



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Aula Paolo VI*

*Mercoledì, 10 gennaio 2024*

**[[Multimedia](#)]**

---

Il testo qui di seguito include anche parti non lette che sono date ugualmente come pronunciate.

**Catechesi. I vizi e le virtù. 3. *La gola***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

In questo nostro cammino di catechesi che stiamo facendo sui vizi e le virtù, oggi ci soffermiamo sul vizio della *gola*.

Cosa ci dice il Vangelo a questo riguardo? Guardiamo a Gesù. Il suo primo miracolo, alle nozze di Cana, rivela la sua *simpatia nei confronti delle gioie umane*: Egli si preoccupa che la festa finisca bene e regala agli sposi una gran quantità di vino buonissimo. In tutto il suo ministero Gesù appare come un profeta molto diverso dal Battista: se Giovanni è ricordato per la sua asceti – mangiava quello che trovava nel deserto –, Gesù è invece il Messia che spesso vediamo a tavola. Il suo comportamento suscita scandalo in alcuni, perché non solo Egli è benevolo verso i peccatori, ma addirittura mangia con loro; e questo gesto dimostrava la sua volontà di comunione e vicinanza con tutti.

Ma c'è anche dell'altro. Mentre l'atteggiamento di Gesù nei confronti dei precetti ebraici ci rivela la sua piena sottomissione alla Legge, Egli però si dimostra comprensivo con i suoi discepoli:

quando questi vengono colti in fallo, perché avendo fame colgono delle spighe di grano in giorno di sabato, Lui li giustifica, ricordando che anche il re Davide e i suoi compagni, trovandosi nel bisogno, avevano mangiato dei pani sacri (cfr *Mc* 2,23-26). E Gesù afferma un nuovo principio: gli invitati a nozze non possono digiunare quando lo sposo è con loro; digiuneranno quando lo sposo verrà loro tolto. Ormai tutto è relativo a Gesù. Quando Lui è in mezzo a noi, non possiamo essere in lutto; ma nell'ora della sua passione, allora sì, digiuniamo (cfr *Mc* 2,18-20). Gesù vuole che siamo nella gioia in sua compagnia – Lui è lo Sposo della Chiesa –; ma vuole anche che partecipiamo alle sue sofferenze, che sono anche le sofferenze dei piccoli e dei poveri.

Un altro aspetto importante. Gesù *fa cadere la distinzione tra cibi puri e cibi impuri*, che era una distinzione fatta dalla legge ebraica. In realtà – insegna Gesù – non è ciò che entra nell'uomo a contaminarlo, ma ciò che esce dal suo cuore. E così dicendo «rendeva puri tutti gli alimenti» (*Mc* 7,19). Per questo il cristianesimo non contempla cibi impuri. Ma l'attenzione che dobbiamo avere è quella interiore: dunque non sul cibo in sé, ma *sulla nostra relazione con esso*. E Gesù su questo dice chiaramente che quello che fa la bontà o la cattiveria, diciamo così, di un cibo, non è il cibo in sé ma la relazione che noi abbiamo con esso. E noi lo vediamo, quando una persona ha una relazione non ordinata con il cibo, guardiamo come mangia, mangia di fretta, come con la voglia di saziarsi e mai si sazia, non ha un rapporto buono con il cibo, è schiavo del cibo.

Questo rapporto sereno che Gesù ha stabilito nei confronti dell'alimentazione dovrebbe essere riscoperto e valorizzato, specialmente nelle società del cosiddetto benessere, dove si manifestano tanti *squilibri e tante patologie*. Si mangia troppo, oppure troppo poco. Spesso si mangia nella solitudine. Si diffondono i disturbi dell'alimentazione: anoressia, bulimia, obesità... E la medicina e la psicologia cercano di affrontare la cattiva relazione con il cibo. Una cattiva relazione con il cibo produce tutte queste malattie.

