RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

dal Trattato di Teologia Ascetica e Mistica

1° LA CONCUPISCENZA DELLA CARNE.

193. *La concupiscenza della carne è l'amore disordinato dei piaceri dei sensi.*

A) Il male. Il piacere non è cattivo in sè stesso; Dio lo permette ordinandolo ad un fine superiore, il bene onesto; se annette il piacere a certi atti buoni, lo fa per renderli più facili e attirarci così all'adempimento del dovere. Gustare moderatamente il piacere riferendolo al suo fine che è il bene morale e soprannaturale, non è male; anzi è atto buono, perchè tende a fine buono, che in ultima analisi è Dio. Ma volere il piacere indipendentemente da questo fine che lo giustifica, volerlo quindi come *fine* in cui uno si ferma, è un disordine, perchè è un andare contro l'ordine sapientissimo stabilito da Dio. E questo disordine ne trae seco un altro: quando si opera per il piacere, si è esposti ad amarlo con eccesso, perchè non si è più guidati dal fine che impone dei limiti a questa smodata sete del piacere che tutti ci punge.

194. Così Dio sapientemente volle che fosse unito un certo piacere all'atto del nutrirsi per stimolarci a sostenere le forze del corpo. Ma, come dice *Bossuet*, "gli uomini ingrati e carnali tolsero occasione da questo piacere per attaccarsi al loro corpo, anzichè a Dio che ne è l'autore. Il piacere del mangiare li fa schiavi; invece di mangiare per vivere, pare, come già diceva un antico e dopo di lui S. Agostino, che vivano per mangiare. Quelli stessi che sanno regolare i loro desideri e vanno a cibarsi per necessità di natura, ingannati dal piacere e tratti dai suoi allettamenti più in là del bisogno, oltrepassano i giusti limiti; si lasciano insensibilmente vincere dagli appetiti e non credono mai d'aver intieramente soddisfatto al bisogno fin tanto che il bere ed il mangiare ne solleticano il gusto". Di qui eccessi nel bere e nel mangiare opposti alla temperanza. E che dire poi del piacere anche più pericolosa della voluttà, "di quella profonda e vergognosa piaga della natura, di quella concupiscenza che lega l'anima al corpo con vincoli così teneri e così violenti che costano tanta pena a disfarsene, e che cagiona nel genere umano disordini così terribili?"

195. Questo sensuale diletto è tanto *più pericoloso*, in quanto è *diffuso per tutto il corpo*. Ne è infetta la *vista*, perchè con gli occhi s'incomincia ad ingoiare il veleno dell'amore sensuale. Ne sono infette le *orecchie*, quando, con conversazioni pericolose e molli canti, si accendono o si alimentano le fiamme dell'amore impuro e quella segreta disposizione che abbiamo ai sensuali dilette. E lo stesso avviene degli altri sensi. - Ciò che aumenta il pericolo è che tutti questi sensuali dilette si eccitano a vicenda: quelli che parrebbero i più innocenti, se non si sta in guardia, preparano ai più colpevoli. Vi è perfino una mollezza e una delicatezza diffusa in tutto il corpo che, facendoci cercare riposo nel sensibile, lo risveglia e ne alimenta la vivacità. Si ama il corpo con un attaccamento che fa dimenticare l'anima; un'eccessiva premura della salute fa che si accarezzi il corpo in tutto; e così questi vari diversi sentimenti sono come altrettante diramazioni della concupiscenza della carne.

196. B) Il rimedio a un sì gran male è la mortificazione dei sensuali dilette; perchè, dice S. Paolo: "Quelli che sono di Cristo, crocifiggono la carne con i suoi vizi e le sue cupidigie: *Qui sunt Christi, carnem suam crucifixerunt cum vitis et concupiscentiis*". Ora crocifiggere la carne, come dice l'Olier, significa legare, infrenare, soffocare *internamente* tutti gli impuri e sregolati *desideri* che sentiamo nella nostra carne; significa pure mortificare i *sensi esterni* che ci mettono in comunicazione con gli oggetti del di fuori ed eccitano in noi pericolosi desideri. Il motivo fondamentale che ci obbliga a praticare questa mortificazione sono le *promesse battesimali*.

197. Per il *battesimo*, che ci fa morire al peccato e c'incorpora a Cristo, noi siamo obbligati a praticare questa mortificazione dei sensuali dilette; perchè, "secondo S. Paolo, non siamo più debitori alla carne da vivere secondo la carne, ma siamo obbligati a vivere secondo lo spirito; e se viviamo secondo lo spirito, camminiamo pure secondo lo spirito che c'imprime nel cuore l'amore alla croce e la forza di portarla". Il battesimo d'immersione, col suo simbolismo, ci mostra la verità di questa dottrina: immerso nell'acqua, il catecumeno vi muore al peccato e alle sue cause, e uscito che è, partecipa ad una vita nuova, alla vita di Gesù risorto. Tal è l'insegnamento di S. Paolo: "Morti al peccato, come potremmo ancor vivere in esso? Non sapete forse che quanti fummo battezzati in Cristo Gesù, nella morte di lui fummo battezzati? Fummo sepolti insieme con lui pel battesimo nella morte, affinchè come fu Cristo risuscitato da morte dalla gloria del Padre, così anche noi in novità di vita si cammini". *L'immersione battesimale* significa dunque la morte al peccato e l'obbligo di lottare contro la concupiscenza che tende al peccato; e l'uscita dall'acqua esprime la nuova vita, onde partecipiamo alla vita risorta del Salvatore. Il battesimo quindi ci obbliga a mortificare la concupiscenza che resta in noi, e ad imitare Nostro Signore che, crocifiggendo la carne sua, ci meritò la grazia di crocifiggere la nostra. I chiodi con cui la crocifiggiamo sono appunto i vari atti di mortificazione che facciamo. Così grave è quest'obbligo di mortificare i sensuali dilette che ne dipende la nostra salvezza e la nostra vita spirituale: "Perchè, se vivete secondo la

carne, spiritualmente morrete; se poi con lo spirito darete morte alle azioni della carne, vivrete: *Si autem secundum carnem vixeritis, moriemini; si autem spiritu facta carnis mortificaveritis, vivetis*".

198. Perché intera sia la vittoria, non basta rinunciare ai piaceri *peccaminosi* (il che è di precetto), ma bisogna pure sacrificare i piaceri *pericolosi* che conducono quasi infallibilmente al peccato, in virtù del principio: "*qui amat periculum in illo peribit*"; anzi è necessario privarsi di alcuni piaceri *leciti* per rinvigorire la nostra volontà contro gli allettamenti dei piaceri proibiti: chiunque infatti vuol gustare senza freno alcuno di tutti i diletti permessi, è molto vicino a scivolare in quelli che non lo sono.

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

IL DIGIUNO - Il digiuno nella vita della Chiesa di don Gabriele Mangiarotti

Perché il digiuno?

A questa domanda bisogna dare una risposta più ampia e profonda, perché diventi chiaro il rapporto tra il digiuno e la "metanoia", cioè quella trasformazione spirituale, che avvicina l'uomo a Dio. Cercheremo quindi di concentrarci non soltanto sulla pratica dell'astensione dal cibo o dalle bevande - ciò infatti significa "il digiuno" nel senso comune - ma sul significato più profondo di questa pratica che, del resto, può e deve alle volte essere "sostituita" da qualche altra. Il cibo e le bevande sono indispensabili all'uomo per vivere, egli se ne serve e deve servirsene, tuttavia non gli è lecito abusarne sotto qualsiasi forma. La tradizionale astensione dal cibo e dalle bevande ha come fine di introdurre nell'esistenza dell'uomo non soltanto l'equilibrio necessario, ma anche il distacco da quello che si potrebbe definire "atteggiamento consumistico". Tale atteggiamento è divenuto nei nostri tempi una delle caratteristiche della civiltà e in particolare della civiltà occidentale. L'atteggiamento consumistico! L'uomo orientato verso i beni materiali, molteplici beni materiali, molto spesso ne abusa. Non si tratta qui unicamente del cibo e delle bevande. Quando l'uomo è orientato esclusivamente verso il possesso e l'uso di beni materiali, cioè delle cose, allora anche tutta la civiltà viene misurata secondo la quantità e la qualità delle cose che è in grado di fornire all'uomo, e non si misura con il metro adeguato all'uomo. Questa civilizzazione infatti fornisce i beni materiali non soltanto perché servano all'uomo a svolgere le attività creative e utili, ma sempre di più... per soddisfare i sensi, l'eccitazione che ne deriva, il piacere momentaneo, una sempre maggiore molteplicità di sensazioni.

Alle volte si sente dire che l'incremento eccessivo dei mezzi audio-visivi nei paesi ricchi non sempre giova allo sviluppo dell'intelligenza, particolarmente nei bambini; al contrario, talvolta contribuisce a frenarne lo sviluppo. Il bambino vive solo di sensazioni, cerca delle sensazioni sempre nuove... E diventa così, senza rendersene conto, schiavo di questa passione odierna. Saziandosi di sensazioni, rimane spesso intellettualmente passivo; l'intelletto non si apre alla ricerca della verità; la volontà resta vincolata dall'abitudine, alla quale non sa opporsi. Da ciò risulta che l'uomo contemporaneo deve digiunare, cioè astenersi non soltanto dal cibo o dalle bevande, ma da molti altri mezzi di consumo, di stimolazione, di soddisfazione dei sensi. Digiunare significa astenersi, rinunciare a qualcosa.

Perché rinunciare a qualcosa? Perché privarsene?

Abbiamo già in parte risposto a questo quesito. Tuttavia la risposta non sarà completa, se non ci rendiamo conto che l'uomo è se stesso anche perché riesce a privarsi di qualcosa, perché è capace di dire a se stesso: "no". L'uomo è un essere composto di corpo e di anima. Alcuni scrittori contemporanei presentano questa struttura composta dell'uomo sotto la forma di strati e parlano, ad esempio, di strati esteriori in superficie della nostra personalità, contrapponendoli agli strati in profondità. La nostra vita sembra esser divisa in tali strati e si svolge attraverso di essi. Mentre gli strati superficiali sono legati alla nostra sensualità, gli strati profondi sono espressione invece della spiritualità dell'uomo, cioè: della volontà cosciente, della riflessione, della coscienza, della capacità di vivere i valori superiori.

Questa immagine della struttura della personalità umana può servire a comprendere il significato del digiuno per l'uomo. Non si tratta qui solamente del significato religioso, ma di un significato che si esprime attraverso la cosiddetta "organizzazione" dell'uomo come soggetto-persona. L'uomo si sviluppa regolarmente, quando gli strati più profondi della sua personalità trovano una sufficiente espressione, quando l'ambito dei suoi interessi e delle sue aspirazioni non si limita soltanto agli strati esteriori e superficiali, connessi con la sensualità umana. Per agevolare un tale sviluppo, dobbiamo alle volte consapevolmente distaccarci da ciò che serve a soddisfare la sensualità, vale a dire, da quegli strati

esteriori superficiali. Quindi dobbiamo rinunciare a tutto ciò che li "alimenta".

Ecco, in breve, l'interpretazione del digiuno al giorno d'oggi. La rinuncia alle sensazioni, agli stimoli, ai piaceri e anche al cibo o alle bevande, non è fine a se stessa. Essa deve soltanto, per così dire, spianare la strada per contenuti più profondi, di cui "si alimenta" l'uomo interiore. Tale rinuncia, tale mortificazione deve servire a creare nell'uomo le condizioni per poter vivere i valori superiori, di cui egli è, a suo modo, "affamato". Ecco, il "pieno" significato del digiuno nel linguaggio di oggi. Tuttavia, quando leggiamo gli autori cristiani dell'antichità o i Padri della Chiesa, troviamo in loro la stessa verità, spesso espressa con linguaggio così "attuale" che ci sorprende. Dice, per esempio, **san Pietro Crisologo**: *"Il digiuno è pace del corpo, forza delle menti, vigore delle anime"* ("Sermo" VII: "De Jejuni", 3), e ancora: *"Il digiuno è il timone della vita umana e regge l'intera nave del nostro corpo"*. E **sant'Ambrogio** risponde così alle eventuali obiezioni contro il digiuno: *"La carne, per la sua condizione mortale, ha alcune sue concupiscenze proprie: nei loro confronti ti è stato concesso il diritto di freno. La tua carne è sotto di te: non seguire le sollecitazioni della carne fino alle cose illecite, ma frenale alquanto anche per quanto riguarda quelle lecite. Infatti, chi non si astiene da nessuna delle cose lecite, è prossimo pure a quelle illecite"* (S. Ambrogio, "Sermo de utilitate jejunii", III. V. VII). Anche scrittori non appartenenti al cristianesimo dichiarano la stessa verità. Questa verità è di portata universale. Fa parte della saggezza universale della vita. E' ora certamente più facile per noi comprendere il perché Cristo Signore e la Chiesa uniscano il richiamo al digiuno con la penitenza, cioè con la conversione. Per convertirsi a Dio, è necessario scoprire in noi stessi quello che ci rende sensibili a quanto appartiene a Dio, dunque: i contenuti spirituali, i valori superiori, che parlano al nostro intelletto, alla nostra coscienza, al nostro "cuore" (secondo il linguaggio biblico). Per aprirsi a questi contenuti spirituali, a questi valori, bisogna distaccarsi da quanto serve soltanto al consumismo, alla soddisfazione dei sensi. Nell'apertura della nostra personalità umana a Dio, il digiuno - inteso sia nel modo "tradizionale" che "attuale" - deve andare di pari passo con la preghiera perché essa ci dirige direttamente verso lui. D'altronde il digiuno, cioè la mortificazione dei sensi, il dominio del corpo, conferiscono alla preghiera una maggiore efficacia, che l'uomo scopre in se stesso. Scopre infatti che è "diverso", che è più "padrone di se stesso", che è divenuto interiormente libero. E se ne rende conto in quanto la conversione e l'incontro con Dio, attraverso la preghiera, fruttificano in lui.

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

Nota dell'Episcopato italiano - Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza

DECRETO DI PROMULGAZIONE

Prot. n. 662/94

CAMILLO card. RUINI

Vicario Generale di Sua Santità per la diocesi di Roma

Presidente della Conferenza Episcopale Italiana

In ossequio alla legislazione canonica e in piena comunione con la Sede Apostolica la Conferenza Episcopale Italiana nella 39a Assemblea Generale, svoltasi a Roma dal 16 al 20 maggio 1994, in applicazione dei canoni 1251 e 1253, ha approvato con la maggioranza richiesta le disposizioni di carattere normativo sul digiuno e l'astinenza, contenute nel n. 13 della Nota pastorale «Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza».

In conformità al can. 455, par. 2, del Codice di diritto canonico ho chiesto con lettera n. 39 5/94 del 9 giugno 1994 la prescritta «recognitio» della Santa Sede.

