



BestJA

GULA

ks. Krzysztof Porosło



Definicja Guli

Znaczenie łacińskie

Gula to nie tylko nadmierne spożywanie, ale duchowe „nienasycenie”.

Głębsze rozumienie

Obżarstwo nie polega tylko na tym, żeby "zjeść wszystko, co się da", lecz także na utracie kontroli nad pragnieniami.

Wymiar duchowy

Początek rozlewu namiętności, który prowadzi do duchowej dezorganizacji



Ewagriusz z Pontu o obżarstwie

„Pierwszą wśród namiętności jest obżarstwo. Nie chodzi tu jedynie o fizyczne przejadanie się, ale o duchowe nienasycenie, które otwiera drogę dla innych grzechów. Obżarstwo – to nieokiełznane szaleństwo, które rozbija umysł i przynosi ociężały sen, prowadząc do duchowej katastrofy”





"Nieszczelny Mur"

Co to oznacza?



Nieszczelna bariera

"Nieszczelny mur" to metafora Ewagriusza z Puntu, o dziurach w duchowej barierze między uporządkowanymi pragnieniami a chaosem namiętności.



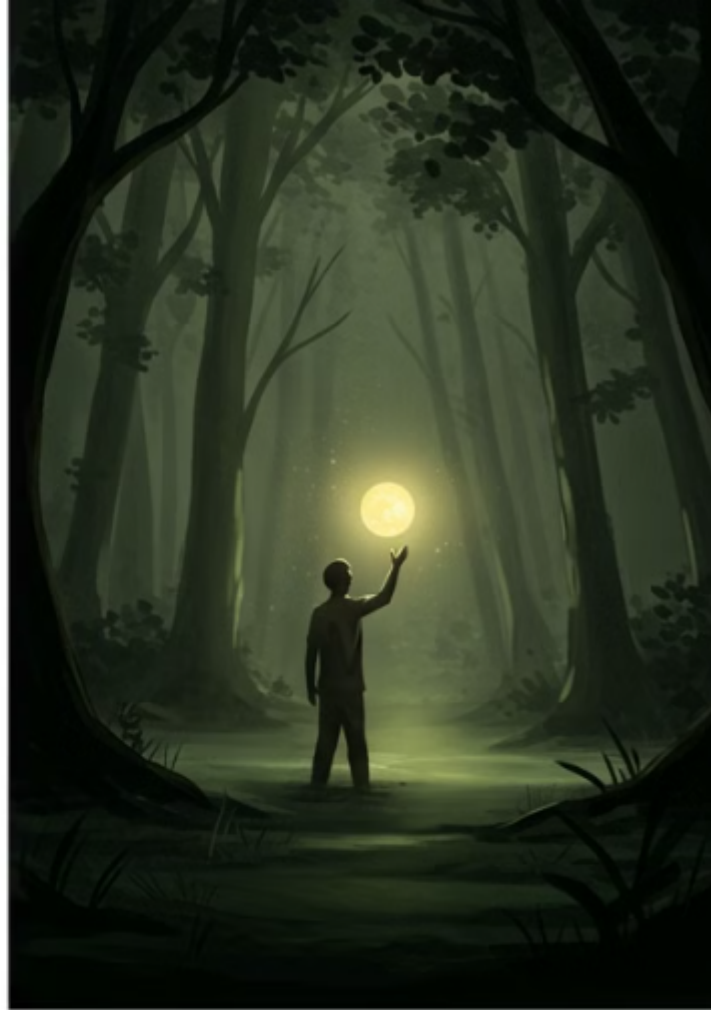
Przepuszczanie pokus

Jak mur z dziurami nie zatrzymuje wody, tak duch bez umiarkowania przepuszcza żądze.



Potrzeba naprawy

"Gdy mur ma więcej dziur niż ser żółty, to wiesz, że czas na remont duszy!"
Sz. Hiżycki OSB



