

INGORDIGIA

È interessante notare che il termine greco utilizzato dagli autori monastici per esprimere la passione della gola, inserita nel più grande e complesso mondo del vizio dell'ingordigia, è quello di *gastrimarghia* che letteralmente significa *follia dal ventre*. L'ingordigia intacca la realtà dell'uomo nella sua dimensione razionale sia nella sua relazione con Dio.

Si presenta sotto quattro angolature: la gola è eccessiva cura del proprio corpo secondo **Evagrio**, è abuso del dono di Dio secondo **Massimo il Confessore**, ipocrisia e illusione secondo **Climaco** e voracità che distrugge la qualità della vita secondo **Filosseno**.

L'ingordigia non nasce dal vero bisogno dell'uomo, ma da un desiderio incontenibile che supera i suoi bisogni, per questo è chiamata follia del ventre; il vero problema non è il cibo e i nostri bisogni naturali di nutrirci ma il modo in cui si gestisce il desiderio e il bisogno di cibo, in particolare, ma anche di tanto altro. Il mondo è in mia funzione, il padrone è tutto quello che io desidero e tutto ciò, nell'illusione di darmi un piacere, lentamente mi porterà ad un meccanismo di autodistruzione, come vedremo.

L'inizio del combattimento spirituale ha proprio qui il suo inizio, noi l'avremmo posto chissà dove e invece ha proprio inizio dal corpo, dalla parte più bassa, dalla gola; è inutile cercare di diventare esseri spirituali disincarnati se prima non riesco a dare una disciplina al mio corpo, per arrivare al punto più alto devo partire dal punto più basso.

Bisogna superare una visione troppo moralistica di tale vizio per collocarlo ad un livello più profondo e metterlo in relazione con un aspetto fondamentale della nostra condizione umana: la materialità, espressa simbolicamente dal cibo ma che rimanda ad un legame molto più complesso e profondo, ovvero il rapporto che c'è tra il corpo e lo spirito, che orienta le varie modalità con cui ci mettiamo in rapporto con le cose. Il legame tra gola e orgoglio ci aiuta a comprendere la reale portata spirituale del pensiero di ingordigia e la lotta che esso comporta.

La gola come squilibrio della corporeità e l'orgoglio come logica del potere e rifiuto del dono, fanno da inclusione a tutti gli altri pensieri malvagi; anche se apparentemente distanti questi due pensieri sono talmente interdipendenti tra loro e profondamente legati da poter rappresentare la sintesi di tutta la dinamica che investe gli otto pensieri.

L'avidità scatena la lussuria e tutte e due insieme per soddisfersi generano l'avarizia; quest'ultima è causa di tristezza e di invidia verso chi possiede. Nasce così l'ira contro chi minaccia i miei beni; da parte sua l'orgoglio genera la vanagloria,

ostentazione di ricchezze e attrattive e poi l'ira e la tristezza quando non si ottengono dagli altri ammirazione e approvazione. E si ritorna così all'avidità.

La gola è un luogo essenziale di discernimento del nostro essere.

Alla base dell'ingordigia in generale c'è sempre una frustrazione. Io cerco piacere non solo nel cibo ma in tutto ciò che in un certo modo mi aliena dalla realtà, mi fa andare in un posto confortevole; facciamo un esempio: una delle tattiche per sfuggire al tedio dello studio è l'assalto al frigorifero. Ogni volta che mi trovo davanti a qualcosa di difficile che richiede tenacia da parte mia, cerco una via d'uscita e trasformo il tempo dello studio in tempo del cibo. In realtà tante sono le vie di uscita, il cibo è solo uno dei modi per alienarmi dalla realtà, consideriamo ad esempio tutte le forme di dipendenza, conseguenze del pensiero malvagio dell'ingordigia.

L'ingordo vive eternamente nella pausa caffè, in un limbo di soddisfazioni e appagamenti solo apparenti e illusori.

Domandiamoci: cosa ci costa questo peccato?

Il peccato dell'ingordigia ci costa il rapporto con la realtà...e ci fa diventare obesi esistenzialmente, perché tutto quello che dovrebbe essere a nostro servizio come il cibo diventa un problema.