Con il presente decreto, nella mia qualità di Presidente della Conferenza Episcopale Italiana, per mandato della medesima Assemblea Generale e in conformità dell'art. 28/a dello Statuto della C.E.I., dopo aver ottenuto, in data 12 settembre 1994, la prescritta «recognitio» della Santa Sede con foglio n. 960/83 del Prefetto della Congregazione per i Vescovi, intendo promulgare e di fatto promulgo le disposizioni normative contenute nella Nota pastorale che viene pubblicata con il presente decreto.

Ai fini della più precisa identificazione degli elementi costituenti il corpo normativo spettante alle competenze della Conferenza Episcopale Italiana, resta inteso che le disposizioni normative contenute nel n. 13 del presente documento saranno da intendere come Delibera C.E.I. n. 59.

Stabilisco altresì che, in conformità al can. 8, par. 2, del Codice di diritto canonico, tali norme entrino in vigore a partire dal 27 novembre 1994, prima domenica di Avvento.

INTRODUZIONE

Il valore della penitenza per il nostro tempo

1. Il digiuno e l'astinenza - insieme alla preghiera, all'elemosina e alle altre opere di carità - appartengono, da sempre, alla vita e alla prassi penitenziale della Chiesa: rispondono, infatti, al bisogno permanente del cristiano di conversione al regno di Dio, di richiesta di perdono per i peccati, di implorazione dell'aiuto divino, di rendimento di grazie e di lode al Padre.

Nella penitenza è coinvolto l'uomo nella sua totalità di corpo e di spirito: l'uomo che ha un corpo bisognoso di cibo e di riposo e l'uomo che pensa, progetta e prega; l'uomo che si appropria e si nutre delle cose e l'uomo che fa dono di esse; l'uomo che tende al possesso e al godimento dei beni e l'uomo che avverte l'esigenza di solidarietà che lo lega a tutti gli altri uomini. Digiuno e astinenza non sono forme di disprezzo del corpo, ma strumenti per rinvigorire lo spirito, rendendolo capace di esaltare, nel sincero dono di sé, la stessa corporeità della persona.

Ma perché il digiuno e l'astinenza rientrino nel vero significato della prassi penitenziale della Chiesa devono avere un'anima autenticamente religiosa, anzi cristiana. Ci preme pertanto riproporre il significato del digiuno e dell'astinenza secondo l'esempio e l'insegnamento di Gesù e secondo l'esperienza spirituale della comunità cristiana. Occorre, per questo, riscoprirne l'identità originaria e lo spirito autentico alla luce della parola di Dio e della viva tradizione della Chiesa. Occorre poi precisarne le modalità espressive in riferimento alle condizioni di vita del nostro tempo.

Il digiuno e l'astinenza, infatti, rientrano in quelle forme di comportamento religioso che sono costantemente soggette alla mutazione degli usi e dei costumi. In questo senso la Delibera dell'Assemblea Generale della Conferenza Episcopale Italiana del 18 aprile 1985 chiede che si stabiliscano le opportune determinazioni a norma dei canoni 1251 e 1253 del Codice di Diritto Canonico per l'osservanza del digiuno e dell'astinenza nelle Chiese che sono in Italia.

È quanto noi Vescovi italiani intendiamo fare con la presente Nota pastorale, che indirizziamo a tutti i membri della comunità ecclesiale, presbiteri, diaconi, religiosi e fedeli laici, per sollecitare una convinta e vigorosa ripresa della prassi penitenziale all'interno del popolo cristiano. Ciò è richiesto, anzitutto, per essere fedeli alle esigenze evangeliche della penitenza, ma anche per dare una coerente risposta alla sfida del consumismo e dell'edonismo diffusi nella nostra società. In tal senso condividiamo la convinzione espressa da Paolo VI all'indomani del Concilio Vaticano II nella Costituzione apostolica Paenitemini: «Tra i gravi e urgenti problemi che si pongono alla nostra sollecitudine pastorale, non ultimo ci sembra quello di richiamare ai nostri figli — e a tutti gli uomini religiosi del nostro tempo — il significato e l'importanza del precetto divino della penitenza».

IL DIGIUNO E L'ASTINENZA NELL'ESPERIENZA STORICA DELLA CHIESA

Il digiuno nell'esempio e nella parola di Gesù

2. Il digiuno dei cristiani trova il suo modello e il suo significato nuovo e originale in Gesù.

E' vero che il Maestro non impone in modo esplicito ai discepoli nessuna pratica particolare di digiuno e di astinenza. Ma ricorda la necessità del digiuno per lottare contro il maligno e durante tutta la sua vita, in alcuni momenti particolarmente significativi, ne mette in luce l'importanza e ne indica lo spirito e lo stile secondo cui viverlo.

Quaranta giorni di digiuno precedono il combattimento spirituale delle "tentazioni", che Gesù affronta nel deserto e che supera con la ferma adesione alla parola di Dio: «Ma egli rispose: "Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"» (Mt 4,4) (3). Con il suo digiuno Gesù si prepara a compiere la sua missione di salvezza in filiale obbedienza al Padre e in servizio d'amore agli uomini.

Riprendendo la pratica e il valore del digiuno in uso presso il popolo di Israele, Gesù ne afferma con forza il significato essenzialmente interiore e religioso, e rifiuta pertanto gli atteggiamenti puramente esteriori e «ipocriti» (cfr. Mt 6,1-6.16-18): digiuno, preghiera ed elemosina sono un atto di offerta e di amore al Padre «che è nel segreto» e «che vede nel segreto» (Mt 6,18). Sono un aspetto essenziale della sequela di Cristo da parte dei discepoli.

Quando gli viene domandato per quale motivo i suoi discepoli non praticano le forme di digiuno che sono in uso presso taluni ambienti del giudaismo del tempo, Gesù risponde: «Finché [gli invitati alle nozze] hanno lo sposo con loro, non possono digiunare» (Mc 2,19). La pratica penitenziale del digiuno non è adatta a manifestare la gioia della comunione sponsale dei discepoli con Gesù. Ma egli subito aggiunge: «Verranno i giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno» (Mc 2,20). In queste parole la Chiesa trova il fondamento dell'invito al digiuno come segno di partecipazione dei discepoli all'evento doloroso della passione e della morte del Signore, e come forma di culto spirituale e di vigilante attesa, che si fa particolarmente intensa nella celebrazione del Triduo della Santa Pasqua.

Il riferimento a Cristo e alla sua morte e risurrezione è essenziale e decisivo per definire il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza, come di ogni altra forma di mortificazione: «Se qualcuno vuoi venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua» (Mc 8,34). E infatti nella sequela di Cristo e nella conformità con la sua croce gloriosa che il cristiano trova la propria identità e la forza per accogliere e vivere con frutto la penitenza.

La prassi penitenziale nell'Antico Testamento

3. La pratica del digiuno, così come quella dell'elemosina e della preghiera, non è una novità portata da Gesù: egli rimanda all'esperienza religiosa del popolo d'Israele, dove il digiuno è praticato come momento di professione di fede nell'unico vero Dio, fonte di ogni bene, e come elemento necessario per superare le prove alle quali sono sottoposte la fede e la fiducia nel Signore.

Mosè ed Elia si astengono dal cibo per prepararsi all'incontro con Dio. La coscienza del peccato, il dolore e il pentimento, la conversione e l'espiazione, pur manifestandosi in molteplici modi, trovano nel digiuno la loro espressione più naturale e immediata. Le celebrazioni penitenziali, in tempo di gravi calamità e nei momenti decisivi dell'Alleanza fra Dio e il suo popolo, comportano anche l'indizione di un solenne digiuno per l'intera comunità. A rendere più intensa l'implorazione della preghiera, Israele ricorre alla prostrazione fisica che segue alla rinuncia del cibo. Privandosi del cibo, alcuni protagonisti della storia del popolo d'Israele riconoscono i limiti della loro forza umana e si appellano alla forza di Dio, che solo li può salvare.

E tuttavia anche nelle pratiche di digiuno, come in ogni espressione della religiosità, si possono annidare molte insidie: l'autocompiacimento, la pretesa di rivendicare diritti di fronte a Dio, l'illusione di esimersi con un dovere cultuale dai più stringenti doveri verso il prossimo. Per questo il profeta denuncia la falsità del formalismo e predica il vero digiuno che il Signore vuole: «Sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo... Dividere il pane con l'affamato, introdurre in casa i miseri, senza tetto, vestire uno che vedi nudo» (Is 58,6-7).

C'è dunque un intimo legame fra il digiuno e la conversione della vita, il pentimento dei peccati, la preghiera umile e fiduciosa, l'esercizio della carità fraterna e la lotta contro l'ingiustizia: «Buona cosa è la preghiera con il digiuno e l'elemosina con la giustizia» (Tob 12,8).

La vita nuova secondo lo Spirito

4. Per il cristiano la mortificazione non è mai fine a se stessa né si configura come semplice strumento di controllo di sé, ma rappresenta la via necessaria per partecipare alla morte gloriosa di Cristo: in questa morte egli viene inserito con il Battesimo e dal Battesimo riceve il dono e il compito di esprimerla nella vita morale (cfr. Rm 6,3-4), in una condotta che comporta il dominio su tutto ciò che è segno e frutto del male: «fornicazione, impurità, passioni, desideri cattivi e quella avarizia insaziabile che è idolatria» (Col 3,5).

L'adesione a Cristo morto e risorto e la fedeltà al dono della vita nuova e della vera libertà esigono la lotta contro il peccato che inquina il cuore dell'uomo, e contro tutto ciò che al peccato conduce: di qui la necessità della rinuncia. «Cristo ci ha liberati perché restassimo liberi» (Gal 5,1). Consapevole di questa responsabilità, l'apostolo Paolo, ad imitazione degli atleti che si preparano a gareggiare nello stadio, afferma senza timori: «Tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù perché non succeda che dopo avere predicato agli altri, venga io stesso squalificato» (1Cor 9,27).

L'impegno al dominio di sé e alla mortificazione è dunque parte integrante dell'esperienza cristiana come tale e rientra nelle esigenze della vita nuova secondo lo Spirito: «Vi dico dunque: Camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne... Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé» (Gal 5,16.22).

In particolare, per il cristiano l'astinenza non nasce dal rifiuto di alcuni cibi come se fossero cattivi: egli accoglie l'insegnamento di Gesù, per il quale non esistono né cibi proibiti né osservanze di semplice purità legale: «Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo» (Mc 7,15).

La tradizione spirituale e pastorale della Chiesa

5. La dottrina e la pratica del digiuno e dell'astinenza, da sempre presenti nella vita della Chiesa, assumono una fisionomia più definita negli ambienti monastici del IV secolo, sia con la sottolineatura abituale della frugalità, sia con la privazione del cibo in determinati tempi dell'anno liturgico. Nel medesimo periodo, sotto l'influsso degli usi monastici, le comunità ecclesiali delineano le forme concrete della prassi penitenziale.

La pratica antica del digiuno consiste normalmente nel consumare un solo pasto nella giornata, dopo il vespro, a cui fa seguito, abitualmente, la riunione serale per l'ascolto della parola di Dio e la preghiera comunitaria. Si consolida, attraverso i secoli, l'usanza secondo cui quanto i cristiani risparmiano con il digiuno venga destinato per l'assistenza ai poveri ed agli ammalati. «Quanto sarebbe religioso il digiuno, se quello che spendi per il tuo banchetto lo inviassi ai poveri!», esorta Sant'Ambrogio; e Sant'Agostino gli fa eco: «Diamo in elemosina quanto riceviamo dal digiuno e dall'astinenza».

Così l'astensione dal cibo è sempre unita all'ascolto e alla meditazione della parola di Dio, alla preghiera e all'amore generoso verso coloro che hanno bisogno. In questo senso San Pietro Crisologo afferma: «Queste tre cose, preghiera, digiuno, misericordia, sono una cosa sola, e ricevono vita l'una dall'altra. Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno. Nessuno le divida, perché non riescono a stare separate. Colui che ne ha solamente una o non le ha tutte e tre insieme, non ha niente. Perciò chi prega, digiuni. Chi digiuna abbia misericordia».

Nel IV secolo prende corpo anche l'organizzazione del tempo della Quaresima per i catecumeni e per i penitenti. Questo viene proposto e vissuto come cammino di preparazione alla rinascita pasquale nel Battesimo e nella Penitenza e quindi è orientato verso il Triduo pasquale, centro e cardine dell'anno liturgico che celebra l'intera opera della redenzione e che costituisce l'itinerario privilegiato di fede della comunità cristiana. Per questo San Leone Magno può dire che il vero digiuno quaresimale consiste «nell'astenersi non solo dai cibi, ma anche e soprattutto dai peccati».

Durante l'epoca medioevale e moderna, la pratica penitenziale viene tenuta in grande considerazione, diventando oggetto di numerosi interventi normativi ed entrando a far parte delle osservanze religiose più comuni e diffuse tra il popolo cristiano.

Il Concilio e il rinnovamento della disciplina penitenziale

6. Il Concilio Vaticano II, nella sua finalità di cammino verso la santità e di «aggiornamento pastorale», chiede che siano rinnovate le disposizioni della Chiesa sul digiuno e sull'astinenza, chiarendone le motivazioni nel contesto attuale della vita cristiana personale e comunitaria.

Alla richiesta del Concilio risponde Paolo VI con la Costituzione apostolica *Paenitemini* sulla disciplina penitenziale (17 febbraio 1966). In essa viene richiamato in particolare il valore della penitenza come atteggiamento interiore, come «atto religioso personale, che ha come termine l'amore e l'abbandono nel Signore: digiunare per Dio, non per se stessi». Da questo valore fondamentale dipende l'autenticità di ogni forma penitenziale.

In questo contesto Paolo VI sollecita tutti a riscoprire e a vivere il collegamento del digiuno e dell'astinenza con le altre forme di penitenza e soprattutto con le opere di carità, di giustizia e di solidarietà: «Là dove è maggiore il benessere economico, si dovrà piuttosto dare testimonianza di ascesi, affinché i figli della Chiesa non siano coinvolti dallo spirito del "mondo", e si dovrà dare nello stesso tempo una testimonianza di carità verso i fratelli che soffrono nella povertà e nella fame, oltre ogni barriera di nazioni e di continenti. Nei paesi invece dove il tenore di vita è più disagiato, sarà più accetto al Padre e più utile alle membra del Corpo di Cristo che i cristiani — mentre cercano con ogni mezzo di promuovere una migliore giustizia sociale — offrano, nella preghiera, la loro sofferenza al Signore, in intima unione con i dolori di Cristo».

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

IL DIGIUNO E L'ASTINENZA NELLA VITA ATTUALE DELLA CHIESA

L'originalità del digiuno cristiano

7. Di fronte al rapido mutare delle condizioni sociali e culturali caratteristico del nostro tempo, e in particolare di fronte al moltiplicarsi dei contatti interreligiosi e al diffondersi di nuovi fenomeni di costume, diventa sempre più necessario riscoprire e riaffermare con chiarezza l'originalità del digiuno e dell'astinenza cristiani.