Schemat Procesu Obżarstwa

Początek: Namiętność do pokarmów

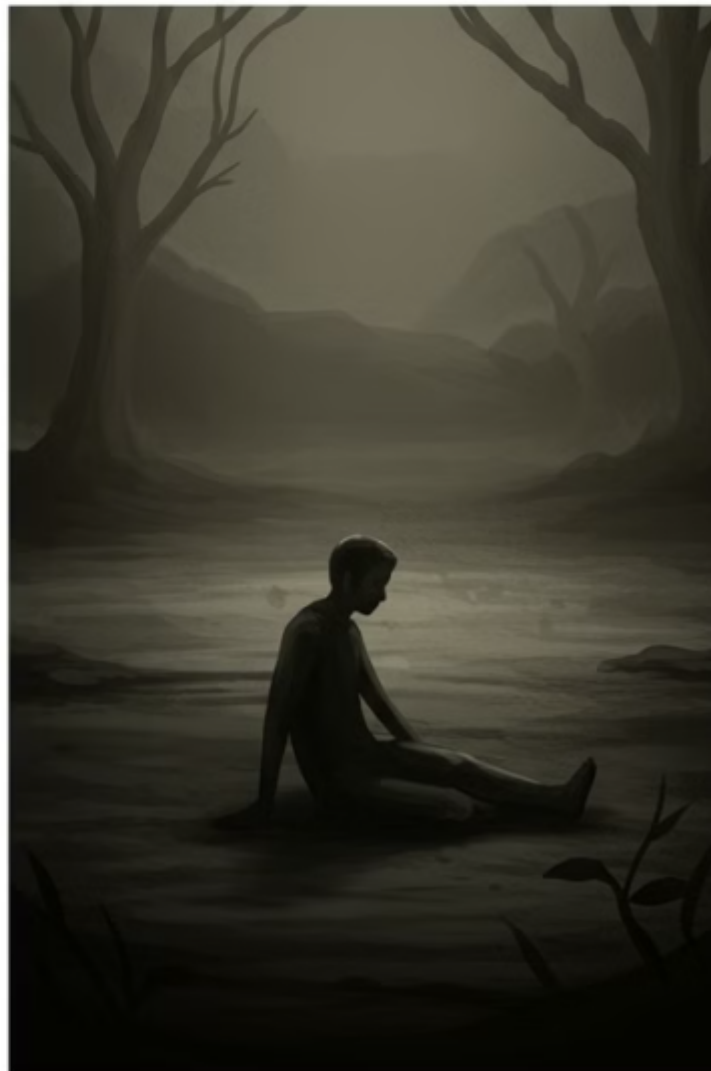
Pierwsze pragnienia, które wymykają się spod kontroli rozumu.

Rozwój: Utrata kontroli

„Nienasycenie” jak dziury w murze – coraz większe i liczniejsze.

Konsekwencje: Rozkład duchowej dyscypliny

Otwarcie drogi dla innych grzechów i namiętności.





Obżarstwo duchowe i emocjonalne

obżarstwo duchowe:

- człowiek zainteresowany jest jedynie doznaniem duchowymi, nie zaś samym Bogiem;
- pragnie wizji, uczucia słodczy płynącej z modlitwy...

obżarstwo emocjonalne:

- od innych ludzi oczekujemy jedynie uznania, poklasku, nigdy nie jest nam dosyć pochwał, jacy to jesteśmy znakomici, szczególni
- nastawienie, które każe nam szukać jedynie sposobów na zaspokojenie chorych pragnień zrodzonych z naszych kompleksów i naszych zranień