Si tratta di malattie, spesso dolorosissime, che per lo più sono legate ai tormenti della psiche e dell'anima. L'alimentazione è la manifestazione di qualcosa di interiore: la predisposizione all'equilibrio o la smodatezza; la capacità di ringraziare oppure l'arrogante pretesa di autonomia; l'empatia di chi sa condividere il cibo con il bisognoso, oppure l'egoismo di chi accumula tutto per sé. Questa domanda è tanto importante: dimmi come mangi, e ti dirò che anima possiedi. Nel modo di mangiare si rivela la nostra interiorità, le nostre abitudini, i nostri atteggiamenti psichici.

Gli antichi Padri chiamavano il vizio della gola con il nome di "gastrimargia", termine che si può tradurre con "follia del ventre". La gola è una "follia del ventre". E c'è anche questo proverbio: che noi dobbiamo mangiare per vivere, non vivere per mangiare. La gola è un vizio che si innesta proprio in una nostra necessità vitale, come l'alimentazione. Stiamo attenti a questo.

Se lo leggiamo da un punto di vista *sociale*, la gola è forse il vizio più pericoloso, che *sta uccidendo il pianeta*. Perché il peccato di chi cede davanti ad una fetta di torta, tutto sommato non provoca grandi danni, ma la voracità con cui ci siamo scatenati, da qualche secolo a questa parte,

verso i beni del pianeta sta compromettendo il futuro di tutti. Ci siamo avventati su tutto, per diventare padroni di ogni cosa, mentre ogni cosa era stata consegnata alla nostra custodia, non al nostro sfruttamento! Ecco dunque il grande peccato, la furia del ventre: abbiamo abiurato il nome di uomini, per assumerne un altro, “consumatori”. E oggi si dice così nella vita sociale: i “consumatori”. Non ci siamo nemmeno accorti che qualcuno ha cominciato a chiamarci così. Siamo fatti per essere uomini e donne “eucaristici”, capaci di ringraziamento, discreti nell’uso della terra, e invece il pericolo è di trasformarsi in predatori, e adesso ci stiamo rendendo conto che questa forma di “gola” ha fatto molto male al mondo. Chiediamo al Signore che ci aiuti nella strada della sobrietà, e che le varie forme di gola non si impadroniscano della nostra vita.

---

## Saluti

Je salue cordialement les personnes de langue française, en particulier: les séminaristes du séminaire de Paris, le Collège Saint Joseph d’Aumale, et l’Aumônerie nationale des Artisans de la Fête. Que le Seigneur soit notre unique véritable faim. Que Dieu vous bénisse.

*[Saluto cordialmente le persone di lingua francese, in particolare i seminaristi del seminario di Parigi, il Collegio San Giuseppe di Aumale e la Capellania nazionale degli Artigiani della Festa. Il Signore sia la nostra vera unica fame. Dio vi benedica.]*

I greet all the English-speaking pilgrims and visitors taking part in today’s Audience, especially those coming from Korea and the United States of America.

I also welcome the priests from the Institute for Continuing Theological Education at the Pontifical North American College. Upon all of you, and upon your families, I invoke the joy and peace of Our Lord Jesus Christ. God bless you!

*[Do il benvenuto a tutti i pellegrini di lingua inglese presenti all’odierna Udienza, specialmente ai gruppi provenienti dalla Corea e dagli Stati Uniti d’America. Saluto inoltre i sacerdoti dell’Istituto di Formazione Teologica Permanente del Pontificio Collegio Americano del Nord. Su tutti voi e sulle vostre famiglie invoco la gioia e la pace del Signore nostro Gesù Cristo! Dio vi benedica!]*

Liebe Brüder und Schwestern, der Herr hat sich in der Eucharistie zu unserer himmlischen Speise gemacht. Er gebe uns die notwendige Kraft, um auf dem Weg der Tugenden fortzuschreiten und ihm ähnlicher zu werden.

