

## La medicina: il digiuno e la stima del dolore.

- mangiare nei tempi stabiliti
- attenzione a ciò che si mangia (per la nostra salute)
- mangiare per lavorare meglio, non per dormire
- mangiare ciò che ci viene offerto
- pensare a chi non ha l'abbondanza di cibo che abbiamo noi
- non essere troppo esigenti
- vivere nel modo in cui tutti potrebbero vivere (Gandhi)
- non considerare il dolore e lo star male come qualcosa di negativo ma come momento necessario di crescita.
- alzare la propria soglia del dolore (cioè la sua sopportazione)
- trovare la pace del cuore nel crocifisso

## ESPOSIZIONE

“Condussero dunque Gesù al luogo del Gòlgota, che significa luogo del cranio, e gli offrirono vino mescolato con mirra, ma egli non ne prese.”  
(Mc 15,22)

*Gesù, fà che il suono della tua voce riecheggi  
sempre nelle mie orecchie,  
perchè io impari a capire come il mio cuore,  
la mia mente, e la mia anima ti possano amare.  
Concedimi di accoglierti  
negli spazi più nascosti del mio cuore,  
tu che sei il mio unico bene,  
la mia gioia più dolce, il mio vero amico.  
Gesù, vieni nel mio cuore,  
prega con me, prega in me,  
perchè io impari da te a pregare.*

Madre Teresa di Calcutta

**PROSSIMO INCONTRO: 9 marzo: l'ira**

# 7 vizi capitali

Pregiera vocazionale con la Comunità del Seminario – 9 febbraio 2009



## La Gola

“ Il vino è rissoso, il liquore è tumultuoso;  
chiunque se ne inebria non è saggio.” (Prov. 20,1)

Dal Vangelo di Luca

(16,19-24)

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.

Stando nell'inferno tra i tormenti, levò gli occhi e vide di lontano Abramo e Lazzaro accanto a lui. Allora gridando disse: Padre Abramo, abbi pietà di me e manda Lazzaro a intingere nell'acqua la punta del dito e bagnarmi la lingua, perché questa fiamma mi tortura.

Vizio della **gola**: desiderio smodato (“concupiscenza”) del piacere connesso all’uso degli alimenti. La gola più che nel mangiare troppo consiste nel ricercare troppo il piacere di mangiare.

Ci riguarda? “**Il peccato di gola**” è un vero peccato?

Al mangiare è connesso un piacere e questo è inevitabile: Nostro Signore ci ha fatti in modo che ci si mantenga bene! “*Un cuore sereno è anche felice davanti ai cibi, quello che mangia egli gusta*”. (Sir 30,25)

Il vizio comincia quando mangio non per il cibo ma per il piacere che mi dà il cibo e ne faccio un’esigenza assoluta, da soddisfare a tutti i costi.

Nella parabola del ricco “epulone” (da *epulum* = “banchetto”), il peccato del protagonista consiste nel non fare alcun caso a Lazzaro, ma intanto la gola crea il contesto dove si sviluppa l'egoismo del ricco. Si vede poi che la tentazione con cui satana affronta Gesù dopo il suo digiuno di quaranta giorni nel deserto, comincia dalla gola mediante la trasformazione delle pietre in pane (Lc 4, 1 – 13). E poi tutto è cominciato con “l’acquolina in bocca” di Eva che “vide che l’albero era buono da mangiare...” (Gen 3). E’ chiaro: il suo non fu un peccato di gola ma di superbia, però un po’ la gola c’entra. Tutto questo non per terrorizzare i buongustai, ma per nostra utilità: se infatti i vizi capitali ci stanno facendo vedere che il peggior nemico della nostra crescita è l’**io egoistico**, tutte le occasioni per tenerlo a bada sono buone, e dunque porre attenzione al nostro rapporto con la gola può aiutarci a liberarci non solo dai piccoli ma anche dai grandi egoismi.

Intanto proviamo a fare una verifica del nostro coinvolgimento col vizio della gola. Quali sono i **sintomi**?

-se mi alzo da tavola appesantito al punto che non riesco a lavorare per aver mangiato più del necessario (“*il lavoro vuol lo stento*”)

-se mi rattristo troppo per la qualità del cibo: questo non mi piace e non lo mangio! Magari umiliando chi lo ha cucinato

-il modo di mangiare per es. accaparrarsi subito la propria porzione ignorando gli altri

-se presto maggiore attenzione al cibo che non a quelli che sono a tavola con me.

-se mi ostino a mangiare qualcosa pur sapendo che fa male alla mia salute.

Bisogna anche notare che abbastanza frequentemente oggi lo stimolo a mangiare frequentemente ed esageratamente può dipendere da fattori psicologici, come il suo contrario (anoressia). Cioè la gola può rispondere a un bisogno di autogratificazione in stati di depressione psichica o di carenza affettiva (la nutella!) e diviene un meccanismo di compensazione.

Dice Gesù: «State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano nelle crapule e nelle ubriachezze...” (Lc 21, 34).

Cercare l’eccitazione, lo “sballo”, in ciò che si ingurgita è consegnare se stessi a un folle, “l’io impazzito”. Le sostanze stupefacenti producono all’ennesima potenza quello che si cercava nelle grandi abbuffate: l’abbattimento dei freni inibitori e il senso di onnipotenza. In questo modo l’“io” si “gasa” e ti fa fare cose che con la mente lucida non faresti.

Una forma di gola dei nostri tempi è infatti l’**abuso di alcol, di pasticche e di droghe più o meno leggere**, insieme a un’“abbuffata” di musica.

Perché lo si fa?

- per il bisogno di farci un’ anestesia che ti tolga il dolore, perché fa male sentirsi fatti male o perché fanno male le ferite nell’affetto
- la perdita di controllo della mente, fa parte di questa anestesia perché non pensare = non soffrire.
- sentirsi “super”
- per fare gruppo
- sottovalutazione di queste sostanze e di questi gesti

La gola si inserisce per noi in un contesto particolare: la società del consumo e del benessere a tutti i costi.