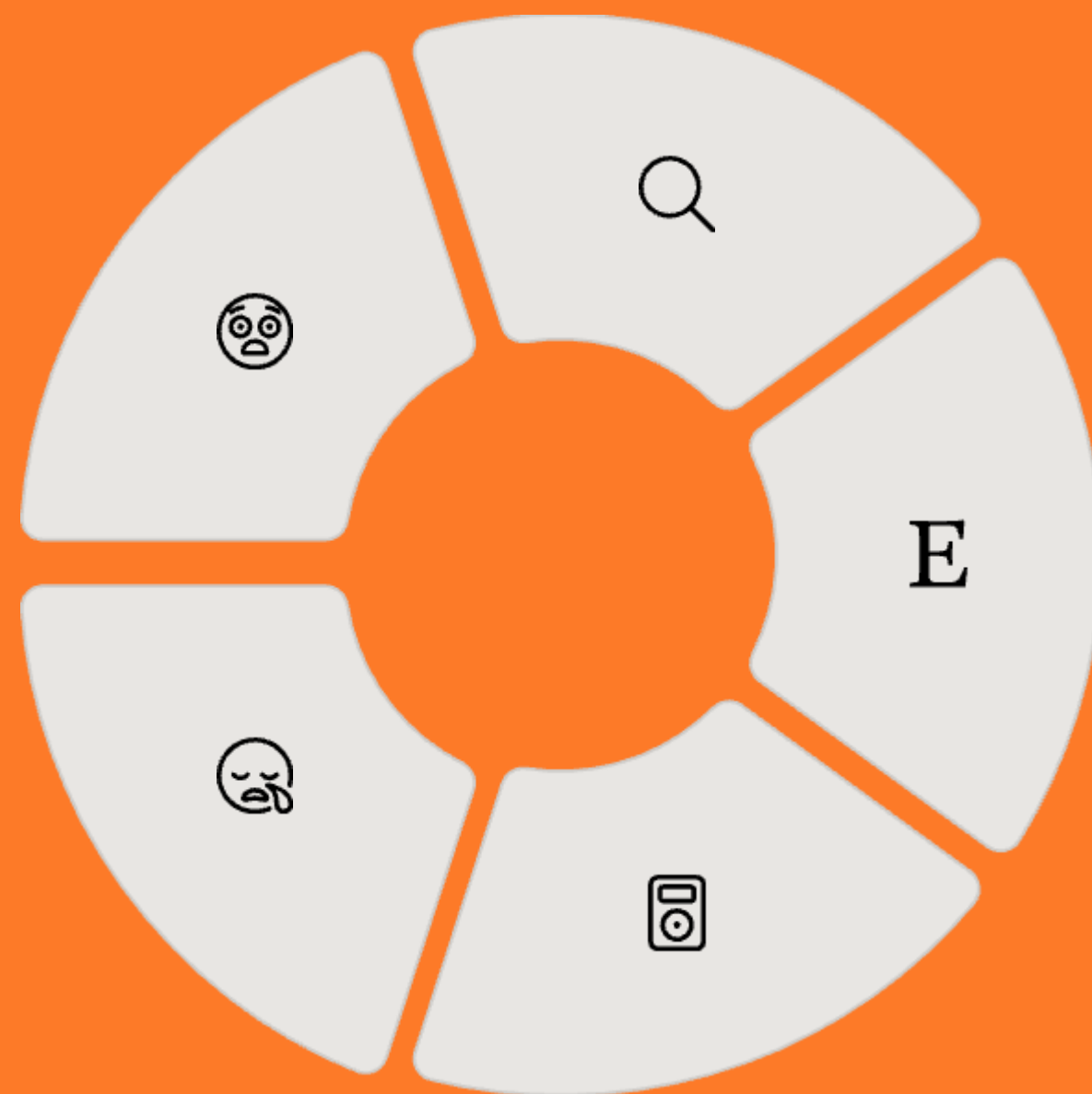
Osoba ulegająca złej myśli obżarstwa to ktoś niezdolny do rezygnacji z czegokolwiek, człowiek pozbawiony umiejętności wyrzeczenia.

Pięć rodzajów nieumiarkowania w jedzeniu wg św. Tomasza z Akwinu



Snobizm podniebienia

Smakoszostwo



Obżarstwo

Podjadanie

Opychanie się

Snobizm podniebienia



- Gonienie za wystawnym jedzeniem albo za takimi potrawami czy trunkami, które są wyłącznie najwyższego gatunku albo są w jakiś sposób specjalne
- Problemem nie jest lubienie jakiegoś gatunku jedzenie, ale uczynienie z jego braku największego dramatu świata
- potrafi bardzo skutecznie odwrócić porządek rzeczy: to już nie jedzenie jest podporządkowane nam, którzy jemy, ale my podporządkowujemy się jedzeniu – wraz z naszymi humorami i samopoczuciem
- Potrafimy poświęcić czas i pieniądze znacznie bardziej potrzebne nam na ważniejsze sprawy
- **LEKARSTWO:** jałmużna jako stałe przypomnienie, że są bardziej podstawowe i bardziej realne potrzeby innych ludzi niż te nasze własne, małe czy większe zachcianki.