*[Cari fratelli e sorelle, il Signore nell’Eucaristia si è fatto il nostro cibo celeste. Egli ci dia la forza necessaria per progredire nel cammino delle virtù e conformarci a Lui.]*

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española. Pidamos al Señor recuperar el sentido

eucarístico del comer, en lo que tiene de acción de gracias a Dios por lo que nos da y de comunión con el hermano, con el compartinos la alegría de la fraternidad. Que Dios los bendiga. Muchas gracias.

Saúdo os peregrinos de língua portuguesa, com votos de que sempre possais dar-vos conta do dom maravilhoso que é a vida. Vele sobre o vosso caminho a Virgem Maria e vos ajude a ser, por todo o lado, sinal de confiança e esperança. Sobre vós e vossas famílias desça a Bênção de Deus.

[*Saluto i pellegrini di lingua portoghese, augurando di rendervi sempre conto di quanto la vita sia davvero un dono meraviglioso. Vegli sul vostro cammino la Vergine Maria e vi aiuti ad essere dovunque segno di fiducia e di speranza. Su di voi e sulle vostre famiglie scenda la Benedizione di Dio.*]

أَحْيِي الْمُؤْمِنِينَ النَّاطِقِينَ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ. الْمَسِيحِيُّونَ الَّذِينَ "لَيْسُوا الْمَسِيحَ" (راجع غلاطية 3، 27) فِي الْمَعْمُودِيَّةِ، مَدْعُودُونَ إِلَى أَنْ يَعْيشُوا "الْمَحَبَّةَ وَالْفَرَحَ وَالسَّلَامَ وَالصَّبْرَ وَاللُّطْفَ وَكِرَمَ الْأَخْلَاقِ وَالْإِيمَانَ وَالْوِدَاعَةَ وَالْعَفَافَ" (غلاطية 5، 22) حَتَّى يَبْقُوا أَمْنَاءَ لِدَعْوَتِهِمْ. بَارِكْكُمْ الرَّبُّ جَمِيعًا وَحَمَاكُمْ دَائِمًا مِنْ كُلِّ شَرٍّ!

[*Saluto i fedeli di lingua araba. Per rimanere fedeli alla loro vocazione, i cristiani che nel battesimo si sono «rivestiti di Cristo» (Gal 3,27), sono chiamati a vivere «amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé» (Gal 5,22). Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!*]

Pozdrawiam serdecznie Polaków. Na początku Nowego Roku ważne jest, aby pamiętać, że pokój, którego tak wszyscy pragniemy, rodzi się w sercu człowieka. Niech Maryja, Królowa pokoju, wspiera was, by wasze plany i decyzje wpływały z pragnienia dobra swojego, waszych rodzin, Ojczyzny i całego świata. Z serca Wam błogosławię.

[*Saluto cordialmente i polacchi. All'inizio del nuovo anno, è importante ricordare che la pace, tanto voluta da tutti, nasce nel cuore dell'uomo. Maria, Regina della Pace, vi sostenga affinché i vostri progetti e le vostre decisioni nascano dal desiderio di bene per voi stessi, per le vostre famiglie, per la vostra Patria e per il mondo intero. Vi benedico di cuore.*]

\* \* \*

Rivolgo un cordiale benvenuto ai pellegrini di lingua italiana. In particolare saluto i fedeli di Terracina, quelli di Canosa di Puglia e gli studenti di Frosinone.

Il mio pensiero va infine ai giovani, ai malati, agli anziani e agli sposi novelli - sono tanti! -: tutti invito ad operare sempre nella novità di vita che ci indica il Figlio di Dio, incarnatosi per salvare l'uomo.

Rinnoviamo la nostra vicinanza con la preghiera alla cara popolazione Ucraina così provata e a quanti soffrono l'orrore della guerra in Palestina e Israele, come pure in altre parti del mondo. Preghiamo, preghiamo per questa gente che è sotto la guerra e preghiamo il Signore perché semini nel cuore delle Autorità dei Paesi il seme della pace.

A tutti la mia Benedizione!