La gola larvamente è un suicidio: è il modo per eccellenza per non essere.

L'ingordo è perennemente nella situazione orgasmica, piacevole, rifiuta le difficoltà della propria vita, ha un'idolatria per il benessere, per ogni stato di piacevolezza.

Ma oltre al rapporto con la realtà c'è un altro prezzo qual da pagare? Quale? è il rapporto con gli altri: la gola sgretola la mia capacità di amare.

Se io rifiuto le difficoltà della mia vita, le tensioni e vivo di continue soddisfazioni sociali, culturali, mentali, come entrerò nella paternità o nella maternità?

Essere padri e madri infatti significa rinunciare; non si diventa padri e madri se non si entra in un sistema di scomodità.

Se siamo troppo concentrati sul foraggiamento del nostro ego, sul nostro stato fisico e spirituale diventeremo incapaci di amare e incapaci di relazioni. Pensiamo ad un matrimonio dove ci si concentra solo sul benessere di uno dei due. Cosa succede? ci si incastra. L'ingordigia ci fa incastrare. Io ho bisogno di negare o meglio governare le pulsioni come il mangiare per esempio, attraverso il digiuno. Allora ecco che il digiuno lungi dall'essere una pratica ascetica da santi diventa necessario.

Il digiuno è necessario per amare. Se non mi saprò privare dei piccoli grandi appagamenti personali non riuscirò più a vedere l'altro e i suoi bisogni.

Il digiuno, intendiamoci, non solo in riferimento al cibo, crea uno spazio e per fare spazio, si sa bisogna togliere qualcosa. Per poter iniziare a parlare con Dio e guardarmi dentro c'è poco da fare, devo fare spazio, devo togliere qualcosa, devo fare silenzio. Se continueremo a guardare al digiuno come a qualcosa di negativo la nostra mente intontita e imbambolata dalla continua ricerca di piaceri non sarà in grado di accettare qualcosa di negativo. Dobbiamo guardare al digiuno come ad un qualcosa di positivo, di affermativo: pensiamo a Gesù nel vangelo delle tentazioni e alle sue

parole ***Non di solo pane vive l'uomo ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio (MT 4,4)***

Gesù non ci sta dicendo di non mangiare ma ci sta dicendo di cercare altro, è come se Gesù dicesse: quello che mi stai proponendo è solo pane, io cerco qualcosa di più grande. Gesù ci chiede di mangiare di meglio. Digiunare allora, ci farà tuffare nella realtà e ci farà vedere qualcosa di più grande e di più bello. Gesù non rinuncia al cibo per essere integerrimo ma perché vuole essere altro.

L'opposto all'intontimento dell'ingordigia è la cura per se stessi; è un po' quello che accade con la dieta.

Si inizia in un modo sempre un po' amaro, ma col tempo comincio a sentire benefici nel mio corpo, mi sento leggero, il mio corpo, il mio cervello sono più leggeri e comincio a rendermi conto della vita intorno a me, tutto prende più interesse, riesco a fare molte più attività.

La dieta è un esempio di quello che avviene nel cuore attraverso il digiuno.

Il digiuno è la dieta del cuore. Se non sono istupidito nel corpo, il mio spirito percepisce la Parola di Dio, lo Spirito Santo, sono vigile e sveglio, mi apro alla relazione con Dio e non perdo occasioni nella mia vita; il goloso non arriva alla meta dell'amore; l'ingordo si proietta e si getta sulle cose, sugli esseri, mascherandone la loro profondità luminosa; acceca la sacramentalità del mondo, allontanando da esso la gloria di Dio.

Dietro un corretto ed equilibrato rapporto col cibo in realtà si nasconde la custodia di tutti i sensi, a partire dallo sguardo. Possiamo avere un digiuno dello sguardo per esempio, che ci permetterà di recuperare la capacità contemplativa di fronte ad ogni immagine vera, quella che è in noi, nel volto dell'altro e nella creazione; allo stesso modo ogni eccesso di parole e ogni intemperanza verbale hanno la loro radice nell'ingordigia. **Giovanni Climaco** così ammonisce: *mortifica il ventre e chiuderai senz'altro la bocca*; una vita senza parola può giovare di più che una parola senza la vita.

