



La GOLA

❖ IL RAPPORTO DEFORMATO CON IL CIBO ❖

- Il regno di Dio è un **banchetto** ⇔ Cristo si è fatto **cibo**
- ✦ Poi la gola diventa un **vizio** (addirittura il primo) ⇨ il cibo da **dono** diventa tentazione e **male**
 Basilio di Cesarea: *"l'ingordigia è madre di tutte le passioni"*.
 - *Gastrimarghía* = follia, delirio del ventre
 - *Gastromachia* = voracità dello stomaco
- La voracità apre la porta dei **vizi**: dall'eccesso di vino e di cibo nascono spesso la scurrilità, le beffe, l'allegria sconcia, la sfrenatezza sessuale, la perdita di vigilanza, l'aggressività...
 ...mentre la tavola dovrebbe essere l'epifania della **comunione**, dell'amore...
- È necessaria una **educazione del desiderio**: chi non sa praticare una rinuncia a una piccola quantità di cibo, non potrà disciplinare i bisogni prepotenti che insorgono nel proprio cuore.
- L'ingordigia non riguarda solo la quantità, ma il **"modo"** di mangiare:
"La voracità ci tenta in cinque modi: a volte anticipa il tempo del bisogno; altre volte chiede cibi più raffinati; altre volte pretende che i cibi siano sempre preparati con una cura meticolosa; altre volte eccede nella quantità. Alcune volte poi pecca più gravemente per eccesso di voracità". (Gregorio Magno)
- Viviamo in una società che, da una parte accetta i **disagi** provenienti dagli abusi di cibo, e dall'altra (pur non comprendendo le "lotte spirituali" e le "pratiche ascetiche" della religione cristiana) consiglia esercizi, digiuni, **diete** per ragioni di pura **estetica**.
- La gola diventa un luogo essenziale per il **discernimento** del nostro essere.
- Rientra nella gola anche la ricerca e l'uso incontrollato di **alcol, droghe**
 Rientra nell'ingordigia anche lo **spreco di cibo**, prima comprato e poi buttato via.
- **La BIBBIA ci riporta diversi peccati legati alla voracità (cominciando dal primo):**
 - **Adamo ed Eva:** *Genesi 3,1-7*
 Il serpente era la più astuta di tutte le bestie selvatiche fatte dal Signore Dio. Egli disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di nessun albero del giardino?». Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: Non ne dovete mangiare e non lo dovete toccare, altrimenti morirete». Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Il Anzi, Dio sa che quando voi ne mangiaste, si aprirebbero i vostri occhi e diventereste come Dio, conoscendo il bene e il male». Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradito agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e si accorsero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.
 - **Noè:** *Genesi 9,18-23*
 Ora Noè, coltivatore della terra, cominciò a piantare una vigna. Avendo bevuto il vino, si ubriacò e giacque scoperto all'interno della sua tenda. Cam, padre di Canaan, vide il padre scoperto e raccontò la cosa ai due fratelli che stavano fuori. Allora Sem e Iafet presero il mantello, se lo misero tutti e due sulle spalle e, camminando a ritroso, coprirono il padre scoperto; avendo rivolto la faccia indietro, non videro il padre scoperto.
 - **Lot:** *Genesi 19,30-38*
 Poi Lot partì da Zoar e andò ad abitare sulla montagna, insieme con le due figlie, perché temeva di restare in Zoar, e si stabilì in una caverna con le sue due figlie. Ora la maggiore disse alla più piccola: «Il nostro padre è vecchio e non c'è nessuno in questo territorio per unirsi a noi, secondo l'uso di tutta la terra. Vieni, facciamo bere del vino a nostro padre e poi corichiamoci con lui, così faremo sussistere una discendenza da nostro padre». Quella notte fecero bere del vino al loro padre e la maggiore andò a coricarsi con il padre; ma egli non se ne accorse, né quando essa si coricò, né quando essa si alzò. All'indomani la maggiore disse alla più piccola: «Ecco, ieri io mi sono coricata con nostro padre: facciamogli bere del vino anche questa notte e va' tu a coricarti con lui; così faremo sussistere una

discendenza da nostro padre». Anche quella notte fecero bere del vino al loro padre e la più piccola andò a coricarsi con lui; ma egli non se ne accorse, né quando essa si coricò, né quando essa si alzò. Così le due figlie di Lot concepirono dal loro padre. La maggiore partorì un figlio e lo chiamò Moab. Costui è il padre dei Moabiti che esistono fino ad oggi. Anche la più piccola partorì un figlio e lo chiamò «Figlio del mio popolo». Costui è il padre degli Ammoniti che esistono fino ad oggi.

