

Benevolo lettore,

che ti imbatti in questi pensieri, ti prego di non divorarli, ma di leggerli adagio per assimilarli e sentirne l'utilità per il tuo corpo, la tua anima e il tuo spirito.

Se infatti li divori, cadi nel vizio che qui si è cercato di esaminare. Tutto infatti richiede il suo tempo per essere giovevole sia per quanto riguarda il cibo che le medicine.

Se qualcosa di utile ti ho detto, prega per me il Signore *perché non succeda che dopo avere predicato agli altri, venga io stesso squalificato (1Cor 9,27)*.

Giuseppe Ferretti, presbitero.

LA GATRIMARGHIA o vizio della GOLA

1. Anzitutto per lottare vittoriosamente contro ogni deviazione passionale, bisogna aderire con fede nel Signore Gesù alla Parola di Dio, perché questa, simile a spada a doppio taglio, recida il rapporto di schiavitù, che esiste tra lo spirito e l'anima o psiche, come sta scritto: *Infatti la parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore. Non vi è creatura che possa nascondersi davanti a Dio, ma tutto è nudo e scoperto agli occhi di colui al quale noi dobbiamo rendere conto (Eb 4,12-13)*.

2. Il vizio della GOLA è chiamato nella lingua greca GASTRIMARGHIA. I nostri Padri distinguono tra il molto mangiare e il mangiare bene. Il termine gastrimarghia è interpretato da Doroteo di Gaza come la follia del ventre e si riferisce esattamente al molto mangiare, cioè a riempire il ventre; il mangiare bene è chiamato LAIMARGHIA che significa pazzia per la gola (*Insegnamenti spirituali XV,161*).

3. Questo vizio capitale afferra tutto nell'uomo: il corpo, la psiche e lo spirito. Essendo stretta l'interdipendenza, esso può essere esaminato partendo da ogni parte.

4. Consideriamo la gastrimarghia anzitutto come vizio spirituale. Essa scaturisce dal culto per il nostro corpo, come sta scritto: *hanno come dio il loro ventre (Fil 3,19)*. La cura del corpo, e quindi anche il nutrimento, diviene il fine del vivere. L'origine della gastrimarghia è pertanto la filautia, che è «l'amore illogico del corpo». Come insegna s. Massimo, la filautia dà origine ai primi tre pensieri passionali: la gastrimarghia, l'amore per il danaro e la vanagloria (*Centurie sull'agape II,59*).

5. L'anima o psiche è il soffio vitale, che Dio ha immesso in ogni uomo, come sta scritto: *Allora il Signore Dio plasmò l'uomo polvere dal suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un'anima vivente (Gn 2,7)*.

6. L'anima quindi è lo spazio vitale, nel quale sentiamo la presenza o l'assenza di Dio. Se Dio è presente vi è in noi pienezza, se Egli è assente vi è il vuoto.

7. La gastrimarghia è l'inadeguata risposta all'insaziabile desiderio di Dio.

8. L'anima percepisce se in sé vi è il vuoto, ma non sempre comprende che è assenza di Dio. Nell'inquietudine, che l'afferra, essa cerca qualche creatura o qualcosa, che sazi la sua fame.

9. Quando l'intelletto non è sufficientemente illuminato dalla Parola di Dio, è trascinato dalle passioni sia fisiche che psichiche verso il possesso delle creature, che procurano il piacere.

10. La gastrimarghia è voler divorare le creature sia fisicamente che psichicamente per assimilarle a sé. Essa è una passione spirituale perché l'intelletto è mosso a render simile a sé l'oggetto amato; è pure una passione psichica perché tutte le potenze dell'anima si muovono verso il possesso di chi o quanto si desidera e infine è una passione corporale perché il piacere del mangiare e del bere è unito al rapporto con la persona o cosa amata. In questo sono da annoverare pure le droghe e i farmaci.

