

# LA GOLA

## Il disprezzo degli altri

Riepilogo

Abbiamo iniziato questo nuovo ciclo di catechesi parlando della conversione del cuore e parlandone come necessità più che come un dovere. Una necessità dettata dal bisogno di vivere sereni, nella gioia, in pace con tutti, realizzati come persone. Abbiamo anche visto, partendo dalla constatazione di come siamo realmente, che questa conversione non è affatto facile anzi impossibile se pensata come qualcosa da realizzarsi con le sole proprie forze. C'è bisogno dell'incontro con Gesù, di quel Cristo fattosi uomo per la mia e tua salvezza, compagno di viaggio nella esperienza di vita, sempre pronto a tendere una mano per rialzarci ed incoraggiarci nel cammino. E' di fatto quella relazione di cui ho sempre parlato che trova come luogo privilegiato, ma non esclusivo, la nostra cappellina dell'Adorazione ove è possibile ascoltare, nel nostro silenzio interiore, la Sua voce che sussurra dolcemente ma continuamente "**Scegli me!!**" Abbiamo riflettuto ancora sul fatto che siamo tabernacoli viventi perché per amore di Dio Lui abita in noi e ne facciamo esperienza diretta ogni volta che ci comunichiamo ed infine che la conversione richiede, come dice San Paolo, la nostra edificazione ove le pietre di questo nostro edificio sono le certezze morali acquisite e praticate. Il percorso si snoda nell'esame dei vizi capitali e delle virtù contrapposte per cercare di conoscerci meglio e di avere un ulteriore argomento specifico quando siamo davanti a Lui a pregare; chiederGli di avere la forza di cambiare il nostro modo di pensare ed agire per conformarci a Lui, per somigliarGli.

**Cosa è il vizio della gola?** Secondo S. Tommaso è la **brama abituale e disordinata di cibi e bevande raffinati e ricercati**, ove per disordinata si intende non regolata dalla ragione.

Provare soddisfazione nei cibi, anzi ricercarne il piacevole diletto, fa parte dell'uso del senso del gusto, che ci invita a nutrirci, come è giusto fare, e suscita gioia e allegria soprattutto in famiglia e nelle feste. Ciò è cosa buona. Gesù stesso, parlando del suo Regno, ce lo presenta come un gran banchetto, pieno di ogni bene, nel quale lui stesso passerà a servirci. **Il disordine si ha quando si cerca il piacere per il piacere.**

**Come riconoscere il goloso?** Il goloso è quello che fa del proprio ventre il centro dei propri desideri, non si dà mai pace: va in cerca di amici con i quali poter gozzovigliare, è a caccia dei ristoranti più rinomati, esalta i cuochi che offrono ricette le più stravaganti, le sue discussioni su cibi e bevande non hanno mai fine.

Un esempio nella storia è dato dai così detti "vomitori", situati in un angolo della sala banchetti, ove i ricchi si "liberavano" da ciò che avevano ingerito per poi ritornare tranquillamente a mangiare.

Forse è opportuno riflettere su come nasce questo disordine e come porta a divenire un goloso chi lo possiede.

Nel libro della Genesi l'uomo fin dall'inizio è una creatura alla quale Dio comanda di mangiare ma Adamo è anche l'unica creatura vivente che può ringraziare Dio per il cibo che mangia. Ed avendo tutta la creazione dinanzi, tanto è vero che ha avuto la possibilità di dare un nome a tutte le cose, può scegliere di cosa alimentarsi. Adamo, come uomo, ha avuto sì la vita ma una vita che viene continuamente ricreata dal momento che ha bisogno di un sostentamento vitale.

L'evento della "manna", data ogni giorno da Dio al popolo di Israele nel deserto, ci aiuta quindi a comprendere che il cibo, il "pane quotidiano", non è tanto una cosa quanto un dono. Non è un semplice oggetto di cui venire in possesso quanto una esperienza di vita ricevuta. Chi infatti

raccoglieva una quantità maggiore del necessario di manna, non fidandosi di Dio, la perdeva perché essa andava a male.

**Il vizio della gola nasce proprio dalla dimenticanza di questo** riducendo il cibo ad oggetto “umano”, che può essere gestito nella più totale autosufficienza, piuttosto che un dono di Dio che rinnova la vita ad ogni pasto.

La consapevolezza di ciò porta a benedire il cibo prima di assumerlo o quanto meno a ringraziare Dio con una semplice preghiera o con un ancora più semplice segno di croce. Il non pensarci conduce invece l'uomo in un processo, che privato del senso originale, è se vogliamo faticoso ed estenuante visto che dopo qualche ora occorre sempre ripeterlo.