Oggi, infatti, il digiuno viene praticato per i più svariati motivi e talvolta assume espressioni per così dire laiche, come quando diventa segno di protesta, di contestazione, di partecipazione alle aspirazioni e alle lotte degli uomini ingiustamente trattati. Circa poi l'astinenza da determinati cibi, oggi si stanno diffondendo tradizioni ascetico-religiose che si presentano non poco diverse da quella cristiana.

Pur guardando con rispetto a queste usanze e prescrizioni — specialmente a quelle degli ebrei e dei musulmani —, la Chiesa segue il suo Maestro e Signore, per il quale tutti i cibi sono in sé buoni e non sono sottoposti ad alcuna proibizione religiosa, e accoglie l'insegnamento dell'apostolo Paolo che scrive: «Chi mangia, mangia per il Signore, dal momento che rende grazie a Dio» (Rm 14,6).

In tal senso, qualsiasi pratica di rinuncia trova il suo pieno valore, secondo il pensiero e l'esperienza della Chiesa, solo se compiuta in comunione viva con Cristo, e quindi se è animata dalla preghiera ed è orientata alla crescita della libertà cristiana, mediante il dono di sé nell'esercizio concreto della carità fraterna.

Custodire l'originalità della penitenza cristiana, proporla e viverla in tutta la ricchezza spirituale del suo contenuto nelle condizioni attuali di vita è un compito che la Chiesa deve assolvere con grande vigilanza e coraggio.

Il sacramento della Penitenza e della Riconciliazione

8. In rapporto all'originalità del digiuno e dell'astinenza è da risvegliare la consapevolezza che la prassi penitenziale della Chiesa, nelle sue forme molteplici e diverse, raggiunge il suo vertice nel sacramento della Penitenza e della Riconciliazione.

Il cammino per la conversione del cuore, il desiderio e l'impegno per il rinnovamento spirituale, l'apertura sincera al «credere al vangelo» (cfr. Mc 1,15) trovano la loro verità piena e la loro singolare efficacia nel segno sacramentale della salvezza, operata dalla morte e risurrezione di Gesù e da lui donata alla Chiesa con l'effusione del suo Spirito.

Solo nell'inserimento nel mistero di Cristo morto e risorto, mediante la fede e i sacramenti, tutti i gesti, grandi e piccoli, di penitenza e di digiuno e tutte le opere, note e nascoste, di carità e di misericordia acquistano significato e valore di salvezza.

Il sacramento della Penitenza e della Riconciliazione si rivela in tal modo necessario non solo per ottenere il perdono dei peccati commessi dopo il Battesimo, ma anche per assicurare autenticità e profondità alla virtù della penitenza e alle diverse pratiche penitenziali della vita cristiana.

Dal rifiorire di una più diffusa e frequente partecipazione a questo sacramento, vissuto nella fede in tutti gli atti che lo compongono — dall'umile confessione delle colpe al pentimento, dal proposito di rinnovare la propria vita all'accoglienza del dono divino della misericordia, fino al compimento della soddisfazione — l'insieme della prassi penitenziale della Chiesa potrà acquistare la pienezza del suo significato interiore e religioso, e farsi strumento di sincero e genuino rinnovamento morale e spirituale. Mediante il sacramento, infatti, lo Spirito crea il cuore nuovo, diventando così legge di vita, ossia risorsa di grazia e sollecitazione per un'esistenza convertita e penitente.

I giorni penitenziali di digiuno e di astinenza

9. Il digiuno e l'astinenza, nella loro originalità cristiana, presentano anche un valore sociale e comunitario: chiamato a penitenza non è solo il singolo credente, ma l'intera comunità dei discepoli di Cristo.

Per rendere più manifesto il carattere comunitario della pratica penitenziale la Chiesa stabilisce che i fedeli facciano digiuno e astinenza negli stessi tempi e giorni: è così l'intera comunità ecclesiale ad essere comunità penitente.

Questi tempi e giorni, come scrive Paolo VI, vengono scelti dalla Chiesa «fra quelli che, nel corso dell'anno liturgico, sono più vicini al mistero pasquale di Cristo o vengono richiesti da particolari bisogni della comunità ecclesiale».

Fin dai primi secoli il digiuno pasquale si osserva il Venerdì santo e, se possibile, anche il Sabato santo fino alla Veglia pasquale; così come si ha cura di iniziare la Quaresima, tempo privilegiato per la penitenza in preparazione alla Pasqua, con il digiuno del Mercoledì delle Ceneri o per il rito ambrosiano con il digiuno del primo venerdì di Quaresima. Mentre il digiuno nel Sacro Triduo è un segno della partecipazione comunitaria alla morte del Signore, quello d'inizio della Quaresima è ordinato alla confessione dei peccati, alla implorazione del perdono e alla volontà di conversione.

Anche i venerdì di ogni settimana dell'anno sono giorni particolarmente propizi e significativi per la pratica penitenziale della Chiesa, sia per il loro richiamo a quel Venerdì che culmina nella Pasqua, sia come preparazione alla comunione eucaristica nella assemblea domenicale: in tal modo i cristiani si preparano alla gioia fraterna della «Pasqua settimanale» — la domenica, il giorno del Signore risorto — con un gesto che manifesta la loro volontà di conversione e il loro impegno di novità di vita.

La celebrazione della domenica sollecita, infatti, la comunità cristiana a dare concretezza e slancio alla propria testimonianza di carità: «E soprattutto la domenica il giorno in cui l'annuncio della carità celebrato nell'Eucaristia può esprimersi con gesti e segni visibili concreti, che fanno di ogni assemblea e di ogni comunità il luogo della carità vissuta nell'incontro fraterno e nel servizio verso chi soffre e ha bisogno. Il giorno del Signore si manifesta così come il giorno della Chiesa e quindi della solidarietà e della comunione». Ciò acquista maggior significato se la domenica è stata preceduta dal venerdì di digiuno, di astinenza e di mortificazione, ordinati alla preghiera e alla carità.

Nuove forme penitenziali

10. Le profonde trasformazioni sociali e culturali, che segnano i costumi di vita del nostro tempo, rendono problematici, se non addirittura anacronistici e superati, usi e abitudini di vita fino a ieri da tutti accettati. Per la pratica dell'astinenza, si pensi alla distinzione tra cibi «magri» e cibi «grassi»: una simile distinzione porta in sé il rischio di allontanarsi da quella sobrietà che appartiene al genuino spirito penitenziale e di ricercare di fatto cibi particolarmente raffinati e costosi, che di per sé non contrastano con le norme tradizionali fissate dalla Chiesa.

Diventa allora necessario ripensare le forme concrete secondo cui la prassi penitenziale deve essere vissuta dalla Chiesa dei nostri giorni perché rimanga nella sua originaria verità. Le comunità ecclesiali, come pure ogni singolo cristiano, sono impegnati a trovare i modi più adatti per praticare il digiuno e l'astinenza secondo l'autentico spirito della tradizione della Chiesa, nella fedeltà viva alla loro originalità cristiana.

Questi modi consistono nella privazione e comunque in una più radicale moderazione non solo del cibo, ma anche di tutto ciò che può essere di qualche ostacolo ad una vita spirituale pronta al rapporto con Dio nella meditazione e nella preghiera, ricca e feconda di virtù cristiane e disponibile al servizio umile e disinteressato del prossimo.

Il nostro tempo è caratterizzato, infatti, da un consumo alimentare che spesso giunge allo spreco e da una corsa sovente sfrenata verso spese voluttuarie, e, insieme, da diffuse e gravi forme di povertà, o addirittura di miseria materiale, culturale, morale e spirituale. In particolare, il divario tra Nord e Sud del mondo presenta abitualmente una diversità di condizioni economiche e sociali veramente spaventosa. A fronte di paesi e nazioni del Nord del pianeta, dove vige un tenore di vita molto alto, intere popolazioni del Sud vivono in condizioni subumane di povertà, di malattia e di miseria.

In questo contesto, il problema del digiuno e dell'astinenza si collega, a suo modo, con il problema della giustizia sociale e della solidale condivisione dei beni su scala nazionale e mondiale. E in questione allora la responsabilità di tutti e di ciascuno: anche la singola persona è sollecitata ad assumere uno stile di vita improntato ad una maggiore sobrietà e talvolta anche all'austerità, e nello stesso tempo capace di risvegliare una forte sensibilità per gesti generosi verso coloro che vivono nell'indigenza e nella miseria. Il grido dei poveri che muoiono di fame non può essere inteso come un semplice invito ad un qualche gesto di carità; è piuttosto un urlo disperato che reclama giustizia ed esige che i gesti religiosi del digiuno e dell'astinenza diventino il segno trasparente di un più ampio impegno di giustizia e di solidarietà: «Lontano da me il frastuono dei tuoi canti: il suono delle tue arpe non posso sentirlo! Piuttosto scorra come acqua il diritto e la giustizia come un torrente perenne» (Am 5,23-24).

Alcuni settori di particolare attenzione

11. Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza spingerà i credenti non solo a coltivare una più grande sobrietà di vita, ma anche ad attuare un più lucido e coraggioso discernimento nei confronti delle scelte da fare in alcuni settori della vita di oggi: lo esige la fedeltà agli impegni del Battesimo.

Ricordiamo, a titolo di esempio, alcuni comportamenti che possono facilmente rendere tutti, in qualche modo, schiavi del superfluo e persino complici dell'ingiustizia:

- il consumo alimentare senza una giusta regola, accompagnato a volte da un intollerabile spreco di risorse;
- l'uso eccessivo di bevande alcoliche e di fumo;
- la ricerca incessante di cose superflue, accettando acriticamente ogni moda e ogni sollecitazione della pubblicità commerciale;
- le spese abnormi che talvolta accompagnano le feste popolari e persino alcune ricorrenze religiose;
- la ricerca smodata di forme di divertimento che non servono al necessario recupero psicologico e fisico, ma sono fini a se stesse e conducono ad evadere dalla realtà e dalle proprie responsabilità;
- l'occupazione frenetica, che non lascia spazio al silenzio, alla riflessione e alla preghiera;
- il ricorso esagerato alla televisione e agli altri mezzi di comunicazione, che può creare dipendenza, ostacolare la riflessione personale e impedisce il dialogo in famiglia.

I cristiani sono chiamati dalla grazia di Cristo a comportarsi «come i figli della luce» e quindi a non partecipare «alle opere infruttuose delle tenebre» (Ef 5,8.11). Così, praticando un giusto «digiuno» in questi e in altri settori della vita personale e sociale, i cristiani non solo si fanno solidali con quanti, anche non cristiani, tengono in grande considerazione la sobrietà di vita come componente essenziale dell'esistenza morale, ma anche offrono una preziosa testimonianza di fede circa i veri valori della vita umana, favorendo la nostalgia e la ricerca di quella spiritualità di cui ogni persona ha grande bisogno.

Il digiuno e la testimonianza di carità

12. Lo stile, con il quale Gesù invita i discepoli a digiunare, insegna che la mortificazione è sì esercizio di austerità in chi la pratica, ma non per questo deve diventare motivo di peso e di tristezza per il prossimo, che attende un atteggiamento sereno e gioioso.

Questa delicata attenzione agli altri è una caratteristica irrinunciabile del digiuno cristiano, al punto che esso è sempre stato collegato con la carità: il frutto economico della privazione del cibo o di altri beni non deve arricchire colui che

digiuna, ma deve servire per aiutare il prossimo bisognoso: «I cristiani devono dare ai poveri quanto, grazie al digiuno, è stato messo da parte», ammonisce la Didascalia Apostolica.

In questo senso il digiuno dei cristiani deve diventare un segno concreto di comunione con chi soffre la fame, e una forma di condivisione e di aiuto con chi si sforza di costruire una vita sociale più giusta e umana.

Anche all'interno del nostro Paese, dove permangono e «per certi versi si accentuano acute contraddizioni, come le molteplici forme di povertà, antiche e nuove», la Chiesa si sente interpellata a rivivere e riproporre, nello spirito del vangelo della carità, la pratica penitenziale come segno e stimolo concreto a farsi carico delle situazioni di bisogno e ad aiutare le persone, le famiglie e le comunità nell'affrontare i problemi quotidiani della vita.

Così, i digiuni che accompagnano alcune manifestazioni pubbliche, come sono le assemblee di preghiera e le marce di solidarietà, possono sollecitare persone e famiglie, ma anche comunità e istituzioni, a trovare risorse da mettere a disposizione di organismi impegnati in opere di assistenza e di promozione sociale. In tal modo è possibile realizzare iniziative di soccorso per i più poveri, come i servizi di prima accoglienza o i sostegni domiciliari per le persone anziane, e nello stesso tempo sensibilizzare le comunità alle esigenze della pace, rendendole accoglienti e solidali con le vittime della violenza e delle guerre.

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

DISPOSIZIONI NORMATIVE E ORIENTAMENTI PASTORALI

Disposizioni normative

13. Concludiamo la presente Nota pastorale con le seguenti disposizioni normative, che trovano la loro ispirazione e forza nel canone 1249 del Codice di diritto canonico: «Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrificino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza». Queste disposizioni normative sono la determinazione della disciplina penitenziale della Chiesa universale, che i canoni 1251 e 1253 del Codice di diritto canonico affidano alle Conferenze Episcopali.

1) La legge del digiuno «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate».

2) La legge dell'astinenza proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.

3) Il digiuno e l'astinenza, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il Mercoledì delle Ceneri (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il Venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo; sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale.

4) L'astinenza deve essere osservata in tutti e singoli i venerdì di Quaresima, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo).

In tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.

5) Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età.

6) Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scusare una ragione giusta, come ad esempio la salute. Inoltre, «il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la dispensa dall'obbligo di osservare il giorno (...) di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie; lo

stesso può anche il Superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa».

Orientamenti pastorali

14. Presentiamo ora, alla luce dei libri liturgici, delle usanze ecclesiali e della maturazione spirituale dei fedeli, alcuni orientamenti pastorali.

Può essere di grande utilità proporre il digiuno e l'astinenza, unitamente a momenti di preghiera e a forme di carità:

a) alla vigilia di eventi significativi per la comunità ecclesiale, come sono, ad esempio, la Confermazione, l'Ordinazione, la Professione religiosa, la Dedicazione della chiesa o la Festa del patrono o del titolare;

b) nella preparazione o nello svolgimento degli Esercizi e Ritiri spirituali, delle Missioni al popolo, o di circostanze analoghe, come sono i Sinodi, le riunioni d'inizio o fine anno pastorale;

c) nelle Quattro Tempora e, analogamente, nelle ricorrenze collegate alla pietà popolare, come nella vigilia delle feste dei Santi o nei pellegrinaggi;

d) in particolari circostanze civili ed ecclesiali, nelle quali si fa più urgente il ricorso a Dio e impellente l'aiuto fraterno (catastrofi, carestie, guerre, disordini sociali, discriminazioni etniche, crimini contro le persone).