11. Come passione corporale, la gastrimarghia trasforma il corpo da tempio dello Spirito Santo in recipiente d'immondizie. Il cibo infatti, se assunto come nutrimento, che si armonizza con l'intero corpo, dona salute e benessere; se invece si mangia con ingordigia e disordinatamente, si fa veleno, che uccide. Così infatti sta scritto: *Felice te, o paese, che per re hai un uomo libero e i cui principi mangiano al tempo dovuto per rinfrancarsi e non per gozzovigliare (Qo 10,17)*.

12. Per mangiare in modo puro e ordinato bisogna attenersi alla regola apostolica: *Tutto ciò che è stato creato da Dio è buono e nulla è da scartarsi, quando lo si prende con rendimento di grazie (1Tm 4,4).* «Mangiare e bere rendendo grazie a Dio di tutto ciò che ci si serve o ci si miscela non si oppone affatto alla regola della scienza, perché *tutto è buono* (cfr. Gn 1,31)» (Diadoco di Foticea, *cento capitoli gnostici*, 43).

13. Per giungere a dominare la gastrimarghia, come tendenza ad assimilare quello ci piace, è necessario essere liberati da Cristo, il nostro Redentore. Egli solo può vincere in noi questa passione con il suo vero nutrimento e la sua vera bevanda.

14. Gesù ci redime dalla gastrimarghia, creando in noi la vera fame, come Egli c'insegna: «*Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati*» (Mt 5,6).

15. Simile a medico misericordioso, che è venuto per noi ammalati, Gesù ci disintossica dai cibi e dalle bevande velenose con piccole e costanti dosi della sua Parola, presentandocela deliziosa come miele al nostro palato perché noi possiamo esclamare con il salmista: *Quanto sono dolci al mio palato le tue parole: più del miele per la mia bocca* (sal 118,103).

16. Dal momento che ancora in noi sussiste l'amore per il cibo che perisce (Gv 6,27), Egli penetra a fondo in noi con la spada a doppio taglio della sua Parola e diagnosticando il nostro intimo (cuore, coscienza), lo libera dai nutrimenti passionali e rende il nostro intelletto capace di aver fame e sete di Dio.

17. Quando cominciamo ad aver sete del Dio vivente e diveniamo simili ad agile cerva, che corre ai corsi d'acqua, allora Egli ci nutre di sé nei divini Misteri.

18. Dal momento che *mangiare troppo miele non è bene* (Pr 25,27), Gesù alterna anche l'amaro come accadde al veggente: *Presi quel piccolo libro dalla mano dell'angelo e lo divorai; in bocca lo sentii dolce come il miele, ma come l'ebbi inghiottito ne sentii nelle viscere tutta l'amarrezza* (Ap 10,10). Quando si fa amara vi è in noi la tendenza ad abbandonare la Parola di Dio perché siamo attratti da ciò che è dolce.

19. Dal momento che è unica l'azione del mangiare nel suo aspetto fisico, psichico e spirituale, ne deriva che come ci nutriamo del cibo materiale così ci nutriamo pure di quello spirituale. I Padri insegnano che la gastrimarghia consiste nel cercare il piacere nel mangiare e nel bere mentre «le cose che mangiamo sono state create per un duplice fine: per alimentarci e farci da rimedio»¹. Come mangiamo e beviamo fisicamente per trarne piacere, così possiamo mangiare e bere spiritualmente per provare gusto. Come cerchiamo i cibi che ci appagano, così cerchiamo letture e pensieri che ci dilettono nelle nostre passioni.

20. Il piacere si distingue dalla gratitudine. Il piacere della gastrimarghia è il culto idolatrico del proprio palato e del proprio ventre e ha come fine se stessi. La gratitudine esprime il rapporto con il Padre e la sua provvidenza, con la quale Egli nutre le sue creature, e rende grazie per le cose buone da Lui create per il nostro nutrimento e la nostra gioia.

21. Facciamo attenzione a come ci nutriamo della Parola di Dio e se mangiamo degnamente la Carne del Signore e ne beviamo il Sangue. Se forziamo la Parola perché subito ci parli e ci doni pensieri e riflessioni e se mangiamo e beviamo alla mensa del Signore per provare qualche ebbrezza spirituale o con leggerezza, verifichiamo se anche fisicamente aggrediamo il cibo o i medicinali per aver effetti immediati di sazietà o di salute. Vi è infatti una stretta connessione.

