inizialmente lo potrebbe anche mettere in crisi. La rinuncia ci crea una sensazione di libertà. Eliminando per un periodo cose abituali dalla nostra vita, le nostre

abitudini vengono scombusolate e si può instaurare un nuovo e più maturo rapporto con il cibo, con il consumo e con noi stessi. Inoltre si creano spazi ed energie libere che possono essere utilizzate per rielaborare cose vecchie non sistemate oppure cominciare cose nuove. Non bisogna forzare: queste cose succedono da sole. La creatività aumenta. Tutto sommato è un periodo ricco. Questo vale anche per la nostra spiritualità. Viviamo in modo più cosciente non solo per quanto riguarda noi stessi, ma anche la nostra fede in Dio. (DK)

#### 04 Il digiuno

Con digiuno si intende qui un'astinenza completa o quasi da cibi e bevande caloriche. Chi vuole può inserire 1-2 settimane di digiuno nella quaresima. Raccomando di farlo all'inizio in modo che si possa riflettere sulle altre settimane della quaresima. Qui non c'è lo spazio per spiegare in dettaglio le modalità del digiuno, ma potrete trovare dei libri che spiegano tutto e naturalmente dovete anche consultare il vostro medico per escludere eventuali controindicazioni.

Fare un digiuno è tecnicamente facile. Comunque raccomando di attenersi scrupolosamente alle indicazioni, anche se dovessero sembrare spiacevoli (come p.es. lo svuotamento dell'intestino) oppure irrilevanti (come p.es. il riposo con la borsa d'acqua calda sul fegato). Questi dettagli possono fare la differenza tra un digiuno sofferto e uno euforico.

Raccomando anche di cominciare nel fine settimana, perché i primi due giorni ci si sente spesso deboli per cui la capacità di lavoro diminuisce. Normalmente con il terzo giorno si entra in uno stato di euforia e non ci dovrebbero essere problemi per un lavoro normale. Comunque anche se la capacità di lavoro dovesse diminuire, non è la fine del mondo: infine si tratta solo di 1-2 settimane. L'effetto rigenerante del digiuno è tale che dopo potrete più che compensare.

Una ricerca in varie librerie mi ha fatto capire che il digiuno in Italia è molto meno popolare che in Germania e inoltre è spesso legato alla religione. Perciò eventualmente sarà necessario ordinare i libri desiderati. Vi raccomando p.es. Rüdiger Dahlke: Curarsi con il digiuno. Un programma completo, Edizioni Mediterranee, Roma 2005, ISBN 88-272-1744-4. Chi parla tedesco può utilizzare un classico come Hellmut Lütznert: Wie neugeboren durch Fasten, München 2004. ISBN 3-7742-6428-7.

**Perché digiunare?** Come la nostra macchina ha bisogno di ricevere regolarmente benzina, così il nostro corpo ha bisogno di movimento regolare per rimanere in forma e così anche la fede ha bisogno di essere nutrita, p.es. con la preghiera regolare, la frequenza del culto, l'applicazione nella vita quotidiana ecc. Però come la nostra macchina ogni due anni deve essere portata alla revisione, così anche al nostro corpo e alla nostra mente fa bene una revisione completa.

Corpo e mente sono legati tra di loro e si influenzano reciprocamente - più di quanto ce ne rendiamo

conto - e, orribile dictu, anche la fede ne risente. Un intervento su uno degli elementi si rifletterà automaticamente sugli altri. Il digiuno interviene sul nostro corpo e influenza così anche la nostra mente, la nostra fede, il nostro rapporto con noi stessi, con gli altri e con il mondo.

**Il corpo:** Un digiuno ci ringiovanisce di cinque anni. Cellule vecchie e malate vengono eliminate, le arterie pulite, veleni eliminati, gli organi si rigenerano ecc. Il sistema immunitario viene rinforzato per cui è quasi impossibile ammalarsi durante il digiuno. Vengono soppresse le infiammazioni che sono alla base di molte malattie e processi degenerativi (artrite, invecchiamento, sovrappeso ecc. ). E naturalmente si perde qualche chilo di grasso.