15. Partecipi della sollecitudine pastorale dei nostri sacerdoti, li invitiamo a sviluppare una costante opera educativa verso i fedeli loro affidati, così che la pratica penitenziale si inserisca in modo abituale e armonico nella vita cristiana personale e comunitaria. In tal senso possono essere utili i seguenti suggerimenti.

a) Nel tempo sacro della Quaresima i Vescovi, i presbiteri, i diaconi, i religiosi, ma anche i catechisti e gli educatori, favoriscano la riscoperta e l'approfondimento dell'originalità cristiana del digiuno e dell'astinenza, collegandoli intimamente con l'impegno a maturare nella vita di fede e di carità. In tal senso sono da valorizzare l'ascolto e la meditazione della parola di Dio, una più intensa vita liturgica, iniziative di preghiera personale e di gruppo, forme di carità e di servizio.

b) Ogni anno, durante la Quaresima, si propongano alle comunità parrocchiali, ma anche a gruppi, movimenti e associazioni, uno o più interventi di aiuto a favore delle situazioni di bisogno, verso le quali far convergere i «frutti» del digiuno e della carità. È giusto che la comunità abbia poi il resoconto di quanto si è attuato.

c) È particolarmente importante assicurare il coordinamento delle varie iniziative catechistiche, liturgiche e caritative in ambito sia nazionale che locale; così da assumere qualche impegno penitenziale condiviso da tutti: si renderà più visibile e incisivo il cammino penitenziale della comunità cristiana come tale.

d) Al fine di diffondere e di approfondire la coscienza cristiana della penitenza, i vari organismi diocesani — specialmente i Consigli presbiterali e pastorali, il seminario e gli Istituti di Scienze Religiose — nonché i superiori degli Istituti di vita consacrata, le comunità parrocchiali, i responsabili delle aggregazioni ecclesiali e gli operatori della comunicazione sociale potrebbero promuovere momenti di riflessione sul digiuno e sull'astinenza nella vita dei singoli cristiani e delle comunità ecclesiali, così da proporre e programmare in modo convincente, soprattutto all'inizio della Quaresima, cammini formativi e iniziative di penitenza.

16. L'insieme di queste riflessioni, destinate a rimotivare e a rinvigorire la prassi penitenziale del digiuno e dell'astinenza all'interno della comunità cristiana, non può concludersi senza un appello particolare alle famiglie e a quanti hanno responsabilità educative.

I genitori e gli educatori avvertano l'importanza e la bellezza di formare i fanciulli, i ragazzi e i giovani al senso dell'adorazione di Dio e all'atteggiamento della gratitudine per i suoi doni: da questa radice religiosa scaturirà la forza per l'autocontrollo, la sobrietà, la libertà critica di fronte ai bisogni superflui indotti dalla cultura consumista, il dono sincero di sé attraverso il volontariato, l'impegno a costruire rapporti solidali e fraterni.

I genitori, per primi, sentano la responsabilità di essere testimoni con la loro stessa vita, segnata da sobrietà, apertura e attenzione operosa agli altri. Non indulgano alla diffusa tendenza di assecondare in tutto i figli, ma propongano loro

coraggiosamente forti ideali e valori di vita, e li accompagnino a conseguirli con convinzione e generosità e senza temere l'inevitabile fatica connessa. Spingano verso uno stile di vita contrassegnato dalla gratuità e da uno spirito di servizio che sa vincere l'egoismo e l'indolenza.

Quest'opera educativa ha motivazioni evangeliche e risorse originali: è parte integrante di quella formazione alla fede, alla preghiera personale e liturgica e al coinvolgimento attivo e responsabile nella vita e missione della Chiesa che i genitori cristiani sono chiamati ad assicurare ai loro figli in forza del ministero ricevuto con il sacramento del Matrimonio.

Anche nella scuola, in particolare attraverso l'insegnamento della religione cattolica, si espongano i motivi e le forme del digiuno cristiano e si illustrino i significati personali e sociali dell'impegno penitenziale e in generale di ogni sforzo ascetico equilibrato.

I giovani siano istruiti anche circa l'obbligo morale e canonico del digiuno, che ha inizio con i 18 anni. Ai fanciulli e ai ragazzi si propongano forme semplici e concrete di astinenza e di carità, aiutandoli a vincere la mentalità non poco diffusa per la quale il cibo e i beni materiali sarebbero fonte unica e sicura di felicità e a sperimentare la gioia di dedicare il frutto di una rinuncia a colmare la necessità del fratello: «Vi è più gioia nel dare che nel ricevere» (At 20,35).

CONCLUSIONE

Una grazia e una responsabilità per tutta la Chiesa

17. Con la pratica penitenziale del digiuno e dell'astinenza la Chiesa accoglie e vive l'invito di Gesù ai discepoli ad abbandonarsi fiduciosi alla Provvidenza di Dio, senza alcuna ansia per il cibo: «La vita vale più del cibo e il corpo più del vestito... Non cercate perciò che cosa mangerete e berrete, e non state con l'animo in ansia... Cercate piuttosto il regno di Dio, e queste cose vi saranno date in aggiunta» (Lc 12,23.29.31).

La comunità cristiana deve mantenere viva la coscienza di essere destinataria di una particolare grazia ed insieme protagonista di una conseguente responsabilità, anche nell'ambito della penitenza. Cristo vuole la sua Chiesa come custode vigile e fedele del dono della salvezza: essa proclama questo dono nella confessione della fede, lo comunica con la celebrazione dei sacramenti e lo manifesta con la testimonianza della vita.

I cristiani, partecipi per la grazia del Signore alla vita e alla missione della Chiesa, possono e devono dare un contributo originale e determinante, non solo all'edificazione del Corpo di Cristo, ma anche al benessere spirituale e sociale della comunità umana. Tale contributo è offerto anche dal loro stile di vita sobrio e talvolta austero: così diventano costruttori di una società più accogliente e solidale, e fanno crescere nella storia quella «civiltà dell'amore» che trova il suo principio nella verità proclamata dal Concilio con le parole: «L'uomo vale più per quello che è che per quello che ha».

Roma, dalla sede della C.E.I., 4 ottobre 1994

Festa di S. Francesco d'Assisi Patrono d'Italia

CAMILLO Card. RUINI

Vicario Generale di Sua Santità per la diocesi di Roma

Presidente della Conferenza Episcopale Italiana

DIONIGI TETTAMANZI

Segretario Generale

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

I DISCEPOLI E IL DIGIUNO *di padre Raniero Cantalamessa*

Marco (2,18-22)

In quel tempo i discepoli di Giovanni e i farisei stavano facendo un digiuno. Si recarono allora da Gesù e gli dissero: «Perché i discepoli di Giovanni e i discepoli dei farisei digiunano, mentre i tuoi discepoli non digiunano?». Gesù disse loro: «Possono forse digiunare gli invitati a nozze quando lo sposo è con loro? Finché hanno lo sposo con loro, non possono digiunare. Ma verranno giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno. Nessuno cuce una toppa di panno grezzo su un vestito vecchio; altrimenti il rattoppo nuovo squarcia il vecchio e si forma uno strappo peggiore. E nessuno versa vino nuovo in otri vecchi, altrimenti il vino spaccherà gli otri e si perdono vino e otri, ma vino nuovo in otri nuovi».

Nel dare una risposta ai discepoli di Giovanni Battista e ai farisei, che chiedono come mai i suoi discepoli non osservano il digiuno, Gesù non rinnega questa pratica, ma la rinnova nei suoi modi, nei tempi e nei contenuti. Il digiuno è diventato ai nostri giorni una pratica ambigua. Nell'antichità non si conosceva che il digiuno religioso; oggi esiste un digiuno politico e sociale (scioperi della fame!), un digiuno igienico o ideologico (vegetariani), un digiuno patologico (anoressia), un digiuno estetico (per mantenere la linea). Esiste soprattutto un digiuno imposto dalla necessità: quello dei milioni di esseri umani che non hanno il minimo indispensabile e muoiono di fame. Per sé stessi, questi digiuni nulla hanno a che vedere con ragioni religiose e ascetiche. Nel digiuno estetico, anzi, a volte (non sempre) si "mortifica" il vizio della gola, solo per obbedire a un altro vizio capitale, quello della superbia o della vanità.

È importante perciò cercare di riscoprire il genuino insegnamento biblico sul digiuno. Nella Bibbia troviamo, nei confronti del digiuno, l'atteggiamento del "sì, ma", dell'approvazione e della riserva critica. Il digiuno, per sé, è cosa buona e raccomandabile; traduce alcuni atteggiamenti religiosi fondamentali: riverenza davanti a Dio, riconoscimento dei propri peccati, resistenza ai desideri della carne, sollecitudine e solidarietà verso i poveri... Come tutte le cose umane, però, esso può scadere a "vanto della carne". Basta ripensare alla parola del fariseo al tempio: «Digiuno due volte la settimana» (Luca 18,12).

Se Gesù parlasse a noi discepoli di oggi, su che cosa insisterebbe di più, sul "sì" o sul "ma"? Noi siamo molto sensibili oggi alle ragioni del "ma" e della riserva critica. Avvertiamo come più importante la necessità di «spezzare il pane con l'affamato e vestire l'ignudo»; abbiamo giustamente vergogna di chiamare, il nostro, un "digiuno", quando quello che sarebbe per noi il colmo dell'austerità – mangiare pane e acqua – per milioni di persone sarebbe già un lusso straordinario, soprattutto se si tratta di pane fresco e acqua pulita.

Quello che dobbiamo riscoprire sono invece le ragioni del "sì". La domanda del Vangelo potrebbe risuonare, ai nostri giorni, in altra forma: «Perché i discepoli di Budda e di Maometto digiunano e i tuoi discepoli non digiunano?» (È risaputo con quanta serietà i musulmani osservano il loro Ramadan).

Viviamo in una cultura dominata dal materialismo e da un consumismo a oltranza. **Il digiuno ci aiuta a non lasciarci ridurre a puri "consumatori"; ci aiuta ad acquistare il prezioso "frutto dello Spirito" che è "il dominio di sé", ci predispone all'incontro con Dio che è spirito, e allo stesso tempo ci rende più attenti alle necessità dei poveri.**

Non dobbiamo però dimenticare che esistono forme alternative al digiuno e all'astinenza dai cibi. Possiamo praticare un digiuno dal fumo, dagli alcolici e superalcolici (oltre che all'anima questo fa bene anche al corpo), un digiuno dalle immagini violente e sensuali che televisione, spettacoli, riviste e internet quotidianamente ci riversano addosso. Anche questa specie di "demoni" moderni non si vincono che «con il digiuno e la preghiera».

MORTIFICAZIONE

La pratica della mortificazione

ART. I. NATURA DELLA MORTIFICAZIONE.

Spiegateci che avremo i termini *biblici* e *moderni* con cui si denomina la mortificazione, ne daremo la *definizione*.

752. I. Espressioni bibliche per indicare la mortificazione. Sette principali espressioni troviamo nei Libri Sacri per indicare la mortificazione sotto i vari suoi aspetti.

1° Il vocabolo **rinunzia**, "*qui non renuntiat omnibus quae possidet non potest meus esse discipulus*", ci presenta la mortificazione come atto di *distacco* dai beni esterni per seguir Cristo, come fecero gli Apostoli: "*relictis omnibus, secuti sunt eum*".

2° È pure **abnegazione** o rinunzia a sè stesso: "*si quis vult post me venire, abnegat semetipsum*"...; infatti il più terribile dei nostri nemici è il disordinato amor di noi stessi; ecco perchè è necessario distaccarsi da sè stessi.

3° Ma la mortificazione ha pure un lato positivo: è un atto che ferisce e distrugge le male tendenze della natura: "*Mortificate ergo membra vestra... Si autem spiritu facta carnis mortificaveritis, vivetis*"...

4° Anzi è una **crocifissione** della carne e delle sue cupidigie, onde inchiodiamo, a così dire, le nostre facoltà alla legge evangelica, applicandole alla preghiera e al lavoro: "*Qui... sunt Christi, carnem suam crucifixerunt cum vitis et concupiscentiis*".

5° Questa crocifissione, quando è costante, produce una specie di **morte** e di **seppellimento**, che ci fa come intieramente morire a noi stessi e seppellirci con Gesù Cristo a fine di vivere con lui di vita novella: "*Mortui enim estis vos et vita vestra est abscondita cum Christo in Deo... Consepulti enim sumus cum illo per baptismum in mortem*"...

6° A indicare questa morte spirituale S. Paolo adopera pure un'altra espressione; poichè, dopo il battesimo, vi sono in noi due uomini, l'uomo vecchio che rimane, o la triplice concupiscenza, e l'uomo nuovo o l'uomo rigenerato, egli dichiara che dobbiamo **spogliarci dell'uomo vecchio** per rivestirci del nuovo: "*expoliantes vos veterem hominem... et induentes novum*".

7° Non potendo questo farsi senza combattere, Paolo afferma che la vita è una **lotta** "*bonum certamen certavi*"; e che i cristiani sono lottatori o atleti, che **castigano** il corpo e lo riducono in schiavitù.

Da tutte queste espressioni e da altre simili risulta che la mortificazione inchiude [sic] un doppio elemento: uno **negativo**, il distacco, la rinunzia, lo spogliamento; l'altro **positivo**, la lotta contro le cattive tendenze, lo sforzo per mortificare o svigorirle, la crocifissione e la morte: crocifissione della carne, dell'uomo vecchio e delle sue cupidigie, per vivere della vita di Cristo.

753. II. Espressioni moderne. Oggi si preferiscono espressioni addolcite, che indicano lo *scopo* da conseguire anzichè lo *sforzo* da sostenere. Si dice che bisogna *rimformar sè stesso, governar sè stesso, educar la volontà, orientar l'anima verso Dio*. Sono espressioni giuste, purchè si sappia far rilevare che non si può riformare e governar sè stessi se non combattendo e mortificando le male tendenze che sono in noi; che non si educa la volontà se non domando e disciplinando le facoltà inferiori, e che non si può orientarsi verso Dio se non distaccandosi dalle creature e spogliandosi dei vizi. Bisogna insomma saper riunire, come fa la S. Scrittura, i due aspetti della mortificazione, mostrare lo scopo per consolare ma non dissimulare lo sforzo necessario per conseguirlo.

754. III. Definizione. Si può definire la mortificazione: **la lotta contro le inclinazioni cattive per sottometterle alla volontà e questa a Dio**. Più che un'unica virtù è un complesso di virtù, è il primo grado di tutte le virtù che consiste nel superar gli ostacoli a fine di ristabilir l'equilibrio delle facoltà e il loro ordine gerarchici. Onde si vede meglio che la mortificazione non è uno scopo ma un mezzo: uno non si mortifica che per vivere una vita superiore; non si spoglia dei beni esterni che per meglio possedere i beni spirituali; non rinunzia a sè stesso che per posseder Dio; non lotta che per conquistar la pace; non muore a sè stesso che per vivere della vita di Cristo e della vita di Dio: *l'unione con Dio* è dunque lo *scopo* della mortificazione. Onde meglio se ne capisce la necessità.