22. Chi mangia e beve con calma e sobrietà, si nutre pure spiritualmente con paziente umiltà, constatando con gioia che sta crescendo nella conoscenza e nell'amore del Cristo e della scienza divina.

23. Cresce colui che sente l'intrinseca unità di tutto e sia nel cibo spirituale come in quello fisico «ha visto il Signore nel suo nutrimento»², come i discepoli a Emmaus conobbero il Signore allo spezzare del pane (Lc 24,31).

¹ s. Massimo il Confessore, *Centurie sulla carità* III,86.

² Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici*, 43.

24. Mentre la gastrimarghia, con la chiusura dell'io in se stesso, porta ad odiare le creature e a sfruttarle per il proprio piacere, l'amore invece porta al vero nutrimento, come insegna Isacco di Ninive: «Colui che trova l'amore, mangia Cristo in ogni momento e per questo diventa immortale».

25. Chi non vince nell'amore la gastrimarghia si ammala nel corpo, nell'anima e nello spirito.

26. L'abuso del cibo procura malattie al corpo. Annota san Basilio: «Ma tutto ciò che è manifestamente nocivo va evitato. Non è infatti normale prendere cibo per sostenere il corpo, e, proprio con questi stessi cibi, far guerra al corpo e impedirgli di compiere il comandamento. Questo ci insegna pure ad abituare la nostra anima a fuggire ciò che è nocivo, anche se piacevole» (*Regole ampie*, 19).

27. Non è compito di queste annotazioni rilevare quello che i medici insegnano circa il danno di un'eccessiva nutrizione, nostro compito invece è rilevare le nefaste conseguenze che la gastrimarghia ha per l'anima e per lo spirito.

28. Ancora san Basilio insegna: «Il riempirsi il ventre e l'appesantirsi coi cibi è degno di maledizione, poiché il Signore ha detto: *Guai a voi che ora siete sazi* (Lc 6,25). E ciò rende il corpo stesso restio all'attività, proclive al sonno e più esposto alle malattie» (*ivi*).

29. La gastrimarghia ammala pure l'anima perché questa s'inclina al molto mangiare, desiderandolo ardentemente e provando in esso gioia anche nel pregustarlo, a questo pensa come a un fine delle sue attività e non vuole restare delusa.

30. Ma il danno più grande è provocato allo spirito. Il molto cibo debilita l'intelligenza rendendola incapace di conoscere, perché si è fatta timida, incerta e lentissima nel pensiero, che simile a pietra continuamente ricade in ciò che procura piacere. In questo modo lo spirito, «che per sua natura è più leggero e più vivo del fuoco»,³ si fa ottuso e ribelle alla Legge di Dio e all'Evangelo del Signore fino a disprezzare le realtà divine perché *l'uomo psichico* (cioè lasciato alle sue forze) *non comprende le cose dello Spirito di Dio: esse sono follia per lui e non è capace d'intenderle, perché di esse si può giudicare per mezzo dello Spirito* (1Cor 2,14).

31. Lo spirito, reso prigioniero della gastrimarghia, è invaso, macchiato e offuscato da pensieri passionali, che simili a demoni, perché da questi ispirati, trascinano l'intelletto verso «le immaginazioni impure, la sozzura delle fantasie e la stravaganza delle immagini piene di cupidigia, che attraversa l'anima e vi compie quello che vuole con ogni impurità» (vedi Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici*, 26).

32. La facilità con cui si cade nella gastrimarghia richiede pertanto molta vigilanza dello spirito, dell'anima e del corpo perché ciascuno impari a conoscere con quale misura di cibo e di bevanda possa sostenere la debolezza del suo corpo e a non cadere in eccessi tra loro opposti.

33. Beato chi sorveglia la sua bocca sia su quanto entra e su quanto esce! Egli sarà presto perfetto.

Grizzana, Venerdì Santo, 18 aprile 2015
solenne memoria della Passione e Morte del Signore.

³ S. Massimo il Confessore, *Centurie sulla carità*, III,56