Anche il tatto ha una relazione significativa con il cibo; una mano che cattura il cibo e si chiude per trattenerlo per sé rivela un atteggiamento di voracità: il cibo è la preda da conquistare. La voracità di una mano rapace si proietta non solo sul cibo ma su tutte le cose e le persone, trattenendole e assimilandole per sé. Ecco allora che l'ingordigia diviene la porta per l'avarizia. Nel *Siracide* è scritto: ***Non tendere la mano dove un altro volge lo sguardo e non precipitarti sul piatto insieme a lui. A partire da te intendi i desideri del tuo prossimo e su ogni cosa rifletti.***

Nella fame sgorga l'autentica preghiera di domanda in cui il credente innalza il suo bisogno e lo trasfigura in desiderio, ponendo un'attesa tra il bisogno e il suo esaurimento ed esercitando un discernimento dei bisogni per compiere la volontà di Dio.

Dunque la terapia giusta per l'ingordigia sarebbe effettuare questo passaggio dal bisogno al desiderio.

Come possiamo effettuare questo salto?

Ci sono principalmente tre espedienti fondamentali:

1. la vigilanza e sobrietà: è proprio la vigilanza che permette di custodirci dalle realtà ambigue che intaccano i nostri desideri più veri e favoriscono quella idolatria di sé, ovvero la *philautia* che è la radice di ogni peccato.

Nella vigilanza impariamo a resistere per difendere la tensione e la vivacità della nostra vita da ogni appiattimento e appesantimento fornitoci dalle soluzioni mondane; nella vigilanza impariamo a mantenere ad un livello secondo lo Spirito la qualità della vita e delle relazioni.

2. la temperanza: dal greco *sofrosyne*, cioè la saggezza necessaria per dare moderazione e d equilibrio alla propria vita. Temperanza significa essere signori di sé, divenire a se stessi norma. L'uomo non sa quanto vale, è nel corso della vita che scopre quel che può fare, per questo non si deve sprecare, deve rendersi a se stesso oggetto di calcolo e misura; è necessario però che tale equilibrio investa tutte le componenti dell'umanità : infatti se la fatica e il dominio del corpo, ad esempio, non si trasforma in custodia e vigilanza della propria interiorità, possiamo anche sviluppare un carattere disciplinato e favorire un forte autocontrollo ma non saremo mai davvero uomini spirituali.

3. la condivisione: servirsi da soli come succede nella maggior parte della società odierna elimina la mediazione simbolica di colui che mi porge il cibo, l'altro cioè è eliminato nel mio rapporto con il cibo. Chi condivide la mensa in una comunità monastica rimane spesso colpito da alcune modalità nel consumare il cibo, normali, quotidiane ma ormai quasi del tutto scomparse nella vita di tanti uomini e donne. Desta stupore vedere dei fratelli condividere il pasto assieme, l'uno accanto all'altro, la presenza di fratelli che servono a mensa; il cibo non lo si prende ma viene accolto dalle mani dell'altro e inoltre il pasto non è lasciato al ritmo di ciascuno: ha il suo tempo nell'orario quotidiano e avviene nella calma. E allora succede che attraverso il cibo si celebra una festa, si intessono relazioni, si esprime al meglio l'accoglienza e l'ospitalità, si consolida un'amicizia, si scandiscono le tappe fondamentali della vita, in un certo senso si entra in comunione con il divino. Enzo **Bianchi** in un suo famoso libro così scrive: *Cosa fa di un tavolo una tavola? innanzitutto il fatto di incontrarsi guardandosi in faccia, comunicando con il volto la gioia, la sofferenza, la speranza che ciascuno porta dentro se e che vuole condividere. Davvero la cucina e la tavola sono l'epifania dei rapporti e della comunione; a tavola noi scopriamo la guarigione radicale da ogni forma di ingordigia, di voracità, di pretesa di possesso.*