Smakoszostwo

- sprawia, że będziemy nieszczęśliwi albo skwaszeni, jeśli jedzenie nie będzie przyrządzone dokładnie tak, jak lubimy
- wiele osób najpierw odmawia jedzenia we własnym domu, tylko dlatego że coś jest nie tak, jak lubią, a potem rezygnują z domu, bo im przeszkadza znacznie więcej
- najłatwiej je poznać po tym, że uniemożliwia wdzięczność. Ktoś wykonał wobec mnie akt miłości, którym jest przygotowanie dla mnie posiłku, ale ja już nie potrafię tego docenić
- **LEKARSTWO:** modlitwa przed jedzeniem i po jedzeniu. Jeśli podziękujemy Panu Bogu w modlitwie za to, że w ogóle mamy co jeść, to trudniej będzie nam narzekać na drobiazgi i zgrywać smakoszy



Obżarstwo

- Tu chodzi po prostu o jedzenie zbyt dużo i zbyt często
- **LEKARSTWO:** forma modlitwy wstawienniczej za innych, jaką jest post ilościowy i jakościowy ofiarowany w czyjejs intencji



Podjadanie

- chodzi tu o przekraczanie pór dnia, które powinniśmy mieć przeznaczone na posiłki
- czasami podjadanie nie jest niczym innym jak ucieczką przed sprawami czy obowiązkami, które na nas czekają
- **LEKARSTWO:** spróbować jasno określić, ile razy w ciągu dnia zamierzam jeść, i jeść mniej więcej w takich porach i tyle razy, ile ustaliłem

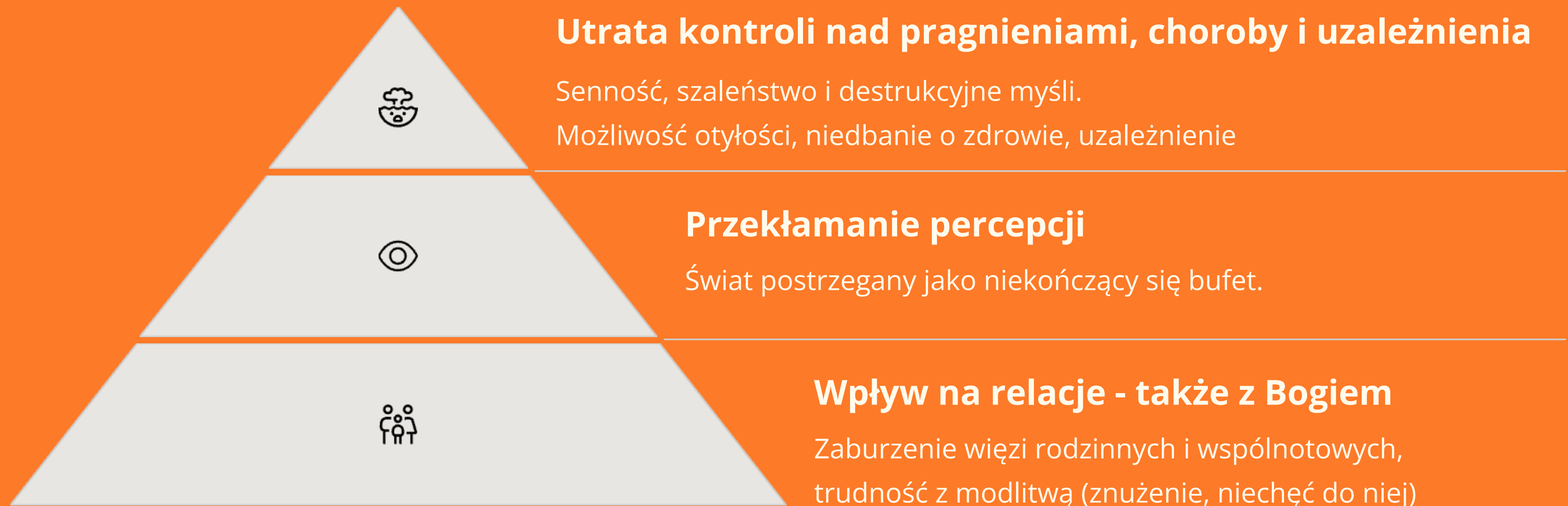


Opychanie się

- nie tyle jem, ile się opycham
- nakładanie na talerz jedzenia na zapas
- cały skupiam się na jedzeniu, jem łapczywie i zachłannie
- **LEKARSTWO:** kultura stołu - rozmowa, myślenie o innych i celebrowanie posiłku