ART. II. NECESSITÀ DELLA MORTIFICAZIONE.

Questa necessità può essere studiata sotto doppio rispetto, rispetto all'**eterna salute** e rispetto alla **perfezione**.

I. Necessità della mortificazione per l'eterna salute.

Vi sono mortificazioni *necessarie all'eterna salute*, nel senso che, se non si fanno, si è esposti a cadere in peccato mortale.

755. 1° Nostro Signore ne parla in modo assai chiaro a proposito dei peccati contro la castità: "Chiunque guarda una donna con concupiscenza, *ad concupiscendam eam*, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore". Vi sono dunque sguardi gravemente colpevoli, quelli che procedono da cattivi desideri; e la mortificazione di questi sguardi è necessaria sotto pena di peccato mortale. Ma lo dice poi chiaro Nostro Signore con quelle energiche parole: "Se il tuo occhio destro ti è occasione di caduta, cavatelo e gettalo via, perchè è meglio per te che un solo dei tuoi membri perisca, anzichè l'intero tuo corpo venga gettato nell'inferno". Non si tratta qui di strapparsi materialmente gli occhi ma di allontanar lo sguardo dalla vista di quegli oggetti che ci sono motivo di scandalo. - S. Paolo dà la ragione di queste gravi prescrizioni: "Se vivrete secondo la carne, morrete; se poi, per mezzo dello spirito, darete morte alle azioni della carne, vivrete: *si enim secundum carnem vixeritis, moriemini; si autem spiritu facta carnis mortificaveritis, vivetis*".

Come infatti già dicemmo al numero 193-227, la triplice concupiscenza che alberga in noi, aizzata dal mondo e dal demonio, ci porta sovente al male e mette in pericolo la nostra eterna salute se non badiamo a mortificarla. Onde nasce l'assoluta necessità di incessantemente combattere le cattive tendenze che sono in noi; di fuggir le *occasioni prossime* di peccato, cioè quegli oggetti o quelle persone che, attesa la passata nostra esperienza, costituiscono per noi serio e probabile pericolo di peccato; e quindi pure di rinunciare a molti piaceri a cui ci trae la nostra natura. Vi sono dunque mortificazioni necessarie, senza le quali si cadrebbe in peccato mortale.

756. 2° Ve ne sono altre che la *Chiesa* prescrive per determinar l'obbligo generale di mortificarsi così spesso ricordato dal Vangelo: tal è l'*astinenza* dal grasso nel venerdì, il *digiuno* della Quaresima, delle Quattro Tempora e delle vigilie. Sono leggi che obbligano sotto pena di colpa grave coloro che non ne sono legittimamente dispensati. Qui però vogliamo fare un'osservazione che ha la sua importanza: vi sono persone che, per buone ragioni, sono dispensate da queste leggi; ma non sono per questo dispensate dalla legge generale della mortificazione e devono quindi praticarla sotto altra forma; altrimenti non tarderanno a risentir le ribellioni della carne.

757. 3° Oltre queste mortificazioni prescritte dalla legge divina e dalla legge ecclesiastica, ce ne sono altre che ognuno deve imporsi, col consiglio del direttore, in certe circostanze particolari, quando premono maggiormente le tentazioni; si possono scegliere tra quelle che verremo indicando. (n. 769 ss).

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

II. *Necessità della mortificazione per la perfezione.*

758. Questa necessità deriva da ciò che abbiamo detto sulla natura della perfezione, la quale consiste nell'amor di Dio spinto fino al *sacrificio* e all'*immolazione di sè*, n. 321-327, tanto che, secondo l'Imitazione, la misura del progresso spirituale dipende dalla misura della violenza che uno si fa: *tantum proficies, quantum tibi ipsi vim intuleris*. Basterà quindi richiamar brevemente alcuni motivi che possano muovere la volontà ed aiutarla a praticar questo dovere; si desumono da parte di *Dio*, di *Gesù Cristo*, della nostra *santificazione*.

1° DA PARTE DI DIO.

759. A) Il fine della mortificazione, come fu detto, è di unirci a Dio; cosa che non possiamo fare senza distaccarci *dall'amore disordinato delle creature*.

Come giustamente dice S. Giovanni della Croce, "l'anima attaccata alla creatura le diviene simile, quanto più cresce l'affetto tanto più l'identità si manifesta, perchè l'amore rende pari l'amante e l'amato. Chi dunque ama una creatura, s'abbassa al suo livello, anzi di sotto, perchè l'amore non si contenta della parità ma rende anche schiavi. È questa la ragione per cui un'anima, schiava d'un oggetto fuori di Dio, diviene incapace di unione pura e di trasformazione in Dio, perchè la bassezza della creatura è più distante dalla grandezza del Creatore che non le tenebre dalla luce". Ora l'anima che non si mortifica, s'attacca presto in modo disordinato alle creature, perchè, dopo il peccato originale, si sente attirata verso di loro, cattivata dal loro fascino, e, in cambio di servirsene come di scalini per salire al Creatore, vi si diletta e le

considera come fine. A rompere quest'incanto, a schivar questa stretta, è assolutamente necessario *distaccarsi* da tutto ciò che non è Dio, o almeno da tutto ciò che non è considerato come mezzo per andare a Lui. Ecco perchè l'Olier, paragonando la condizione dei cristiani a quella di Adamo innocente, dice che vi è grande differenza tra le due: Adamo cercava Dio, lo serviva e l'adorava nelle creature; i cristiani invece sono obbligati a cercar Dio con la fede, a servirlo e adorarlo ritirato in sè stesso e nella sua santità, separato da ogni creatura. In questo consiste la grazia del battesimo.

760. B) Nel giorno del battesimo si stipulò tra Dio e noi un vero contratto. **a)** Dio, da parte sua, ci mondò dalla macchia originale e ci adottò per figli, ci comunicò una partecipazione della sua vita, obbligandosi a darci tutte le grazie necessarie per conservarla e accrescerla; sappiamo con quanta liberalità mantenne le sue promesse. **b)** Da parte nostra, ci obbligammo a vivere da veri figli di Dio, ad avvicinarci alla perfezione del Padre celeste coltivando questa vita soprannaturale. Ora questo non possiamo fare se non in quanto pratichiamo la mortificazione. Perchè, da un lato lo Spirito Santo, datoci nel Battesimo, "ci porta all'umiltà, alla povertà, ai patimenti; e dall'altro la carne brama gli onori, i piaceri, le ricchezze". Vi è quindi in noi conflitto e lotta incessante; e non possiamo esser fedeli a Dio che rinunciando all'amore disordinato degli onori, dei piaceri e delle ricchezze. Ecco perchè il sacerdote, battezzandoci, ci segna addosso due croci, una sul cuore, per imprimerci l'amor della Croce, e l'altra sulle spalle, per darci la forza di portarla. Mancheremmo quindi alle promesse del battesimo se non portassimo la croce, combattendo il desiderio dell'onore con l'umiltà, l'amor del piacere con la mortificazione, e la sete delle ricchezze con la povertà.

2° DA PARTE DI GESÙ CRISTO.

761. A) Col battesimo veniamo *incorporati* a Gesù, onde dobbiamo da lui ricevere il movimento e le ispirazioni e quindi *conformarci* a lui. Ora l'intera sua vita, come dice l'Imitazione, non fu che un lungo martirio: "*Tota vita Christi crux fuit et martyrium*". Non può dunque la nostra essere vita di piaceri e d'onori, ma dev'essere vita mortificata. Ce lo dice del resto chiaramente il divino nostro Capo: "*Si quis vult post me venire, abneget semetipsum et tollat crucem suam quotidie et sequatur me*". Se vi è chi debba seguir Gesù è certo colui che tende alla perfezione. Ora come seguir Gesù, che fin dal suo ingresso nel mondo abbracciò la croce, che tutta la vita sospirò patimenti e umiliazioni, che sposò la povertà nel Presepio e l'ebbe compagna fin sul Calvario, se si amano i piaceri, gli onori, le ricchezze, se non si porta quotidianamente la croce, quella che Dio stesso ci scelse e c'inviò? È una vergogna, dice S. Bernardo, che sotto un capo coronato di spine siamo membri delicati, atterriti ai più piccoli patimenti: "*pudeat sub spinato capite membrum fieri delicatum*". Per conformarci a Gesù Cristo e avvicinarne la perfezione, è dunque necessario che portiamo la croce come lui.

762. B) Se *aspiriamo all'apostolato*, troviamo in ciò un nuovo motivo per crocifiggere la carne. Colla croce Gesù salvò il mondo; colla croce quindi lavoreremo con lui alla salute dei fratelli, e il nostro zelo sarà tanto più fecondo quanto più parteciperemo ai patimenti del Salvatore. Ecco il motivo che animava S. Paolo, quando dava nella sua carne compimento alla passione del Maestro, a fine di ottenere grazie per la Chiesa; ecco ciò che resse nel passato e regge ancora al presente tante anime che consentono ad essere vittime perchè Dio sia glorificato e le anime salvate. Il patire è duro, ma quando si contempla Gesù che ci va innanzi portando la croce per la salute nostra e per quella dei nostri fratelli, quando se ne contempla l'agonia, l'ingiusta condanna, la flagellazione, l'incoronazione di spine, la crocifissione, quando s'odono gli scherni, gli insulti, le calunnie che accetta tacendo, come osar lamentarsi? Non siamo ancor giunti allo spargimento del sangue: "*nondum usque ad sanguinem restitistis*". E se stimiamo secondo il giusto loro valore l'anima nostra e quella dei nostri fratelli, non mette forse conto di tollerar qualche passeggero patimento per una gloria che non finirà mai e per cooperare con Nostro Signore alla salute di quelle anime per cui versò il sangue fino all'ultima goccia?

Questi motivi, per alti che siano, sono ben compresi da certe anime generose, anche fin dal principio della loro conversione; e il proporli serve a farle progredire nell'opera di purificazione e di santificazione.

3° DA PARTE DELLA NOSTRA SANTIFICAZIONE.

763. A) Abbiamo bisogno d'assicurarci la *perseveranza*; e la mortificazione è uno dei mezzi migliori per preservarsi dal peccato. Ciò che ci fa soccombere alla tentazione è l'amor del piacere o l'orror del patire e della lotta, *horror difficultatis, labor certaminis*. Ora la mortificazione combatte questa doppia tendenza, che in fondo è una sola; col privarci di alcuni leciti piaceri ci arma la volontà contro i piaceri illeciti e ci rende più facile la vittoria sulla sensualità e sull'amor proprio, "*agendo contra sensualitatem et amorem proprium*", come giustamente dice S. Ignazio. Se invece cediamo sempre davanti al piacere, prendendoci tutti i leciti dilette, come sapremo poi resistere nel momento in cui la sensualità, avida di nuovi godimenti, pericolosi o anche illeciti, si sente come trascinata dall'abitudine di cedere sempre alle sue esigenze? Il pendio è così sdruciolevole che, soprattutto in materia di sensualità, è facile traboccar nell'abisso, trattivi da una specie di vertigine. E anche quando si tratta della superbia, il pendio è più ripido di quel che si creda: si mentisce in materia leggiera per scusarsi, per schivare un'umiliazione; e poi, al sacro tribunale della penitenza, si corre

rischio di mancar di sincerità per la vergogna di un'accusa umiliante. La nostra sicurezza richiede dunque la lotta contro l'amor proprio come contro la sensualità e la cupidigia.

764. B) Ma non basta schivare il peccato; bisogna anche *progredire* nella perfezione. Ora, qual è anche qui il grande ostacolo se non l'amor del piacere e l'orrore della croce? Quanti desidererebbero esser migliori e tendere alla santità se non paventassero lo sforzo necessario a progredire e le prove che Dio manda ai migliori suoi amici! Bisogna dunque richiamar loro ciò che S. Paolo ripeteva spesso ai primi cristiani, cioè che la vita è una lotta, che dobbiamo arrossire d'esser meno coraggiosi di coloro che lottano per una ricompensa terrena, i quali, per prepararsi alla vittoria, si privano di molti piaceri permessi e assumono rudi e laboriosi esercizi, tutti per una corona peritura, mentre la corona promessa a noi è corona immortale, "*et illi quidem ut corruptibilem coronam accipiant, nos autem incorruptam*". Abbiamo paura del patire; ma non pensiamo alle pene terribili del purgatorio (n. 734) che dovremo subire per lunghi anni se vogliamo vivere nell'immortificazione e prenderci tutti i piaceri che ci allettano? Quanto più prudenti sono i mondani! Molti si sobbarcano a rudi fatiche e talora a forti umiliazioni per guadagnare un poco di danaro e assicurarsi poi un onorevole riposo; e noi ricuseremmo di sottoporci a qualche mortificazione per assicurarci l'eterno riposo nella città del cielo? È ragionevole questo?

Bisogna dunque persuaderci che non si dà perfezione, non si dà virtù senza la mortificazione. Come esser casti senza mortificare quella sensualità che ci inclina così fortemente ai pericolosi e cattivi dilette? Come esser temperanti se non reprimendo la golosità? Come praticar la povertà e anche la giustizia se non si combatte la cupidigia? Come esser umili, dolci e caritatevoli, senza padroneggiare quelle passioni di superbia, di ira, di invidia, di gelosia che sonnacchiano in fondo al cuore umano? Nello stato di natura decaduta non c'è virtù che possa praticarsi a lungo senza sforzo, senza lotta, e quindi senza mortificazione. Si può dunque dire col Tronson che, "come l'immortificazione è l'origine dei vizi e la causa di tutti i nostri mali, così la mortificazione è il fondamento delle virtù e la fonte di tutti i nostri beni".

765. C) Si può anche aggiungere che la mortificazione, non ostante le privazioni e i patimenti che impone, è, anche sulla terra, fonte dei più grandi beni, e che i cristiani mortificati sono poi in complesso più felici dei mondani che si abbandonarono a tutti i piaceri. Lo insegna Nostro Signore stesso quando dice che chi lascia tutto per seguirlo avrà in ricambio il centuplo anche in questa vita: "*Qui reliquerit domum vel fratres... centuplum accipiet, et vitam aeternam possidebit*". Nè altro linguaggio tiene S. Paolo quando, dopo aver parlato della modestia, vale a dire della moderazione in tutte le cose, aggiunge che chi la pratica gode di quella pace vera che supera ogni consolazione: "*pax Dei quae exsuperat omnem sensum custodiat corda vestra et intelligentias vestras*". E non ne è egli stesso un vivo esempio? Paolo ebbe certamente da patir molto; e a lungo descrive le prove terribili che dovette soffrire nella predicazione del Vangelo e nella lotta contro sè stesso; ma soggiunge che in mezzo alle tribolazioni abbonda e sovrabbonda di gaudio: "*superabundo gaudio in omni tribulatione nostra*".