4. il digiuno o meglio l'esperienza della fame accompagnata dalla preghiera: abbiamo già parlato un po' del digiuno ma sottolineiamo qui alcune prospettive

differenti da quanto intendiamo comunemente. Quando si sente il bisogno urgente ed essenziale di cibo, si percepisce la propria dipendenza da qualcosa fuori di se; è proprio nella fame che impariamo a domandare e sentiamo che la vita vera non ci appartiene. Pensiamo a quanto ha fatto Gesù sulla croce: c'è una scena sottovalutata nel vangelo, che è quella dell'offerta della bevanda inebriante, ovvero dell'aceto misto a fiele. La crocifissione era segnata dall'uso di tale bevanda che fungeva da anestetico, di modo che il condannato a morte, che per lo schiacciamento del torace era torturato da atroci dolori, perdesse i sensi. Gesù aveva molta sete sulla croce perché aveva perso molto sangue, ma quando assaggia la bevanda e capisce di cosa si tratta, la rifiuta. Gesù rifiuta la terapia del dolore pur riconoscendosi estremamente bisognoso di tutto quello di cui un uomo ha bisogno in una situazione simile. Gesù desidera fare questa esperienza della fame per aprirsi alla preghiera e alla vita vera. Pensiamo un attimo al contrario ovvero alla probabilità che Gesù avesse deciso di anestetizzarsi attraverso quella bevanda e vediamo di quali parole oggi non saremmo diventati eredi. Sono sette:

Padre perdonali perché non sanno quello che fanno, Dio mio Dio mio perché mi hai abbandonato, Oggi stesso sarai con me in Paradiso, Padre nelle tua meni consegno il mio spirito, Figlio ecco tua Madre, Madre ecco tuo figlio , Ho sete, Tutto è compiuto

Pensiamo al vangelo senza queste parole che rappresentano per noi l'istituzione ufficiale del perdono, della misericordia, della vita eterna, dell'umanità totale di Gesù, del dono della Madonna come madre per tutti; è qui sulla croce che Dio realizza l'apice dell'amore ma non avrebbe potuto realizzarlo se non fosse rimasto lucido.

Non possiamo amare da instupiditi, dobbiamo essere lucidi. La lotta contro l'ingordigia è la lotta della nostra nobiltà, della nostra capacità di amare.

Infine voglio concludere con una parabola che può farci comprendere meglio la dinamica dell'ingordigia. Ce la racconta *F.Dostoevskij* nel suo romanzo *I fratelli Karamazov*.

C'era una volta una donna cattiva cattiva che morì, senza lasciarsi dietro nemmeno un'azione virtuosa. I diavoli l'afferrarono e la gettarono in un lago di fuoco. Ma il suo angelo custode era là e pensava: "Di quale sua azione virtuosa mi posso ricordare per dirla a Dio?" Se ne ricordò una e disse a Dio: - Ha sradicato una cipolla nell'orto e l'ha data a una mendicante. E Dio gli rispose: - Prendi dunque quella stessa cipolla, tendila a lei nel lago, che vi si aggrappi e la tenga stretta, e se tu la tirerai fuori dal lago, vada in paradiso; se invece la cipolla si strapperà, la donna rimanga dov'è ora. L'angelo corse dalla donna, le tese la cipolla: - Su, donna, le disse, attaccati e tieni. E si mise a tirarla cautamente, e l'aveva già quasi tirata fuori, ma gli altri peccatori che erano nel lago, quando videro che la traevano fuori, cominciarono ad aggrapparsi tutti a lei, per essere anch'essi tirati fuori. Ma la donna era cattiva cattiva e si mise a sparar calci contro di loro, dicendo: - E' me che si tira e non voi, la cipolla è mia e non vostra. Appena ebbe detto questo, la cipolla si strappò. E la donna cadde nel lago e brucia ancora. E l'angelo si mise a piangere e si allontanò.

Ciò che usiamo per nutrirci può condurci alla salvezza o alla perdizione. Se lo trattiamo come una preda da consumare in solitudine, illusi che possa salvare solo noi, allora ci perderemo nel nostro egoismo, nella logica dell'ingordigia. Se lo condividiamo trasformandolo in occasione di vita allora ci salveremo nella comunione, saremo salvi perché questa è la logica della carità.