



Catechesi agli adulti 2013-2014



I VIZI CAPITALI

*SE LI CONOSCI,
LI VINCI!*

LA GOLA



PREGHIAMO INSIEME



SALMO 61

Solo in Dio riposa l'anima mia: da lui la mia salvezza.

Lui solo è mia roccia e mia salvezza, mia difesa: mai potrò vacillare.

Fino a quando vi scaglierete contro un uomo, per abatterlo tutti insieme
come un muro cadente, come un recinto che crolla?

Tramano solo di precipitarlo dall'alto, godono della menzogna.
Con la bocca benedicono, nel loro intimo maledicono.

Solo in Dio riposa l'anima mia: da lui la mia speranza.

Lui solo è mia roccia e mia salvezza, mia difesa: non potrò vacillare.
In Dio è la mia salvezza e la mia gloria; il mio riparo sicuro, il
mio rifugio è in Dio.

Confida in lui, o popolo, in ogni tempo; davanti a lui aprite il vostro cuore:
nostro rifugio è Dio.

Il vizio più bello!



Quando pensiamo alla golosità, non pensiamo prima di tutto a un vizio e tantomeno ad un peccato.

E qualora lo fosse..è un **bel peccato!!**

Tutto sommato, ci rende felici, ci fa godere le gioie (forse l'unica) della vita ... **MA E' VERO?**

O una bella illusione?



La gola di per sé sarebbe inoffensiva, **se non lasciasse entrare le altre passioni** che sono senza dubbio ben più pericolose e letali per l'anima, quali la lussuria, l'avarizia, la collera, la tristezza e l'orgoglio.



La gola è la porta dei vizi
(Giovanni Cassiano)

Non solo cibi...



Quando parliamo di Gola dobbiamo associarvi altre due dipendenze, oltre i cibi:

1. LE BEVANDE



2. LE SOSTANZE



La gola nella Sacra Scrittura

La Bibbia dà molta importanza al cibo, che spesso è occasione (prossima e remota) di peccato, per esempio:

1. *Gen 3,6*: Il primo peccato dell'umanità è certamente di superbia, ma riguarda la gola.
2. *Gen 9,21*: Noè si ubriaca e si mostra nudo ai figli
3. *Gen 25,29-34*: Lot si ubriaca e ha rapporti incestuosi con i propri figli
4. *Num 11,4-6*: Il popolo nel deserto rimpiange il cibo della schiavitù d'Egitto pur di mangiare
5. *Lc 16,19-31*: il cibo rende insensibile il ricco epulone
6. *Mc 6,20-29*: l'omicidio di Giovanni Battista

Un simpatico quadretto...



Hai davanti una tavola sontuosa? Non spalancare verso di essa la tua bocca e non dire: «Che abbondanza qua sopra». Ricòrdati che l'occhio cattivo è un male. Che cosa è stato creato peggiore dell'occhio? Per questo esso lacrima in ogni circostanza. Dove guarda l'ospite, non stendere la mano; non intingere nel piatto insieme con lui. Giudica le esigenze del prossimo dalle tue; e su ogni cosa rifletti. Mangia da uomo ciò che ti è posto innanzi; non masticare con voracità per non renderti odioso. Sii il primo a smettere per educazione, non essere ingordo per non incorrere nel disprezzo. Se siedi tra molti invitati, non essere il primo a stendere la mano.

Un simpatico quadretto...

Quanto poco è sufficiente per un uomo educato, una volta a letto non si sente soffocato. Sonno salubre con uno stomaco ben regolato, al mattino si alza e il suo spirito è libero. Travaglio di insonnia, coliche e vomiti accompagnano l'uomo ingordo. Se sei stato forzato a eccedere nei cibi, àlzati, va' a vomitare e sarai sollevato. Ascoltami, figlio, e non disprezzarmi, alla fine troverai vere le mie parole. In tutte le azioni sii moderato e nessuna malattia ti coglierà. Molte labbra loderanno chi è splendido nei banchetti, e vera è la testimonianza della sua munificenza. La città mormora di chi è tirchio nei banchetti; ed esatta è la testimonianza della sua avarizia.

Un simpatico quadretto...