È così di tutti i Santi: dovettero anch'essi subir lunghe e dolorose tribolazioni; ma i martiri, fra le torture, dicevano di non essersi mai trovati a un simile festino, "*nunquam tam jucunde epulati sumus*"; leggendo le vite dei Santi, due cose ci colpiscono: le prove terribili che subirono e le mortificazioni che liberamente s'imposero; e d'altra parte la loro serenità in mezzo a questi patimenti. Giungono al punto di amar la croce, di non più paventarla, di sospirla anzi, di considerar perduti i giorni in cui non ebbero nulla da soffrire. Fenomeno psicologico che fa stupire i mondani ma che consola le anime di buona volontà. Non si può certamente pretendere dagl'incipienti quest'amor della Croce; ma si può far loro capire, citando l'esempio dei Santi, che l'amor di Dio e delle anime allevia notevolmente il dolore e la mortificazione, e che, se consentono ad entrar generosamente nella pratica dei piccoli sacrifici che sono alla loro portata, anch'essi giungeranno un giorno ad amare e desiderare la croce e a trovarvi vere consolazioni spirituali.

766. È ciò che nota l'autore dell'Imitazione, in un testo che compendia molto bene i vantaggi della mortificazione: "*In cruce salus, in cruce vita, in cruce protectio ab hostibus, in cruce infusio supernae suavitatis, in cruce robur mentis, in cruce gaudium spiritus, in cruce virtutis summa, in cruce perfectio sanctitatis*". Infatti l'amor della croce è l'amor di Dio spinto fino all'immolazione; ora, come abbiamo detto, quest'amore è il compendio di tutte le virtù, l'essenza stessa della perfezione, e quindi il più potente usbergo contro i nemici spirituali, una fonte di forza e di consolazione, il miglior mezzo d'accrescere in noi la vita spirituale e di assicurarci l'eterna salute.

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

ART. III. PRATICA DELLA MORTIFICAZIONE.

767. Principii. 1° La mortificazione deve abbracciare l'uomo intero, corpo ed anima; perchè appunto l'uomo intero, ove non sia ben disciplinato, è occasione di peccato. Chi pecca, propriamente parlando, è la sola volontà; questo è vero, ma la volontà ha per complici e strumenti il corpo coi sensi esterni e l'anima con tutte le sue facoltà; onde tutto l'uomo dev'essere disciplinato e mortificato.

768. 2° La mortificazione prende di mira il piacere. Il piacere *in sè* non è propriamente un male; è anzi un bene quando è subordinato al fine per cui Dio l'ha istituito. Dio volle anettere un certo diletto all'adempimento del dovere a fine di agevolare la pratica; ond'è che proviamo un certo diletto nel mangiare e nel bere, nel lavoro e in altri simili doveri. Quindi, nell'intenzione divina, **il piacere non è un fine ma un mezzo.** Gustar dunque il piacere per meglio adempiere il dovere non è cosa proibita: è l'ordine stabilito da Dio. Ma volere il piacere per se stesso, come fine, senza alcuna relazione al dovere, è per lo meno cosa *pericolosa*, perchè uno si espone a scivolare dai dilette permessi ai dilette peccaminosi; gustare il piacere escludendo il dovere è peccato più o meno grave, perchè è in violazione dell'ordine voluto da Dio. Onde la mortificazione consisterà nel privarsi dei piaceri *cattivi*, contrari all'ordine della Provvidenza o alla legge di Dio o della Chiesa; nel rinunziar pure ai piaceri *pericolosi* per non esporsi al peccato; e perfino nell'astenersi da *alcuni piaceri leciti* per render più sicuro l'impero della volontà sulla sensibilità. Allo stesso fine uno non solo si priverà di alcuni piaceri ma si infliggerà pure alcune mortificazioni positive; perchè l'esperienza insegna che nulla è più efficace ad attutire l'inclinazione al piacere quanto l'imporsi qualche lavoro o qualche patimento di supererogazione.

769. 3° Ma la mortificazione deve praticarsi con prudenza o discrezione: onde vuol essere proporzionata alle forze *fisiche e morali* di ciascuno e all'adempimento dei *doveri del proprio stato*: **1)** Bisogna aversi riguardo alle forze *fisiche*; perchè, secondo San Francesco di Sales, "siamo esposti a grandi tentazioni in due casi, quando il corpo è troppo nutrito e quando è troppo estenuato". Nell'ultimo caso infatti si cade facilmente nella nevrastenia, che obbliga poi a pericolosi riguardi. **2)** Bisogna aversi pur riguardo alle forze *morali*, non imponendosi a principio privazioni eccessive che non si potranno continuare a lungo e che nel lasciarle possono poi condurre al rilassamento. **3)** Ciò che soprattutto importa è che queste mortificazioni, s'accordino coi doveri del proprio stato, perchè, essendo essi obbligatorii, debbono andare avanti alle pratiche di supererogazione. Così sarebbe male per una madre di famiglia praticare austerità che le impedissero di adempiere i doveri verso il marito e verso i figli.

770. Vi è poi tra le mortificazioni un *ordine gerarchico*: le *interne* valgono certamente più delle *esterne*, perchè prendono più direttamente di mira la radice del male. Ma non bisogna dimenticare che queste agevolano molto la pratica di quelle; chi, per esempio, volesse disciplinare la fantasia senza mortificare gli occhi, non ci riuscirebbe gran fatto, appunto perchè gli occhi forniscono alla fantasia le immagini sensibili di cui si pasce. Fu errore dei *modernisti* il beffarsi delle austerità dei secoli cristiani. Infatti i Santi di tutti i tempi, quelli beatificati ultimamente come i precedenti, castigarono duramente il corpo e i sensi esterni, convinti che, nello stato di natura decaduta, per appartenere intieramente a Dio, l'intero uomo dev'essere mortificato.

Verremo dunque percorrendo una dopo l'altra le varie specie di mortificazione, cominciando dalle *esterne* per arrivare alle più *interne*; tal è l'ordine logico; in pratica però bisogna saper usare nello stesso tempo, in prudente maniera, le une e le altre.

I. Della mortificazione del corpo e dei sensi esterni

§ I. Della mortificazione del corpo e dei sensi esterni.

771. 1° La sua ragione. a) Nostro Signore aveva raccomandato ai discepoli la pratica moderata del digiuno e dell'astinenza, la mortificazione della vista e del tatto. S. Paolo era tanto convinto della necessità di domare il corpo, che severamente lo castigava per schivare il peccato e la dannazione: "*Castigo corpus meum et in servitutem redigo, ne forte cum aliis predicaverim, ipse reprobus efficiar*". La Chiesa pensò anch'essa a prescrivere ai fedeli alcuni giorni di digiuno e d'astinenza. b) Qual ne è la *ragione*? Certo il corpo, ben disciplinato, è servo utile e anche necessario, alle cui forze bisogna aver riguardo per poterle mettere a servizio dell'anima. Ma, nello stato di natura decaduta, il corpo cerca i sensuali dilette senza darsi pensiero del lecito o dell'illecito; ha anzi un'inclinazione speciale per i piaceri illeciti e si rivolta talora contro le superiori facoltà che glie li vogliono interdire. È nemico tanto più pericoloso in quanto che ci accompagna dovunque, a tavola, a letto, a passeggio, e incontra spesso complici pronti ad aizzarne la sensualità e la voluttà. I sensi, infatti, sono come tante porte aperte per cui furtivamente s'insinua il sottile veleno dei proibiti dilette. È dunque assolutamente necessario vigilarlo, padroneggiarlo, ridurlo in schiavitù: altrimenti ci tradirà.

772. 2° Modestia del corpo. A domare il corpo, cominciamo con l'osservar bene le regole della modestia e della buona creanza, ove trovasi largo campo di mortificazione. Il principio che ci deve servir di regola è quello di S. Paolo: "Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo? Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi? *Nescitis quoniam corpora vestra membra sunt Christi?... Membra vestra templum sunt Spiritus Sancti*".

A) Bisogna dunque rispettare il proprio corpo come un tempio santo, come un membro di Gesù Cristo; via dunque quelle mode più o meno invereconde, buone solo a provocar la curiosità e la voluttà. Porti ognuno le vesti richieste dalla propria condizione, semplici e modeste, ma sempre pulite e decenti.

Nulla di più saggio dell'avvertimento di S. Francesco di Sales su questo punto: "Siate pulita, o Filotea, e nulla si vegga in voi di sciatto e di male aggiustato... ma guardatevi bene dalla vanità, dalle affettazioni, dalle curiosità e dalle stranezze. Attenetevi, per quanto sarà possibile, alla semplicità e alla modestia, che sono il più grande ornamento della bellezza e il miglior palliativo della bruttezza... le donne vanitose fanno dubitare della loro castità: o almeno, se sono tali, la loro castità non è visibile, sotto tutto quell'ingombro e quelle frascherie". S. Luigi dice in poche parole: "che uno deve vestirsi secondo il proprio stato, in modo che le persone savie e la gente per bene non possano dire: vi acconciate troppo; nè i giovani: vi acconciate troppo poco".

Quanto ai religiosi e alle religiose, come pure gli ecclesiastici, hanno sulla forma e sulla materia dei vestiti regole a cui devono conformarsi; è inutile dire che la mondanità e la civetteria sarebbero in loro totalmente fuor di posto e non potrebbero che scandalizzar gli stessi mondani.

773. B) La *buona creanza* è anch'essa ottima mortificazione alla portata di tutti: schivar diligentemente un contegno molle ed effeminato, tenere il corpo dritto senza sforzo e senza affettazione, non curvo nè pencolante da un lato o dall'altro; non cangiar posizione troppo di frequente; non incrocicchiare nè i piede nè le gambe; non abbandonarsi mollemente sulla sedia o sull'inginocchiatoio: evitare i movimenti bruschi e i gesti disordinati: ecco, fra cento altri, i mezzi di mortificarsi senza pericolo per la salute, senza attirar l'attenzione, e che ci danno intanto grande padronanza sul corpo.

774. C) Vi sono altre mortificazioni positive che i penitenti generosi s'impongono volentieri per domare il corpo, calmarne gli ardori intempestivi, e stimolare il desiderio della pietà: i più comuni sono quei braccialetti di ferro che si infilano alle braccia, quelle catanelle che si cingono alle reni, cinture o scapolari di crine, o alcuni buoni colpi di disciplina quando uno se li può dare senza attirar l'attenzione. Ma bisogna in tutto questo consultare premurosamente il direttore, schivar tutto ciò che sapesse di singolarità o lusingasse la vanità, senza parlare poi di ciò che fosse contrario all'igiene o alla pulizia; il direttore non permetterà queste cose che con discrezione, a modo di prova solo per un poco di tempo, e, se vi notasse inconvenienti di qualsiasi genere, le sopprimerà.

775. 3° Modestia degli occhi. A) Vi sono sguardi *gravemente colpevoli*, che offendono non solo il pudore ma la stessa castità e da cui bisogna assolutamente astenersi. Ve ne sono altri *pericolosi*, quando uno *fissa*, senza ragione, persone o cose capaci di suscitare tentazioni: quindi la S. Scrittura ci avverte di non fissar lo sguardo sopra una giovane, perchè la sua bellezza non diventi per noi occasione di scandalo: "*Virginem ne conspicias, ne forte scandalizeris in decore illius*". Oggi poi che la licenza degli abbigliamenti e l'immodestia delle mode o i perniciosi ritrovi dei teatri e di certi salotti offrono tanti pericoli, di quanto riserbo non è necessario armarsi per non esporsi al peccato!

776. B) Quindi il sincero cristiano che vuole ad ogni costo salvarsi l'anima, va anche più oltre, e per essere sicuro di non cedere alla sensualità, *mortifica la curiosità degli occhi*, schivando, per esempio, di guardar dalla finestra per vedere chi passa, tenendo gli occhi modestamente bassi, senza affettazione, nelle gite di affari o nel passeggio. Li posa volentieri piuttosto su qualche pia immagine, campanile, croce, statua, per eccitarsi all'amor di Dio e dei Santi.

777. 4° Mortificazione dell'udito e della lingua. A) Richiede che non si dica nè che si ascolti cosa alcuna che sia contraria alla carità, alla purità, all'umiltà e alle altre virtù cristiane; perchè, come dice S. Paolo, le conversazioni cattive corrompono i buoni costumi "*corrumpunt mores bonos colloquia prava*". Quante anime infatti si pervertirono per aver ascoltato conversazioni disoneste o contrarie alla carità! Le parole lubriche eccitano una morbosa curiosità, destano le passioni, accendono desideri e provocano al peccato. Le parole poco caritatevoli causano divisioni perfino nelle famiglie, diffidenze, inimicizie, rancori. Bisogna quindi vigilare anche sulle minime parole per evitar tali scandali, e saper chiudere l'orecchio a tutto ciò che può turbare la purità, la carità e la pace.

778. B) A meglio riuscirvi, si mortificherà qualche volta la *curiosità* col non interrogare su ciò che può stuzzicarla, o col reprimere quella smania di discorrere che va poi a finire in chiacchiere non solo inutili ma anche peccaminose: "*in multiloquio non deerit peccatum*".

C) E poichè i mezzi negativi non bastano, si baderà a condurre la conversazione sopra argomenti non solo innocui, ma buoni, onesti, edificanti, senza però rendersi gravosi con osservazioni troppo serie che non vengano spontanee.

779. 5° Mortificazioni degli altri sensi. Quanto abbiamo detto della vista, dell'udito e della lingua, s'applica pure agli altri sensi; ritorneremo sul gusto parlando della golosità e sul tatto a proposito della castità. Quanto all'*odorato*, basti dire che l'uso immoderato dei profumi è spesso pretesto per appagar la sensualità ed eccitar talora la voluttà; e che un cristiano serio non ne usa se non con moderazione e per ragione di grande utilità; e che i religiosi e gli ecclesiastici hanno per norma di non usarne mai.

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

II. Della mortificazione dei sensi interni

I due sensi interni che bisogna mortificare sono la *fantasia* e la *memoria*, le quali generalmente operano insieme, essendo il lavoro della memoria accompagnato da immagini sensibili.

780. 1° Principio. La fantasia e la memoria sono due preziose facoltà che non solo forniscono all'intelletto i materiali di cui ha bisogno per lavorare, ma lo aiutano ad esporre la verità con immagini e con fatti che la rendono più afferrabile, più viva, e quindi pure più interessante: un'esposizione pallida e fredda non avrebbe che poca attrattiva per lo comune dei mortali. Non si tratta quindi di annullar queste facoltà, ma di disciplinarle e di subordinarne l'attività all'impero della ragione e della volontà; altrimenti, abbandonate a se stesse, popolano l'anima di un mondo di ricordi e d'immagini che la dissipano, ne sciupano le energie, le fanno perdere, mentre prega e lavora, un tempo prezioso, e causano mille tentazioni contro la purità, la carità, l'umiltà e la altre virtù. È dunque necessario regolarle e metterle a servizio delle facoltà superiori.

