

“IN” VOI NON SIA (ma sia) COSÌ

LA LIBERTÀ INTERIORE E GLI OTTO PENSIERI MALIGNI

Proposta per un cammino di conoscenza e di liberazione di sé stessi.

“Cristo ci ha liberati perché restassimo liberi: non lasciatevi imporre di nuovo il giogo della schiavitù” (Gal 5,1)

IL DEMONE DELLA GOLA

Di cosa parliamo

Visione insufficiente: goloso=ingordo e mangione.

In realtà, ci sono tanti “appetiti”:

- Voglia di vedere, toccare, sentire, provare.
- Il corpo può avere l'ossessione della salute, della forma fisica; oppure la schiavitù della comodità.
- C'è anche la ricerca (urgenza!) delle più disparate piccole soddisfazioni: ultimi ritrovati digitali, scorciatoie tecnologiche, comodità di divani o cose....
- E come dimenticare la fame di oggetti, libri, vetture, giocattolini.
- il fatto che si è golosi di sapere, capire, razionalizzare, provare, sperimentare... Bisogna provare tutto e non lasciarsi scappare niente.
- Alcolismo, tossicodipendenza, gioco d'azzardo, bulimie da cibo e da social media, porno-dipendenza: ogni tipo di dipendenza è legata alla gola.

Insomma: la “voracità” è un appetito che può riguardare davvero tutto!

Quel che appare in un goloso, in un vorace, è la **manca di freno, di governo**, secondo il campo proprio della gola che è quello delle dipendenze, ossia le **perdite di libertà**.

Comprereste una macchina senza freni???

Il fine

Qual è il fine di tutto questo?

La soddisfazione e l'appagamento.

Quale il motore che muove tutto questo?

Il piacere, la ricerca del piacere.

Si alimenta con una piccola, innocente (?), domanda: “Perché no?”. Perché non vivere a caccia di comfort, benessere e appagamenti?

Origine

Da dove nasce questa “fame invadente”?

Se è vero che il “mangiare” nasce da un bisogno di sopravvivenza, può però diventare una assicurazione per vivere bene: si ha l'idea che vivere sia essere assicurati, appagati, soddisfatti, e non semplicemente nutriti.

Si opera una “assolutizzazione”: “si vive per nutrirsi e non ci si nutre per vivere”.

Ci dovremmo avvicinare alle cose per vivere, ma viviamo per godere delle cose. Quel momento di “piacere” spegne per un momento l'incertezza della nostra vita. E così un normale bisogno biologico diventa una dipendenza.

Obiezione: ma se uno vuol vivere così, che male c'è?

Risposta: dillo a un tossico che ha distrutto la sua vita per uno sballo...dillo a sua moglie o a sua madre!; dillo al figlio di un alcolista o alla moglie di un pornodipendente...!

L'obiezione nasconde l'inesco della “banalizzazione”.

Ed è qui che agisce il demonio.

Dinamica interna

È l'assolutizzazione di un momento, di un appetito.

E mentre si assolutizza la propria sensazione, si disprezza qualcos'altro: “Se non mangio subito è come se morissi: che mi importa del domani?”.

Si assolutizza un piacere e si banalizza la vita!

Quanta bellezza uno si è sciupato per la mediocrità di un appagamento?!

Ma cosa succede in quel momento di piacere?

Che uno si appaga e soprattutto, per un istante, non pensa. Non c'è. È ingoiato dall'orgasmo.

Si sottrae: a cosa? Al dolore!

Ecco il mostro strisciante dentro ogni peccato di gola: **la fuga dal dolore!**

Ma il dolore è il luogo in cui si diventa adulti e si smette di essere eternamente infantili.

Il goloso vuole fuggire dalla realtà, ma in verità ne diventa schiavo!

La gola, prima passione, è la tentazione dell'alienazione ed invita a scappare, a uscire dalla realtà.

È il demone che porta fuori dalla vita, che non ci fa gustare le cose vere dell'esistenza, che ci abitua alla discontinuità.

Perché disobbedire alla voracità?

Perché c'è in ballo la nostra dignità, la nostra bellezza. E se perdiamo quella, che campiamo a fare?

Perché un goloso non sarà mai in grado di amare: deve nutrirsi, non può nutrire; deve cercare compensazione anche quando fa il bene; la sua fame non ha fondo. Vicino a un goloso non si sta bene!

IL CONTRARIO DELLA GOLOSITÀ: IL DOMINIO DI SÉ

In cosa consiste il dominio di sé?

È la capacità di governare, di moderare, di frenare e determinare se stessi.

Facciamo l'esempio di una macchina.

È fatta per andare, per cui i freni sono una... contraddizione.

Ma senza freni la macchina si distrugge. Guai a salire su una macchina senza controllo!

Qual è l'atto di governo che si può opporre alla voracità?

Il digiuno.

Concezione sbagliata ed insufficiente del digiuno.

Se il digiuno lo concepiamo come un "no" e basta, allora diventa fattore di frustrazione: è distruttivo.

Non si costruisce la vita sui "no".

Prima o poi si resta frustrati e si sta peggio, si vive una vita monca, da castrati.

Se si digiuna troppo... si diventa anoressici.

Il vero digiuno

Guardiamo a Gesù nella tentazione dei sassi e del pane nel deserto.

Cosa risponde?

Non dice: "No satanasso, io faccio digiuno, io non mangio". Ma dice: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni Parola che esce dalla bocca di Dio".

Il digiuno, nella vita spirituale, non è rifiuto del cibo, ma è **orientamento a un cibo migliore**.

"Solo pane? Quello che stai proponendo è poco. C'è di meglio!".

C'è qualcosa di più grande.

Mangiare meglio

Noi non possiamo vincere il combattimento della gola con la semplice negazione, abbiamo bisogno dell'affermazione.

Si tratta quindi di mangiare meglio, di mangiare qualcosa che è "oltre".

Non si può vivere da frustrati.

Nessuna strategia spirituale potrà mai portare a qualcosa di buono con la semplice negazione di un peccato.

Troppo spesso, invece, abbiamo proposto il cristianesimo solo come negazione, in funzione di valori astratti. E abbiamo messo in fuga la gente.

È il bene e la gioia che mi possono attirare fuori dal male, non il fatto che "il male non si fa".

Il primo e fondamentale passo: creare spazio per il rapporto con Dio.

Solo se non sono instupidito dalle intossicazioni il mio corpo è sobrio e posso connettermi col mio cuore e comprendere quella Parola che Dio mi sta dicendo.

La meta: digiunare per amare.

Ecco la meta decisiva: se mi smarco dalla mia fame posso notare il bisogno di chi mi sta intorno. E posso iniziare ad amare.

E proprio qui sta il punto: il goloso non arriva all'amore, mentre chi combatte contro il demone dell'ingordigia ritrova le relazioni. Con Dio, con gli altri, con me stesso, col mondo, col cibo, con le cose.....