Non fare il forte con il vino, perché ha mandato molti in rovina. La fornace prova il metallo nella tempera, così il vino i cuori in una sfida di arroganti. Il vino è come la vita per gli uomini, purché tu lo beva con misura. Che vita è quella di chi non ha vino? Questo fu creato per la gioia degli uomini. Allegria del cuore e gioia dell'anima è il vino bevuto a tempo e a misura. Amarezza dell'anima è il vino bevuto in quantità, con eccitazione e per sfida. L'ubriachezza accresce l'ira dello stolto a sua rovina, ne diminuisce le forze e gli procura ferite. (*Siracide 31, 12-30*)

Una classificazione



1. **PRIMA**: mangiare prima del tempo, senza necessità
2. **RICERCATI**: cibi squisiti e particolari ("A volte si è tentati sulla qualità del cibo: ad esempio c'è chi non mangia molto, ma brama cibi raffinatissimi. Costui quando mangia un cibo che gli dà piacere, è talmente dominato dal piacere, che lo tiene a lungo in bocca, masticandolo a lungo e senza avere il coraggio di ingoiarlo per il piacere che ne prova" -*Doroteo di Gaza*)

Una classificazione

3. TROPPO: mangiare senza misura, fino a guastarsi la salute.
("Un altro invece è tentato sulla quantità del cibo: non cerca cibi buoni ... desidera solo mangiare; di qualsiasi cibo non desidera altro che riempirsi il ventre. Questa è voracità. - *Doroteo di Gaza*)

4. MODO: mangiare come certi animali, in maniera ingorda, senza ritegno.



La gola: quale colpa?



Ma qual è la colpa fondamentale del goloso?

Scrive San Paolo: "Fatevi miei imitatori, fratelli, e guardate a quelli che si comportano secondo l'esempio che avete in noi. Perché molti, ve l'ho già detto più volte e ora con le lacrime agli occhi ve lo ripeto, si comportano da nemici della croce di Cristo: la perdizione però sarà la loro fine, perché essi, che hanno come dio il loro ventre, si vantano di ciò di cui dovrebbero vergognarsi, tutti intenti alle cose della terra." (Fil 3,17-19)

Il goloso intende il cibo e il bere non come un mezzo per la sopravvivenza, quanto come il proprio dio, ossia il centro, il motivo, la forza e il bisogno della propria vita.

La gola e la sua primogenita



I padri della Chiesa, seguendo la Bibbia, hanno sempre collegato l'eccesso di cibo e la golosità con la lussuria:

“Quando il ventre è turgido e sta per scoppiare di cibo e di bevande, la depravazione bussava alla porta”

(L'imitazione di Cristo)

Il collegamento è dovuto alla materialità dell'oggetto, comune alla gola come alla lussuria. Entrambi desiderano che qualcosa di materiale dia la felicità spirituale.

Due caratteristiche del goloso



Il primo è la **BRUTTEZZA**. L'eccesso o la mancanza di cibo imbruttiscono il vizioso, nel fisico, nell'indole, negli atteggiamenti.



Due caratteristiche del goloso



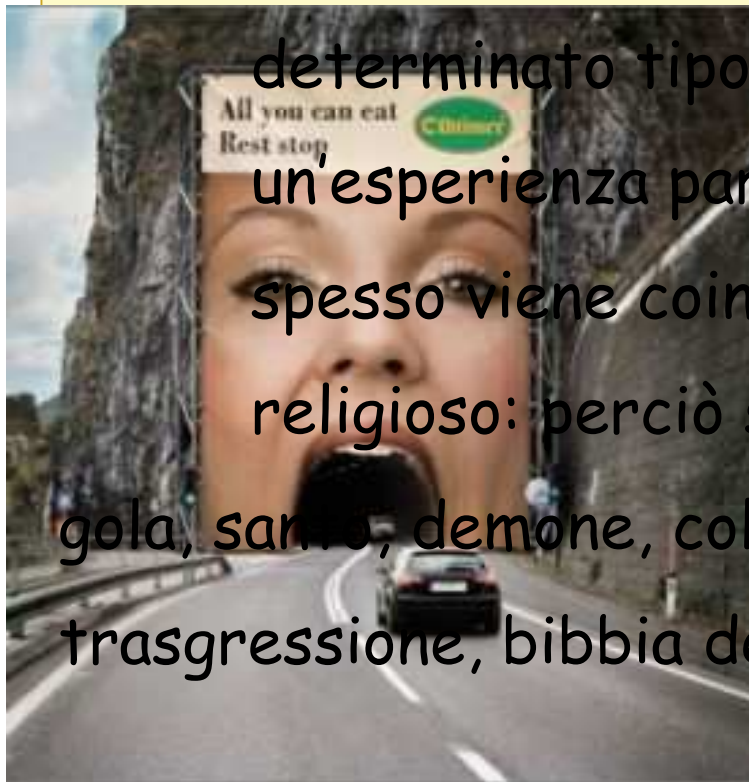
Il secondo è la **PIGRIZIA**. L'interesse per il cibo spegne l'interesse per le occupazioni culturalmente più elevate, per gli affetti "umani". Da lì la nobile espressione:

MAGNE E DURM!



La trappola della pubblicità

L'obiettivo della pubblicità è spesso quello di **CREARE IL BISOGNO** lì dove esso non c'è. Per cui, non puoi vivere senza mangiare quel determinato prodotto, che bere un



determinato tipo di caffè è un'esperienza paradisiaca!

spesso viene coinvolto il sentimento religioso: perciò si parla di peccato

gola, santo, demone, colpa,

trasgressione, bibbia delle ricette, ecc..

di

Un test...



Sono capace di mangiare cibi che non mi piacciono o di rinunciare qualche volta a quelli che amo o di non mangiare per 5 ore o per un giorno? Sei annoiato o sei arrabbiato quando un piatto non è all'altezza delle tue aspettative?



Se non ci riesco, significa che non sono padrone di me, ma che la gola mi rende indipendente!

Peccato grave quando...

Adolphe Tanqueray afferma che la gola è peccato **GRAVE** quando:

1. Ci impedisce di compiere i nostri doveri (*tempo*)
2. Quando nuoce alla salute
3. Quando è fonte di spese pazze (*famiglie*)
4. Quando si violano le leggi del digiuno (*fede*)



I figli della gola...

1. **Incontinenza della mente:** quando il pranzo si dilunga, iniziano pensieri, parole, racconti, immagini non propriamente morali, ottusità della mente.
2. **Intemperanza della lingua:** quando il pranzo si dilunga, si violano i segreti, si iniziano a raccontare fatti indecenti, a calunniare e mancare di prudenza.
3. **Contro la santità:**
Infiacchisce la volontà e porta alla dissipazione.



Le conseguenze della gola

Le conseguenze della gola sono più appariscenti di quelle degli altri vizi:

1. Obesità
2. Malattie cardiovascolari
3. Dipendenze da cibo
4. Incapacità di gustare
5. Perdita di tempo [domenica...]
6. Tristezza
7. Anoressia
8. Bulimia
9. Solitudine [barattoli di nutella, consumare bevande da soli]



Qualche rimedio...



Non basta non mangiare troppo, ma la gola è qualcosa di più:

1. **Affrontare il vuoto** che l'ha generata
2. **Astenermi dai cibi che più amo**
3. **Mangiare solo a ore stabilite**
4. **Astenersi da alimenti poco sani**
5. **Praticare il digiuno quaresimale**
6. **Smettere** di mangiare prima di essere completamente sazi
7. **Non lasciarsi indurre dalla pubblicità**
8. **Sostituire il tempo che uso per mangiare con occupazioni più nobili**
9. **Non serve fare gli eroi**

Qualche rimedio spirituale...



Ma soprattutto considerare che non dobbiamo fare una dieta o seguire una filosofia, ma di tutto **rendere grazie** di quanto indegnamente ricevuto (pensiamo alla preghiera prima dei pasti), quindi mangiare con

-riconoscenza al Signore per i suoi doni

-Umiltà per quanto ricevuto

Dice S. Paolo (1Cor 10,31): "Sia che mangiate, sia che bevete, rendete grazie a Dio"

E buon appetito!



Se avete il coraggio... 😊