• **Esau:** *Genesi 25,29-34*

Una volta Giacobbe aveva cotto una minestra di lenticchie; Esaù arrivò dalla campagna ed era sfinito. Disse a Giacobbe: «Lasciami mangiare un po' 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.

• **Il popolo di Israele:** *Esodo 16,1-3*

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.

Nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne. 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».

✕ **Gesù e le tentazioni:** *Luca 4,1-4*

Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». Gesù gli rispose: «Sta scritto: **Non di solo pane vivrà l'uomo**».

➤ **Pervertire la funzione delle cose**

- La realtà è che il nutrimento è **necessario**: sopravvivere richiede di mangiare. Ma **distorcere la funzione** del nutrimento diventa il sistema migliore per distruggere la vita delle persone.
- Il pervertimento della nostra vita inizia dalla mancanza di **vigilanza** sul nutrimento. Perché noi mangiamo molto **più del necessario** per nutrirci.
- Il maligno dice: *“Di' che queste pietre diventino pane”*, che vengano **usate in maniera diversa** da quelle che sono.
La realtà che ci circonda diventa qualcosa che è **per il mio stomaco** e non una realtà che ha una vita propria.
Per esempio chi studia, per sfuggire alla noia si dà all'assalto delle riserve alimentari e trasforma il **tempo dello studio** (questa pietra) in **pane**.
Non stiamo colpevolizzando la **distrazione** che qualche volta è necessaria, ma qui si tratta di capire quando si **scappa** da un dolore o da una difficoltà (per esempio dopo una delusione amorosa)
- Si comincia a vedere il mondo **in funzione di sé**; l'appetito diventa il **padrone** della nostra vita; le voglie diventano insopprimibili, **prive di regole**.
Nell'illusione di darsi piacere **si scappa** sempre più dalla realtà.
- Qual è il prezzo? È il raggiungimento degli obiettivi: si diventa persone con un peso addosso che doveva essere **soluzione** ed invece è diventato un **problema**.
- Nel rapporto con il cibo si cercano le **soluzioni (sbagliate!)** al proprio malessere: **bulimia** e **anoressia**.
Così il cibo finisce col sostituirsi all'**amore**.
- L'atto del mangiare appartiene al registro del **desiderio**; così comincia la relazione col mondo esterno del neonato: succhiando dal seno materno, poi succhiando il dito, poi mettendo in bocca tutto il resto; cerca il piacere con la sua bocca.
Il darsi piacere attraverso il mangiare rappresenta uno **stato infantile** (la regressione alla fase orale)

➤ Il digiuno

- La pratica del **digiuno** (consigliata dalla Chiesa in Quaresima) **non** significa **disprezzo** del cibo, né penitenza fine a se stessa o riparatrice, è piuttosto una forma di rispetto per una sana **presa di distanza** dal cibo.
- Se la gola ci toglie ogni regola, il digiuno significa **dare regola** all'appetito. Non si tratta di negare i bisogni del corpo, ma di **non alienarsi**.
- Se la gola **cancella la sobrietà** e **ci allontana dalla realtà**, ci sta rubando la nostra capacità di relazioni. Siamo centrati su noi stessi e sul nostro appagamento. Quindi il digiuno non è uno strumento di ascesi spirituale, ma è **necessario per amare**. Non è possibile **entrare in relazione** con gli altri se prima abbiamo il nostro io da soddisfare.
- Abbiamo bisogno di **governare** questa pulsione, perché questo meccanismo è autodistruttivo: all'appagamento non c'è mai fondo.
- Dopo la **frustrazione** la realtà mi risbatte in faccia il **problema** che è rimasto sempre lì.
- Se vediamo il digiuno come **frustrazione**, la nostra anima intontita dal sistema dei piaceri di oggi rifiuterà questa proposta.
- Ma il digiuno **non è negazione** ma **affermazione**.
Nella tentazione del deserto Gesù risponde: *“Non di solo pane vive l'uomo”*.
Non oppone al problema dell'appetito il non mangiare per non mangiare, significa che quello che mi stai proponendo è poco, io cerco **qualcosa di più grande**.
Nella vita spirituale il digiuno non è assenza del mangiare, ma è **ricerca di altro cibo**.
Nell'episodio della samaritana, mentre Gesù parla con la donna e i discepoli gli propongono di mangiare, lui risponde: *“Mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compierne l'opera”* (Gv 4,31-34).
- Quando a Gesù sulla croce viene offerto aceto mescolato con fiele, questa **bevanda inebriante** aveva il compito di **intontire** il condannato a morte, una specie di atto di pietà per non fargli sentire tanto la sofferenza.
Gesù assaggia la bevanda, capisce di cosa si tratta e la rifiuta; pure se tremendamente assetato, **si astiene**: digiuna. Evita questo narcotico. Se avesse preso quella bevanda **avrebbe perso lucidità** e forse conoscenza.
Dare la vita per qualcuno, **amare** qualcuno implica **lucidità**, non potremo mai compiere la nostra missione da intontiti.
- Combattere contro le tentazioni della gola significa aprire lo spazio al nostro **rapporto con Dio** che alimenta il nostro cuore: Questa relazione con Dio ci farà guardare gli altri con occhi diversi. Chi combatte il demone dell'ingordigia esce da se stesso e arriva all'Altro e all'altro.
Pensiamo alla **frustrazione** che crea tanta ingordigia.
E pensiamo ai sentimenti contrastanti di quando si inizia a fare una **dieta**: si inizia con un momento **amaro**. Ma abbastanza velocemente inizia ad apparire il **benessere** del proprio corpo. Si inizia a provare il piacere di prendersi cura di se stessi.
Non più intontimento ma **cura**.
- Il digiuno diventa anche strumento per **combattere il male**: ai discepoli che non erano riusciti a fare un miracolo, Gesù dice: *“Certi demoni non si scacciano che con il digiuno e con la preghiera”* (Mt 17,21).