Konsekwencje duchowe i zdrowotne obżarstwa





Psychika i łakomstwo

- **uzależnienie od jedzenia** (Food Addiction, FA) zyskało uznanie jako istotny aspekt otyłości i zaburzeń odżywiania
- **otyłość** - choroba fizyczna
- **zaburzenia odżywiania** - choroby psychiczne
 - **jedzenie kompulsywne** - jedzenie nie dla zaspokojenia głodu, ale dla poprawy nastroju czy "zajedzenia stresu", częściowo lub całkowicie niekontrolowane
 - **zaburzenia napadowego jedzenia** - zaburzenie odżywiania, polegające na niekontrolowanym spożywaniu znacznej ilości jedzenia w określonym czasie
 - **bulimia (żarłoczność psychiczna)** - zaburzenie odżywiania charakteryzujące się napadami objadania się, po których występują zachowania kompensacyjne takie, jak: wywoływanie wymiotów, głodówki, użycie środków przeczyszczających nadmierne ćwiczenia fizyczne
- **uzależnienie od alkoholu**



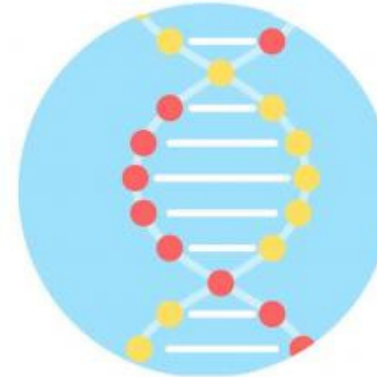
PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE OTYŁOŚCI



PRZYCZYNY



objadanie się



geny



niektóre leki



stres

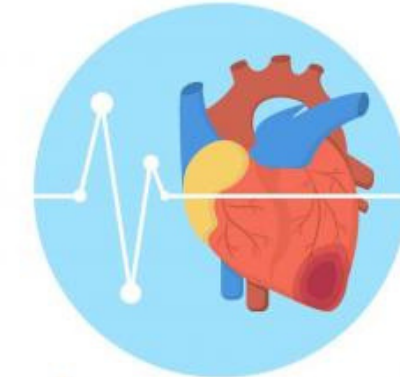


zły sen



zaburzenia hormonalne

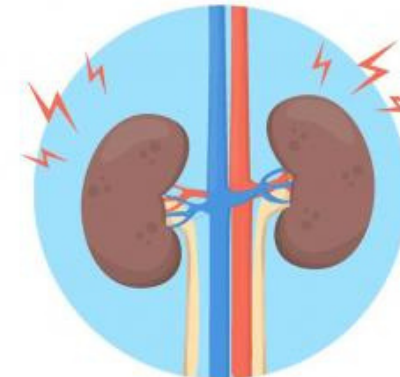
KONSEKWENCJE



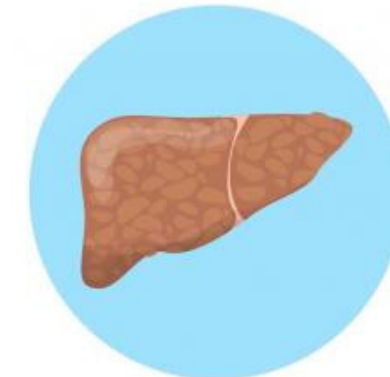
choroby serca



cukrzyca



choroby nerek



słuszczenie wątroby



nowotwór



wysokie ciśnienie krwi



Definicja Umiarkowania

Istota cnoty

Umiarkowanie to cnota porządkująca przyjemności i żądze zgodnie z rozumem.