781. 2° Regole da seguire. A) A reprimere i travimenti della memoria e della fantasia, uno deve innanzitutto studiarsi di scacciare inesorabilmente, subito fin da principio, appena se ne accorge, le immagini o i ricordi *pericolosi*, che, richiamandoci un tristo passato o trasportandoci fra le seduzioni del presente o dell'avvenire, sarebbero per noi fonte di tentazioni. Ma, essendovi spesso una specie di determinismo psicologico che ci fa passare dalle fantasie vane a quelle pericolose, ci premuniremo contro quest'ingranaggio, mortificando i pensieri *inutili*, che ci fanno già perdere un tempo prezioso e preparano la via ad altri più pericolosi: *la mortificazione dei pensieri inutili*, dicono i Santi, *è la morte dei pensieri cattivi*.

782. B) A ben riuscirvi, il mezzo positivo migliore è di applicarci con tutta l'anima al dovere presente, ai nostri lavori, ai nostri studi, alle nostre abituali occupazioni. È questo del resto anche il mezzo migliore per riuscire a far bene ciò che si fa, concentrando tutta l'attività sull'azione presente: "*age quod agis*". - Rammentino i giovani che, per progredire negli studi come negli altri doveri del loro stato, devono far lavorare più l'intelligenza e la riflessione che le facoltà sensitive; così, mentre si assicureranno l'avvenire, schiveranno pure le pericolose fantasie.

783. C) Finalmente è cosa utilissima servirsi della fantasia e della memoria per alimentar la pietà, cercando nella S. Scrittura, nelle preghiere liturgiche e negli autori spirituali i più bei testi, i più bei paragoni e le immagini più belle; adoprando pure la fantasia per mettersi alla presenza di Dio e rappresentarsi le varie particolarità dei misteri di Nostro Signore e della SS. Vergine. Così la fantasia, in cambio di intorpidirsi, si verrà popolando di rappresentazioni pie che ne bandiranno le pericolose e ci porranno in grado di capir meglio e meglio spiegare ai nostri uditori le scene evangeliche.

III. Della mortificazione delle passioni

784. Le passioni, intese in senso *filosofico*, non sono necessariamente e assolutamente cattive: sono forze vive, spesso impetuose, di cui uno può giovare così per il bene come per il male, purchè le sappia regolare e volgere a un nobile fine. Ma nel linguaggio *popolare* e presso certi autori spirituali, questa parola si usa in senso peggiorativo, per designare le passioni cattive. Noi dunque:

1° richiameremo le principali nozioni psicologiche sulle passioni;

2° ne indicheremo i buoni e i cattivi effetti;

3° esporremo alcune regole pel buon uso delle passioni.

I. La psicologia delle passioni.

Qui richiamiamo soltanto ciò che viene più ampiamente esposto nella Psicologia.

785. 1° Nozione. Le passioni sono *moti impetuosi dell'appetito sensitivo verso il bene sensibile con più o meno forte ripercussione sull'organismo.*

a) Vi è dunque alla radice della passione una certa conoscenza almeno sensibile d'un bene sperato o acquistato o d'un male contrario a questo bene; da questa conoscenza scaturiscono i moti dell'appetito sensitivo.

b) Sono moti *impetuosi* che si distinguono quindi dagli stati affettivi grati o ingrati, i quali sono calmi, tranquilli, senza quell'ardore e quella veemenza che è nelle passioni.

c) Appunto perchè *impetuosi* e fortemente attivi sull'appetito sensitivo, hanno una *ripercussione sull'organismo fisico* per ragione della stretta unione tra il corpo e l'anima. Così la collera fa affluire il sangue al cervello e tende i nervi, la paura fa impallidire, l'amore dilata il cuore e il timore lo stringe. Questi effetti fisiologici però non si hanno in tutti nello stesso grado, dipendendo dal temperamento di ciascuno, dalla intensità della passione e dal dominio che uno ha su se stesso.

786. Le passioni quindi differiscono dai *sentimenti*, che sono moti della volontà, onde suppongono la conoscenza dell'intelletto, e che, pur essendo forti, non hanno la violenza delle passioni. Così vi è un amore-passione e un amore-sentimento, un timore passionale e un timore intellettuale. Aggiungiamo che nell'uomo, animale ragionevole, le passioni e i sentimenti spesso, anzi quasi sempre, si mescolano in proporzioni molto varie, e che con la volontà aiutata dalla grazia si riesce a trasformare in nobili sentimenti le passioni anche più ardenti, subordinando queste a quelli.

787. 2° Il loro numero. Se ne contano generalmente undici, che, come ottimamente dimostra Bossuet, derivano tutte dall'amore: "Le altre nostre passioni si riferiscono al solo amore che le contiene e le eccita tutte".

1) *L'amore* è la passione di unirsi a una persona o a una cosa che piace: si vuole possederla.

2) *L'odio* è la passione di allontanar da noi persona o cosa che ci dispiace: nasce dall'amore nel senso che odiamo ciò che si oppone a ciò che amiamo; io non odio la malattia se non perchè amo la sanità; non odio una persona se non perchè è di ostacolo al possesso di ciò che amo.

3) Il *desiderio* è la ricerca d'un bene *assente*, e nasce dall'amore che abbiamo per questo bene.

4) *L'avversione* (o fuga) fa schivare il *male* che si *sta avvicinando*.

5) *L'allegrezza* è il godimento del *bene presente*.

6) La *tristezza* invece si cruccia del *male presente* e se ne allontana.

7) *L'audacia* (ardire o coraggio) si sforza d'unirsi all'oggetto amato in cui acquisto è difficile.

8) Il *timore* ci spinge ad allontanarci da un male difficile a schivarsi.

- 9) La *speranza* corre con ardore all'oggetto amato, il cui acquisto è *possibile* benchè *difficile*.
- 10) La *disperazione* sorge nell'anima quando l'acquisto dell'oggetto amato appare *impossibile*.
- 11) La *collera* respinge violentemente ciò che ci fa del male ed eccita il desiderio di vendicarsi.

Le prime sei passioni, che derivano dall'appetito *concupiscibile*, sono dai moderni comunemente dette passioni di *godimento*; le altre cinque, che si riferiscono all'appetito *irascibile*, si denominano passioni *combattive*.

II. Effetti delle passioni.

788. Gli *Stoici* volevano che le passioni fossero radicalmente cattive e che si dovessero sopprimere; gli *Epicurei* deificano le passioni e altamente proclamano che bisogna assecondarle; gli epicurei moderni lo dicono con la frase: *vivete la vita*. Il cristianesimo tiene la via di mezzo tra questi due eccessi: nulla di ciò che Dio pose nell'umana natura è cattivo; Gesù stesso ebbe regolate passioni: amò non solo con la volontà ma anche col cuore, e pianse su Lazzaro e sull'infedele Gerusalemme; s'accese di santo sdegno, subì il timore, la tristezza, la noia; ma seppe tener queste passioni sotto l'impero della volontà e subordinarle a Dio. Quando invece le passioni sono sregolate producono i più perniciosi effetti, onde bisogna mortificarle e disciplinarle.

789. Effetti delle passioni sregolate. Si dicono *sregolate* le passioni che vanno a un bene sensibile proibito, oppure a un bene lecito ma con troppo ardore e senza riferirlo a Dio. Ora queste passioni disordinate:

a) Acciecano l'anima: corrono infatti al loro oggetto impetuosamente, senza consultar la ragione, lasciandosi guidare dall'inclinazione o dal diletto. La qual cosa, turbando l'animo, tende a falsare il giudizio e ad oscurare la retta ragione; l'appetito sensitivo è cieco per natura, e se l'anima lo prende a guida diventa cieca anch'essa; in cambio di lasciarsi guidare dal dovere, si lascia abbagliare dal momentaneo diletto, che è come una nube che non le lascia veder la verità; acciecata dalla polvere sollevata dalle passioni, l'anima non vede più chiaramente la volontà di Dio e il dovere che le s'impone, onde non è più capace di proferir retto giudizio.

790. b) Stancano l'anima e la tormentano.

1) Le passioni, dice S. Giovanni della Croce, "sono come i bambini irrequieti che non si riesce mai a contentare; chiedono alla madre ora questo ora quello e non sono mai soddisfatti. Come si affatica e si stanca chi scava cercando il tesoro che non trova, così si affatica e si stanca l'anima a conseguir ciò che gli appetiti le chiedono; e quand'anche finalmente lo consegua, pure sempre si stanca perchè non resta mai perfettamente paga... è come il febbricitante che non sta mai bene finchè non gli passi la febbre e che ogni momento si sente crescere la sete... Gli appetiti stancano e affliggono l'anima; la poveretta ne è desolata, agitata, turbata, come i flutti dal vento".

2) Onde un dolore tanto più intenso quanto più vive sono le passioni; perchè queste tormentano la povera anima finchè non vengano appagate; e poichè l'appetito viene mangiando, chiedono sempre di più; se la coscienza rilutta, s'impazientiscono, si agitano, sollecitano la volontà perchè ceda ai sempre rinascenti desideri: è inesprimibile tortura.

791. c) Infiacchiscono la volontà: sbalottata in vari sensi dalle passioni ribelli, la volontà è obbligata a disperdere le forze e quindi a indebolirle. Tutto ciò che cede alle passioni ne accresce le pretensioni e diminuisce le sue energie. Simile a quei polloni inutili e succhioni che germogliano attorno al tronco d'un albero, gli appetiti che uno non riesce a dominare, si vengono a mano a mano sviluppando e rubano vigore all'anima, come i polloni parassiti all'albero. Viene così il momento in cui, infiacchita, l'anima cade nel rilassamento e nella tiepidezza, pronta a tutte le transazioni.

792. d) Macchiano l'anima. Quando l'anima, cedendo alle passioni, s'unisce alle creature, s'abbassa al loro livello e ne contrae la malizia e le sozzure; in cambio di essere fedele immagine di Dio, si fa ad immagine delle cose a cui s'unisce; granellini di polvere e macchie di fango vengono a offuscarne la bellezza, opponendosi alla perfetta unione con Dio. "Oso affermare, dice S. Giovanni della Croce, che un solo appetito disordinato, anche che non sia contaminato di peccato mortale, basta per mettere un'anima in tale stato d'oscurità, di bruttezza e di sordidezza, da diventare incapace di qualunque (intima) unione con Dio, finchè non se ne sia purificata. Che dire allora dell'anima che ha la bruttezza di tutte le sue passioni naturali, che è in balia di tutti suoi appetiti? A quale infinita distanza non si troverà dalla purità divina? Nè parole nè ragionamenti possono far comprendere la varietà delle sozzure che tanti diversi appetiti producono in un'anima... ogni appetito depone a modo suo la speciale sua parte di immondezza e di bruttezza nell'anima".

793. Conclusione. È quindi necessario, per chi vuol giungere all'unione con Dio, mortificare tutte le passioni, anche le più piccole, in quanto volontarie e disordinate. L'unione perfetta, infatti, suppone che nulla sia in noi di contrario alla volontà di Dio, nessun volontario attacco alle creature e a noi stessi: appena ci lasciamo traviare di proposito deliberato da qualche passione, non vi è più unione perfetta tra la nostra volontà e quella di Dio. Il che è specialmente vero delle passioni o degli attacchi abituali: svigoriscono la volontà anche quando siano leggieri. È ciò che osserva S. Giovanni della Croce: "che un uccello abbia la zampina legata da un filo sottile o da un filo grosso, poco importa: non gli sarà possibile volare se non dopo averlo spezzato".

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

794. Vantaggi delle passioni ben ordinate. Quando invece le passioni sono ben regolate, vale a dire orientate verso il bene, moderate e soggette alla volontà, portano i più preziosi vantaggi. Sono forze vive e ardenti che vengono a stimolar l'attività dell'intelligenza e della volontà, prestandole validissimo aiuto.

a) **Operano sull'intelletto**, eccitandone l'ardore al lavoro e il desiderio di conoscere la verità. Quando un oggetto ci appassiona nel senso buono della parola, siamo tutt'occhi, tutt'orecchi per conoscerlo bene, la mente coglie più facilmente la verità, la memoria è più tenace nel ritenerla. Ecco, per esempio, un inventore animato da ardente patriottismo; lavora con maggior ardore, con maggior tenacia, con maggior acume, appunto perchè vuol rendere servizio alla patria; parimenti uno studente, sorretto dalla nobile ambizione di porre la sua scienza a servizio dei compatriotti, fa maggiori sforzi e riesce a più splendidi risultati; soprattutto poi chi appassionatamente ama Gesù Cristo, studia il Vangelo con maggior ardore, lo capisce e lo gusta meglio: le parole del Maestro sono per lui oracoli che gli portano nell'anima fulgidissima luce.

795. b) Operano pure sulla volontà per muoverla e decuplicarne le energie: ciò che si fa per amore si fa meglio, con applicazione, con costanza, con riuscita maggiore. Che non tenta l'amorosa madre per salvare il suo bambino! Quanti eroismi ispirati dall'amor di patria! Parimenti, quando un Santo è appassionato d'amor di Dio e delle anime, non indietreggia dinanzi a nessun sforzo, a nessun sacrificio, a nessuna umiliazione, per salvare i fratelli. Sì, è la volontà che comanda questi atti di zelo, ma la volontà ispirata, stimolata, sorretta da una santa passione. Ora quando i due appetiti, sensitivo e intellettuale, ossia quando cuore e volontà lavorano nello stesso senso e uniscono le forze, è chiaro che molto più importanti e durevoli ne sono i frutti. Conviene quindi studiare il modo di trar partito dalle passioni.

III. Del buon uso delle passioni.

Richiamati i principii psicologici utili al nostro intento, indicheremo il modo di resistere alle passioni cattive, il modo di volgere le passioni al bene, e il modo di regolarle.

1° PRINCIPII PSICOLOGICI DA APPLICARE.

796. A padroneggiar le passioni, è necessario prima di tutto fare assegnamento sulla grazia di Dio e quindi sulla preghiera e sui sacramenti, ma bisogna adoprare pure una *tattica speciale*, fondata sulla psicologia.

a) Ogni idea tende a provocar l'atto che le corrisponde, massime se è accompagnata da vive emozioni e da forti convinzioni.