➤ La ricchezza del cibo come dono

- Nella tradizione cristiana (come anche in quella ebraica) alla tavola e al mangiare è strettamente connessa la **preghiera**:
 - come presa di distanza dall'aggressività: il cibo è **dono** e non conquista violenta;
 - come **ringraziamento** perché Dio ci concede il pane quotidiano;
 - come memoria della **comunione** e della condivisione del cibo destinato a tutti gli uomini.
- Nella Scrittura **cibo = vita, mangiare = vivere**, la manna ne è un esempio:
 - 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. (Es 16,4)*

- Hai concesso loro il tuo spirito buono per istruirli e non hai rifiutato la tua manna alle loro bocche e hai dato loro l'acqua quando erano assetati. Per quarant'anni li hai nutriti nel deserto e non è mancato loro nulla. (Ne 9,20,21)
- Invece sfamasti il tuo popolo con un cibo degli angeli, dal cielo offristi loro un pane già pronto senza fatica, capace di procurare ogni delizia e soddisfare ogni gusto. Questo tuo alimento manifestava la tua dolcezza verso i tuoi figli. (Sap 16,20,21)
- Infine non è casuale che l'**Eucaristia**, fonte e culmine della vita cristiana, sia collocata da Gesù all'interno di una cena e accompagnata dalle parole "**mangiate**" e "**bevete**":
Gesù, preso un pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: «Questo è il mio corpo che è dato per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo dopo aver cenato, prese il calice dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che viene versato per voi». (Luca 19,19-20)

L'Eucaristia ci insegna che cibandoci del Corpo e Sangue del Signore ci immettiamo in quella logica di dono e di **comunione** che sconfessa ogni voracità, ma ci fa entrare nel **rendimento di grazie**, ci fa passare dalla logica del consumo a quella della comunione.

I golosi nella Divina Commedia



Siamo nel canto sesto dell'Inferno nella Divina Commedia di Dante Alighieri, si svolge nel terzo cerchio; la colpa punita è quella della Gola, uno dei sette peccati capitali. Si tratta, secondo Dante, del vizio che più rende l'uomo simile ad una belva, allontanandolo dalla propria natura spirituale.

La pena che Dante auctor infligge alle anime dei golosi è talmente molesta che lo stesso poeta giunge ad affermare all'interno del Canto che «s'altra è maggio, nulla è sì spiacente».

Le anime dei golosi sono, infatti, flagellate da una continua pioggia sporca e gelida, semimmerse in una disgustosa e maleodorante fanghiglia; inoltre, sono graffiate e tormentate da Cerbero, che le assorda con i suoi latrati.

Siamo di fronte ad una pena dal doppio significato:

- come in vita, per via del peccato della Gola, le anime si sono disumanizzate divenendo sempre più simili a delle belve, così sono immerse in una fanghiglia sudicia, al pari dei porci (contrappasso per analogia);
- come in vita hanno ceduto ai piaceri del cibo e alle sue prelibatezze, così sono ora punite con il cattivo odore e il sudiciume del fango (contrappasso per antitesi).