Właściwe rozumienie

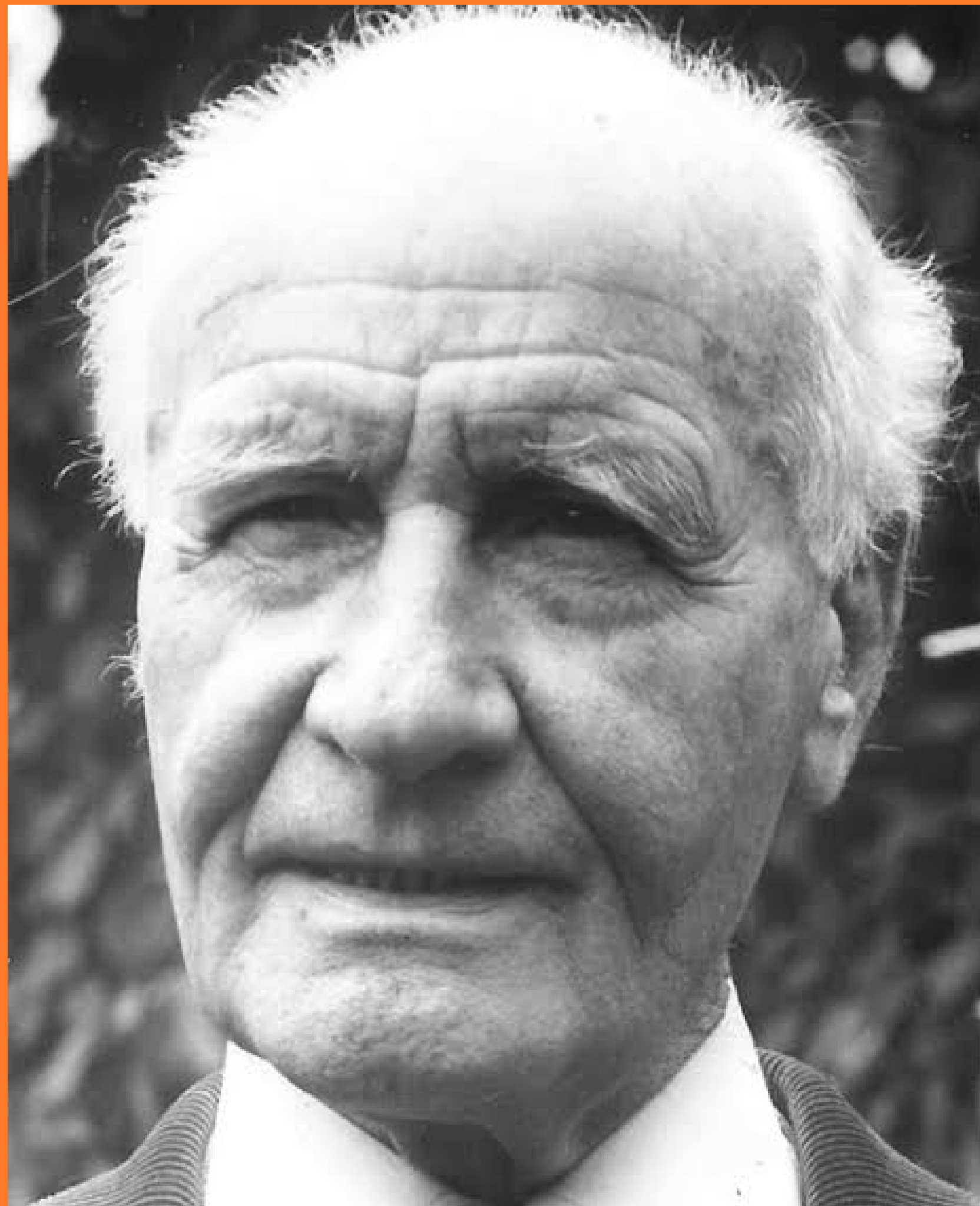
Nie tłumi naturalnych potrzeb, ale nadaje im właściwy ład.

Cel umiarkowania

Kierowanie żądz ku temu, co rozsądne i niezbędne dla życia.

„Umiarkowanie jest tym, co kieruje nasze żądze ku temu, co rozsądne, porządkując przyjemności, które naturalnie przynależą człowiekowi, lecz nie mogą stać się celem samym w sobie.” – Św. Tomasz z Akwinu (Suma Teologiczna)





Umiarkowanie = samozachowania

- Dla **Josepha Piepera** cnota umiarkowania jest drogą do spełnienia osoby
- ***Temperantia*** – cnota samozachowania
- sposób na samozachowanie, które jest zwróceniem się człowieka ku samemu sobie w perspektywie realizacji celu ostatecznego
- człowiek skupia się na Bogu i własnym rozwoju w świetle Bożego Objawienia
- nieumiarkowanie natomiast jest formą autodestrukcji poprzez niszczenie naturalnych skłonności, które winny służyć dobru osoby



Czym jest asceza?

- Racjonalne, kontrolowane korzystanie z dóbr, które nie wyklucza przyjemności
- Równowaga między potrzebami ciała a ducha
- Dostosowane do stanu życia i powołania
- Posty – nie jako samodzielny cel, ale element większej harmonii między ciałem a duchem
- Post musi zostać uświęcony (Grzegorz Wielki) - związek postu i modlitwy
- Post to nie jest dieta i nie chodzi w nim o to, aby schudnąć
- Asceza → wyrzeczenie → wypowiedzenie siebie
- W poście chodzi o to, aby pościć!