**La mente:** Come il corpo si disintossica e rigenera, così anche la nostra mente si "rigenera". Ci si distacca dal mondo intorno e si è più concentrati verso l'interiorità. Però c'è anche un distacco da emozioni e aggressioni accumulate (catarsi). Si diventa più sensibili. Aspetti in contrasto della nostra psiche, traumi e sentimenti rimossi, normalmente repressi e mascherati, riaffiorano e possono essere risolti. Aumenta la creatività e magari qualcuno scopre dei doni trascurati. Il processo psicologico durante il digiuno conduce alla fine a una maggiore autenticità e unità con se stessi.

**La fede:** La concentrazione, la catarsi, il distacco dal mondo, l'interiorità: questi ed altri aspetti fanno del digiuno una scuola di fede. Infatti non conosco religione in cui non sia usato il digiuno. Come la preghiera esso fa parte della pietà cristiana.

**Il rapporto con gli altri:** Il digiuno è un calmante naturale. La catarsi, il distacco e l'assenza di aggressioni cambia il modo di rapportarsi con gli altri. Magari sentiamo la necessità di scusarci per qualcosa o di cambiare atteggiamento verso qualcuno. Perdonare diventa possibile. Queste esperienze insieme ai cambiamenti dentro di noi possono determinare anche dopo il digiuno il rapporto con gli altri.

**Il consumo:** Il digiuno cambia il nostro rapporto con le cose materiali e il loro consumo, che infatti è spesso una compensazione di vuoti interiori. Riempiti questi vuoti in altri modi, siamo meno dipendenti dal consumo e possiamo utilizzare i nostri soldi in modo più cosciente e autodeterminato.

**La pace:** La pace interiore, la sensibilità e la mitezza come conseguenze del digiuno ci rendono persone pacifiche. Ma anche il distacco dal consumo è un passo indispensabile verso la pace nel mondo. Oppure pensiamo alle potenzialità del digiuno per il dialogo con l'Islam. Vi siete mai resi conto che dei cinque pilastri della fede musulmana ne condividiamo tre (Matteo 6)? Ci sarebbe più pace nel mondo, se noi cristiani prendessimo più sul serio i tre "pilastri" della pietà giudeo-cristiana che comprendono la totalità del nostro essere cristiani con il nostro avere e essere in spirito e corpo: l'elemosina, la preghiera e il digiuno. (DK)

## 05 La Quaresima

Con questo termine si indica un periodo nell'anno liturgico che comprende i circa quaranta giorni che vanno dal mercoledì delle ceneri fino al venerdì santo, giorno della crocifissione. In questo periodo ci ricordiamo della passione di Cristo. Il colore liturgico è il viola, colore della penitenza e della purificazione. Durante il culto si tralascia l' "Alleluia" e il "Gloria a Dio nei cieli".

Il numero 40 non è casuale. Mosè digiunò 40 giorni prima di ricevere le tavole della legge, Elia prima di incontrare Dio, Gesù prima di cominciare la sua missione. Comunque, se contate bene i giorni, constaterete che sono più di quaranta. Questo, perché durante la domenica, giorno della risurrezione di Cristo, non si digiunava; nella chiesa d'oriente si tralasciava anche il sabato, per cui il tempo della quaresima era più lungo. Anche le forme del digiuno erano variabili: p.es. un solo pasto giornaliero, oppure astinenza da certi pasti ricchi come la carne (vedi l'uso di mangiare pesce il venerdì).