Ma queste considerazioni aprono ad una diversa dimensione del rapporto uomo/cibo e la parabola della samaritana in Giovanni 4, 7-34 ne rivela efficacemente il senso: *“Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: «Dammi da bere»..... la Samaritana gli disse: «Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?».....Gesù le rispose: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu stessa gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli disse la donna: «Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva?.....Rispose Gesù: «**Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna**». «Signore, gli disse la donna, dammi di quest'acqua, perché non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le disse: «Và a chiamare tuo marito e poi ritorna qui». Rispose la donna: «Non ho marito». Le disse Gesù: «Hai detto bene "non ho marito"; infatti **hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero**»..... Gesù le dice: ..... è giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia (cioè il Cristo): quando egli verrà, ci annunzierà ogni cosa». Le disse Gesù: «Sono io, che ti parlo». .....Intanto i discepoli lo pregavano: «**Rabbi, mangia**». Ma egli rispose: «**Ho da mangiare un cibo che voi non conoscete**».....«**Mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera**».”*

Ognuno di noi, se ci pensiamo bene, non è mai sazio. E' sempre alla ricerca di qualcosa che serva ad appagare una fame ed una sete che non si esauriscono con le cose materiali. Chi beve avrà nuovamente sete; chi mangia nuovamente fame e questo non soltanto a livello biologico, perché sarebbe normale, ma a livello interiore come fame e sete di affetto, di comprensione, di considerazione, di amore. La samaritana infatti, lo vediamo, ha sete di acqua ma anche di amore, di certezze....

Al giorno d'oggi ci sono delle patologie quali la bulimia e l'anoressia che sono considerate malattie ma credo sia vero solo in parte perché queste sono sintomi di una sofferenza dello spirito che va curato prima del corpo con cui è un tutt'uno nella “**persona**”.

Il considerare il cibo solo una cosa terrena è pertanto una tentazione del maligno che vorrebbe farcelo ridurre a “cosa” piuttosto che a un “segno”. Ne è una dimostrazione la prima delle tentazioni che Gesù ha subito nel deserto citate anche da Matteo in 4, 1-4: *“Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser tentato dal diavolo. E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame. Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, dì che questi sassi diventino pane». Ma egli rispose: «**Stà scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio**».*

Enzo Bianchi, priore di Bose, ha scritto con acume: *«Davvero la cucina e la tavola sono l'epifania dei rapporti e della **comunione**. Del resto, il cibo è come la sessualità: o è parlato oppure è aggressività, consumismo; o è contemplato e ordinato oppure è animalesco; o è esercizio in cui si tiene conto degli altri oppure è cosificato e svilito; o è trasfigurato in modo estatico oppure è*

condannato alla monotonia e alla banalità. Il cibo **cucinato e condiviso - il pasto - è allora luogo di comunione, di incontro e di amicizia**: se infatti mangiare significa conservare e incrementare la vita, preparare da mangiare per un altro significa testimoniargli il nostro desiderio che egli viva e condividere la mensa testimonia la volontà di unire la propria vita a quella del commensale».

In fondo il cibo ripresenta la logica del piacere che Dio ha posto nel creato. Il piacere, proprio perché non basta a se stesso, domanda un senso che lo abbracci. **Il piacere è come un indicatore di trascendenza**. Nel suo rapido scomparire reca implicita la domanda cosa sopravviva al suo straordinario, ma fuggevole passaggio. Se dopo un gesto sessuale, resta accresciuta la tenerezza, la fedeltà, il desiderio di accogliere i figli che verranno, ecco che quel piacere non si tramuterà in maledizione, bensì maturerà in bellezza e significato. Così **se la bontà del cibo è abbracciata dall'amicizia delle persone con cui lo si è condiviso e dal ringraziamento a Dio che lo ha donato**, ecco che quel piacere non verrà eliminato, bensì raggiungerà la sua perfezione. **Il vizio della gola dimentica, invece, proprio quelle relazioni vitali che danno significato al cibo; distoglie dal fine ultimo per cui l'uomo è stato creato.**

L'eccessiva assunzione di cibi ma soprattutto di bevande ha conseguenze evidenti e pericolose. A parte il sovrappeso, le malattie del metabolismo e quant'altro, essa offusca la mente, rende più difficile il controllo di noi stessi e lascia libera di agire la concupiscenza. Gesù avverte in tal senso, in Luca 21,34 “ *State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso*”. Ed ancora con la parabola del ricco epulone in Luca 16, 19-31 “ *C'era un uomo ricco, che vestiva di porpora e di bisso e tutti i giorni banchettava lautamente. Un mendicante, di nome Lazzaro, giaceva alla sua porta, coperto di piaghe, bramoso di sfamarsi di quello che cadeva dalla mensa del ricco. Perfino i cani venivano a leccare le sue piaghe. Un giorno il povero morì e fu portato dagli angeli nel seno di Abramo. Morì anche il ricco e fu sepolto.....*” Di fatto il desiderio smodato di riempire continuamente la pancia ha reso il ricco “epulone” cieco nei confronti del povero; non gli ha fatto riconoscere il bisogno dell'altro; l'ha chiuso in se stesso e..... portato al supplizio eterno.