La Riforma fu un duro colpo per l'uso del digiuno. Lutero sciolse i monasteri e criticò tante forme di pietà come appunto il digiuno, il pellegrinaggio, le veglie ecc. Il motivo per cui lo fece era lo stesso di quello che lo spinse a criticare le indulgenze. In fondo si ribellava ad una teologia sbagliata che pensava di poter guadagnare qualche diritto davanti a Dio mediante le opere. Sotto l'influsso di

questa idea non furono compiute solo le opere comandate da Dio, ma in più anche opere non comandate, come digiuni, pellegrinaggi ecc. che furono ritenuti particolarmente meritevoli. Lutero si è rivoltò contro questa teologia e con essa combatté anche le sue espressioni pratiche.

Ha fatto bene? Lutero è stato rimproverato di aver combattuto un cattolicesimo malcompreso. Infatti se leggiamo Tommaso d'Aquino vediamo che egli vede le cose sotto la prospettiva della santificazione e il digiuno è semplicemente un elemento che può essere utile a crescere spiritualmente. D'altra parte è anche vero che l'idea del merito è comunque presente nella teologia cattolica e che evidentemente al tempo di Lutero la visione abituale della gente era che il digiuno fosse una cosa meritevole, utile a diventare giusti davanti a Dio o ad abbreviare il tempo nel purgatorio. Quindi i tempi in cui viveva Lutero rendevano forse necessaria la dura critica di certe forme di pietà, ma una volta eliminato il fraintendimento del merito, possiamo anche riscoprire queste forme di pietà utili per la nostra crescita spirituale.

Comunque le chiese protestanti avevano mantenuto certi giorni di digiuno. Poi nei tempi moderni sotto l'influsso dell'illuminismo e della secolarizzazione si è assistito ad un degrado della tradizione del digiuno. Oggi viene visto spesso come un'iniziativa privata ed arbitraria. Lo svantaggio di tale sviluppo è che il digiuno ha perso in gran parte il suo carattere liturgico ed ecclesiastico e non è più in grado di creare esperienze ed identità comuni come succede p.es. presso i musulmani con il Ramadan. Il vantaggio è che il digiuno ha perso la sua costrizione legalistica ed il suo carattere volontario lo rende particolarmente fruttuoso per chi lo pratica. (DK)

## 06 Dorotee Sölle: Il valore più alto

Cristo ha fatto dell'amore per gli altri il valore più alto; ma questo non si realizza senza dolore. Quando l'evitare il dolore viene innalzato al livello di valore supremo, quando si tenta di procedere mediando per evitare ogni conflitto, l'amore diventa qualcosa di marginale. La condizione di permanente ingiustizia delle strutture del Primo Mondo, di cui noi ci gloriamo, produce gravi conseguenze sul nostro sistema di valori. In questo nuovo sistema di valori abbiamo capovolto il rapporto fra amore e sofferenza.

Vivere al riparo da ogni sofferenza e continuare così fino alla morte è il più grande valore che riconosciamo. La salute - come dice il detto borghese - è il bene supremo. Vivere in modo tale da poter trascendere il nostro io, entrare in comunicazione e simpatizzare con tutto ciò che vive, viene subordinato alla libertà dalla sofferenza. La libertà apatica dalla sofferenza, la libertà dalla privazione, dal dolore e dalla disponibilità all'impegno sono state innalzate a valori supremi come la bellezza senza rughe, la pulizia senza macchia, la carriera ininterrotta, tutte cose che caratterizzano il nostro stile di vita di fronte ad altri popoli. Lo scopo di essere capaci di amare e attuare la giustizia e l'equità viene subordinato all'altro scopo consumistico di andare avanti "bene".

Sölle, Dorothee: Scegli la vita, Piccola collana moderna 48, Torino 1984, pag. 29s

[www.claudiana.it](http://www.claudiana.it), p. 135, Euro 8.26

---

Per cancellarti o modificare le impostazioni vai alla gestione della mailing list al seguente indirizzo:-

[http://www.bollutnet.org/mailling\\_list/default.asp?email=kampen%40elki%2Dceli%2Eorg](http://www.bollutnet.org/mailling_list/default.asp?email=kampen%40elki%2Dceli%2Eorg)