Anche nell'A.T. troviamo tracce evidenti del problema, per esempio nell'episodio di Genesi 25, 29-34 ove Esaù vende la primogenitura per un piatto di lenticchie: “*Una volta Giacobbe aveva cotto una minestra di lenticchie; Esaù arrivò dalla campagna ed era sfinito. Disse a Giacobbe: «Lasciami mangiare un pò di questa minestra rossa, perché io sono sfinito» - Per questo fu chiamato Edom -. Giacobbe disse: «Vendimi subito la tua primogenitura». Rispose Esaù: «Ecco sto morendo: a che mi serve allora la primogenitura?». Giacobbe allora disse: «Giuramelo subito». Quegli lo giurò e vendette la primogenitura a Giacobbe. Giacobbe diede ad Esaù il pane e la minestra di lenticchie; **questi mangiò e bevve, poi si alzò e se ne andò.** A tal punto Esaù aveva disprezzato la primogenitura”.*

I rami dell'ipotetico albero della gola sono piuttosto curiosi: **Cupidigia, Spreco, avidità, Elucubrazioni mentali** ed i peccati che possono derivare da questo vizio sono sia di pensiero che di parole ed opere. Per quanto finora detto il peccato di **gola** consiste quindi nel voler riempire un cuore vuoto di amore con cose (cibo e bevande ma non solo), denaro e/o persone. La gola esprime l'**ingordigia**, dei pensieri, dei vizi, delle emozioni e dell'accumulare denaro con qualsiasi mezzo. La **gola** è il peccato dell'**insaziabilità** su tutti i piani **materiale** e **spirituale**. Un mente sempre carica di pensieri che non sta mai ferma e nella quale l'uomo si rifugia per non lavorare su di sé fa parte dei **peccati di gola**. La **gola** va di pari passo con la lussuria quando si unisce all'**insaziabilità sessuale**. La **gola** si manifesta anche nello **spreco** come **disprezzo** nei confronti dell'**abbondanza**.

La **virtù** che combatte la gola è la **temperanza**, ossia la capacità di dominare e regolare gli impulsi e gli istinti ovvero, come dice il Catechismo della Chiesa Cattolica al numero 1809, la virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati.

Nella 1 lettera di Pietro 5, 8-9 si legge al riguardo: “*Fratelli, siate temperanti, vigilate. Il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi divorare. Resistetegli saldi nella fede*”.

Una persona “**temperante**” riesce a:

- **digiunare**. Ciò non tanto perché si riconosce in sovrappeso e quindi è costretto a mettersi a dieta ma perché **riconosce di aver bisogno di fede e carità** che sono le **sole cose capaci di sfamarlo**;
- **mangiare e bere** nelle giuste quantità, al tempo giusto per alzarsi ristorati piuttosto che appesantiti;
- **nutrirsi** della Parola di Dio e del Corpo di Cristo per edificarsi nel rapporto intimo con Lui;
- **lottare** quindi contro tutte quelle forme di **schiavitù** sociali che fingono di donare la vita ma che in effetti la tolgono (alcolismo, droga, fumo, moda, sport ed ogni altra cosa configurabile come idolo);
- **non confidare nelle ricchezze** perché queste danno in genere sicurezza e non fanno desiderare la Provvidenza di Dio;
- **esercitare**, in senso generale, il controllo della propria volontà con piccole rinunce che servano appunto a non lasciarci andare. Non è importante ciò a cui rinunciamo (una caramella, un cioccolatino, un caffè, un aperitivo ecc.) ma lo scopo per cui lo facciamo;
- **mantenere integra la propria castità**, messa a pericolo ad esempio dagli eccessi del bere.

Per divagare un po' qualche proverbio, aforisma sul tema:

- Sono ghiotto di ossobuchi, ma mangio solo il buco perché l'osso non lo digerisco;
- Spero di non finire all'inferno, si dice che nel girone dei golosi arrivi il profumo delle torte fatte in quello superiore. E non offrono;
- La golosità comincia quando non si ha più fame.

Per completare questo modesto contributo a conoscerci meglio riporto di seguito alcune domande che potrebbero essere utili per un esame di coscienza prima di una confessione:

- **Mangio o bevo più del necessario?**
- **Digiuno o mi astengo dalla carne quando lo comanda la Chiesa?**
- **Sono dipendente da alcool e droghe?**
- **Sono maniaco ed esigente nel gusto quando mangio? Se il cibo è freddo non lo voglio, se è un po' troppo salato o dolce lo scarto?**
- **Stimolo la sensualità del senso del gusto attraverso il cibo?**

## **PREGHIERA PER OTTENERE LA SOBRIETA'**

**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.**