Così il pensare al diletto sensibile, rappresentandoselo vividamente con la fantasia, eccita un desiderio e spesso un atto sensuale; il pensare invece a nobili azioni, rappresentandosi i lieti effetti che producono, eccita il desiderio di fare atti simili. Il che è specialmente vero dell'idea che non resta astratta, fredda, incolore, ma che, essendo accompagnata da immagini sensibili, diventa concreta, vivente e quindi efficace; in questo senso si può dir che l'idea è *forza*, è avviamento iniziale, è principio d'azione. Chi dunque voglia padroneggiar le passioni cattive, deve premurosamente allontanare ogni pensiero, ogni immaginazione che rappresenti il cattivo diletto come attraente; chi poi vuole coltivar le passioni buone o i buoni sentimenti, deve fomentare in sé pensieri e immagini che mostrino il lato bello del dovere e della virtù, rendendo coteste riflessioni più concrete e più vive che sia possibile.

797. b) L'influsso d'una idea dura finchè non sia cancellato da un'idea più forte che la soppianti; così un desiderio sensuale continua a farsi sentire finchè non sia cacciato da più nobile pensiero che s'impadronisca dell'anima. Chi dunque se ne voglia liberare, deve, con lettura o studio interessante, darsi a pensieri totalmente diversi od opposti; chi invece voglia intensificare un buon desiderio, lo continui meditando su ciò che può alimentarlo.

c) Cresce l'influsso d'un idea se le si associano altre idee connesse che l'arricchiscono e l'amplificano; così il pensiero e il desiderio di salvarsi l'anima diventa più intenso e più efficace associandolo all'idea di lavorare a salvare l'anima dei fratelli, come ne è esempio S. Francesco Saverio.

798. d) Finalmente l'idea tocca la massima sua potenza, quando diventa *abituale, predominante*, una specie di idea *fissa* che ispira tutti i pensieri e tutte le azioni. È quello che avviene, nel campo naturale, in coloro che non hanno che un'idea, per esempio quella di fare la tale o tal altra scoperta; e nel campo soprannaturale, in coloro che si compenetrano talmente di una massima evangelica da farne la regola della vita, per esempio: Vendi tutto e dallo ai poveri; oppure: Che giova all'uomo guadagnar anche l'universo, se poi perde l'anima? O ancora: La mia vita è Cristo.

Bisogna quindi mirare a piantarsi profondamente nell'anima alcune *idee direttrici*, attraenti, predominanti, poi ridurle a unità con un *motto*, una massima che le incarni e le tenga continuamente presenti alla mente, per esempio: *Deus meus et omnia! Ad majorem Dei gloriam! Dio solo basta! Chi ha Gesù ha tutto! Esse cum Jesù dulcis paradus!* Con motti simili sarà più facile trionfar delle cattive passioni e trar partito dalle buone.

2° IN CHE MODO COMBATTERE LE PASSIONI SREGOLATE.

799. Appena ci accorgiamo che sorge nell'anima un moto disordinato, bisogna porre in opera tutti i mezzi naturali e soprannaturali per infrenarlo e dominarlo.

a) Bisogna subito servirsi del potere d'*inibizione* della volontà, aiutata dalla grazia, per infrenar questo moto.

Schivar quindi gli atti o i gesti *esterni* che non fanno che stimolare o intensificar la passione: se uno si sente assalito dalla collera, si evitano i gesti disordinati, gli scoppi di voce, e si tace finchè non sia tornata la calma; se si tratta di affetto troppo vivo, si scansa la persona amata, si evita di parlarle e soprattutto di esprimerle anche in modo indiretto l'affetto che le si porta. Così a poco a poco la passione si smorza.

800. b) Anzi, trattandosi specialmente di passione di godimento, bisogna sforzarsi di dimenticare l'oggetto di questa passione.

Per riuscirvi: **1)** si applica fortemente la fantasia e la mente a qualsiasi occupazione onesta che possa distrarci dall'oggetto amato: si cerca di immergersi nello studio, nella soluzione d'un problema, nel giuoco, in passeggiate con compagni, in conversazioni, ecc. **2)** Quando si comincia a sentire un poco di calma, si ricorre a considerazioni d'ordine morale che armino la volontà contro gli allettamenti del piacere: considerazioni *naturali*, come gl'inconvenienti, pel presente e per l'avvenire, di una pericolosa intimità, d'un'amicizia troppo sensibile (n. 603); ma principalmente a considerazioni d'ordine soprannaturale, come l'impossibilità di avanzar nella perfezione finchè si serbino attacchi, le catene che uno si fabbrica, il pericolo di dannarsi, lo scandalo che si può dare, ecc.

Se si tratta di passioni *combattive*, come la collera, l'odio, si fugge un momento per diminuire la passione, ma poi si può spesso prendere l'offensiva, porsi di fronte alla difficoltà, convincersi con la ragione e specialmente con la fede che l'abbandonarsi alla collera e all'odio è indegno d'un uomo e d'un cristiano; che il restar calmi e padroni di sè è la più nobile e la più onorevole cosa e la più conforme al Vangelo.

801. c) Finalmente si cercherà di fare *atti positivi contrarii* alla passione.

Chi prova antipatia per una persona, la tratterà come se ne volesse guadagnar la simpatia, si studierà di renderle servizio, di essere gentile con lei, e soprattutto di pregar per lei; nulla addolcisce il cuore quanto la sincera preghiera pel nemico. Chi sente invece eccessiva affezione per una persona, ne schivi la compagnia, o, se non può, le dimostri quella fredda cortesia, quella specie d'indifferenza che si ha per lo comune degli uomini. Questi atti contrarii finiscono con l'affievolire e dileguar la passione, massime se si sanno coltivar le passioni buone.

3° IN CHE MODO VOLGERE LE PASSIONI AL BENE.

802. Abbiamo detto che le passioni non sono in sè cattive; onde possono essere volte al bene, tutte senza eccezione.

a) L'amore e la gioia si possono volgere ai puri e legittimi affetti della famiglia, a buone e soprannaturali amicizie, ma soprattutto a Nostro Signore che è il più tenero, il più generoso, il più devoto degli amici. A lui dunque convien volgere il cuore, leggendo, meditando e mettendo in pratica quei due bei capitoli dell'Imitazione, che rapirono e rapiscono ancora tante anime, *De amore Jesu super omnia, De familiari amicitia Jesu*.

b) L'odio e l'avversione si volgono al peccato, al vizio e a tutto ciò che vi conduce, per detestarlo e fuggirlo: "*Iniquitatem odio habui*".

c) Il desiderio si trasforma in legittima ambizione, nella naturale ambizione d'onorar la famiglia e la patria, nell'ambizione soprannaturale di diventar santo ed apostolo.

d) La tristezza, in cambio di degenerare in malinconia, passa in dolce rassegnazione dinnanzi alle prove che sono per il cristiano seme di gloria; oppure in tenera compassione a Gesù paziente ed offeso o alle anime afflitte.

e) L'umana speranza diventa speranza cristiana, incrollabile confidenza in Dio, che ci moltiplica le forze per il bene.

f) La disperazione si trasforma in giusta diffidenza di sé, fondata sulla propria impotenza e sui propri peccati ma temperata dalla confidenza in Dio.

g) Il timore, invece di essere deprimente sentimenti che fiacca l'anima, è pel cristiano fonte di energia: teme il peccato e l'inferno, santo timore che lo arma di coraggio contro il male; teme soprattutto Dio, premuroso di non offenderlo, e sprezza l'umano rispetto.

h) La collera, in cambio di toglierci la padronanza di noi stessi, si fa giusto e santo sdegno che ci rende più forti contro il male.

i) L'audacia diventa intrepidezza di fronte alle difficoltà e ai pericoli: quanto più una cosa è difficile tanto più ci par degna dei nostri sforzi.

803. Per giungere a tanto non c'è di meglio della *meditazione*, accompagnata da pii affetti e da generose risoluzioni. Colla meditazione uno si forma un *ideale* e profonde *convinzioni* per accostarsi ogni giorno più. Si tratta infatti di eccitare e nutrir nell'anima *idee* e *sentimenti* conformi alle virtù che si vogliono praticare, e allontanare invece immagini e impressioni conformi ai vizi che si vogliono evitare. Ora nulla di meglio a questo santo fine che meditare ogni giorno nel modo da noi indicato al n. 679 e ss; in questo intimo colloquio con Dio, bontà infinita e infinita verità, la virtù diventa ogni giorno più amabile, il vizio ogni giorno più odioso, e la volontà, invigorita da queste convinzioni, volge al bene le passioni in cambio di lascarsene trascinare al male.

4° IN CHE MODO MODERAR LE PASSIONI.

804. a) Anche quando le passioni sono volte al bene, bisogna saperle *moderare*, assoggettandole alla direzione della ragione e della volontà guidate dalla fede e dalla grazia. Altrimenti andrebbero talora ad *eccessi* essendo per natura troppo impetuose.

Così il desiderio di pregar con fervore può diventare tensione di mente, l'amore a Gesù può riuscire a sforzi di sensibilità che logorano l'anima e il corpo: lo zelo intempestivo diviene strapazzo, lo sdegno passa in collera, e l'allegrezza degenera in dissipazione. A questi eccessi siamo esposti oggi specialmente che la febbrile attività diviene contagiosa. Ora questi moti ardenti, anche quando sono rivolti al bene, stancano e logorano l'anima e il corpo; e poi non possono durare a lungo, *nil violentum durat*; eppure ciò che più giova è la continuità nello sforzo.

805. b) Bisogna quindi sottoporsi a un savio direttore che regoli la nostra operosità e seguirne i consigli.

1) *Abitualmente* nel coltivare i desideri e passioni conviene usare una certa moderazione, una dolce tranquillità, schivando la costante tensione; si ricordi il proverbio: chi va piano va sano e va lontano, e si bandisca quindi l'eccessiva premura che logora le forze; la povera macchina umana non può stare costantemente sotto pressione, altrimenti scoppia.

2) Prima di un grande sforzo, o dopo un considerevole dispendio di energia, prudenza vuole che si interponga una certa calma, un certo riposo alle ambizioni anche più legittime, allo zelo anche più ardente e più puro. Ce ne diè esempio Nostro Signore stesso, con l'invitare di tanto in tanto i discepoli al riposo: "*Venite seorsum in desertum locum et*

requiescite pusillum". Dirette così e moderate, le passioni non solo non saranno ostacolo alla perfezione, ma riusciranno anzi mezzi efficaci per accostarvici ogni giorno più, e la vittoria riportatane ci aiuterà a disciplinar meglio le facoltà superiori.

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO:

IL DIGIUNO E LA MORTIFICAZIONE DEI SENSI

IV. Della mortificazione delle facoltà superiori

Le facoltà superiori, che costituiscono l'uomo in quanto uomo, sono l'*intelletto* e la *volontà*, le quali hanno anch'esse bisogno di essere disciplinate, perchè furono anch'esse intaccate dal peccato originale, n. 75.

I. *Mortificazione o disciplina dell'intelletto.*

806. L'intelletto ci fu dato per conoscere la verità e soprattutto Dio e le cose divine. Dio è il vero sole della mente, che c'illumina con doppia luce, la luce della *ragione* e quella della *fede*. Nello stato presente non possiamo pervenire all'intera verità senza il concorso di questi due lumi, e chi l'uno o l'altro rifiuti, volontariamente si accieca. E tanto più importante è la disciplina dell'intelletto in quanto che è lui che illumina la volontà e le rende possibile il volgersi al bene; lui che, sotto nome di *coscienza*, è regola della vita morale e soprannaturale. Ma perchè ciò avvenga, bisogna mortificarne le principali tendenze difettose, che sono: l'ignoranza, la curiosità, la precipitazione, l'orgoglio e l'ostinazione.

807. 1° L'ignoranza si combatte con l'applicazione metodica e costante allo studio, e specialmente allo studio di tutto ciò che si riferisce a Dio, ultimo nostro fine, e ai mezzi di conseguirlo. Sarebbe infatti irragionevole occuparsi di tutte le scienze trascurando quella dell'eterna salute.

Ognuno deve certamente studiar fra le umane scienze quelle che si riferiscono ai doveri del suo stato; ma dovere primordiale essendo quello di conoscere Dio per amarlo, il trascurar questo studio sarebbe cosa inescusabile. Eppure quanti cristiani, istruitissimi in questo o quel ramo di scienza, non hanno poi che una rudimentale conoscenza delle verità cristiane, dei dommi, della morale e dell'ascetica! Oggi vi è un certo risveglio nelle persone colte, vi sono circoli di cultura in cui si studiano col più vivo interesse tutte le questioni religiose, compresa la spiritualità. Ne sia benedetto Dio, e che un tal movimento si allarghi sempre più!

808. 2° La curiosità è una malattia della mente che non fa che accrescerne l'ignoranza: ci porta infatti con eccessivo ardore alle cognizioni che ci piacciono anzichè a quelle che ci sono utili, facendoci così perdere un tempo prezioso. Ed è spesso accompagnata dalla *fretta* e dalla *precipitazione*, che c'ingolfano in studi che sollecitano la curiosità, a detrimento di altri assai più importanti.

Per trionfarne, è necessario: 1) studiare in primo luogo non ciò che piace ma ciò che è utile, massime poi ciò che è necessario: "*id prius quod est magis necessarium*", dice San Bernardo, non occupandosi del resto che a modo di ricreazione. Non si deve quindi leggere che *parcamente* ciò che alimenta più la fantasia che l'intelletto, come la maggior parte dei romanzi, o ciò che riguarda le notizie e i rumori del mondo, come i giornali e certe riviste. 2) Nelle letture bisogna schivare la fretta eccessiva, non voler *divorare* in pochi momenti un volume intero. Anche quando si tratti di buone letture, convien farle lentamente, per meglio capire e gustare ciò che si legge (n. 582). 3) Or ciò riuscirà anche più facile, chi studi non per curiosità, non per compiacersi della propria scienza, ma per motivo soprannaturale, per edificare sè ed il prossimo: "*ut aedificent, et caritas est... ut aedificentur, et prudentia est*". Perchè, come giustamente dice S. Agostino, la scienza dev'essere messa a servizio della carità: "*Sic adhibeatur scientia tanquam machina quaedam per quam structura caritatis assurgat*". Il che è vero anche nello studio delle questioni di spiritualità; ci sono infatti di quelli che, in questi studi, mirano piuttosto ad appagar la curiosità e la superbia anzichè a purificare il cuore e a praticar la mortificazione.

809. 3° L'orgoglio dev'essere dunque evitato, quell'orgoglio *della mente* che è più pericoloso e più difficile a guarire dell'orgoglio della volontà, come dice lo Scupoli.

È quest'orgoglio che rende difficile la fede e l'obbedienza ai superiori: si vorrebbe bastare a sè stessi, tanta è la fiducia che si ha nella propria ragione, e si stenta a ricevere gli insegnamenti della fede, o almeno si vuole sottoporli alla critica

e all'interpretazione della ragione; così pure si ha tanta fiducia nel proprio giudizio, che rincesce consultare gli altri e specialmente i superiori. Ne nascono dolorose imprudenze; ne viene un'ostinazione nelle proprie idee che ci fa recisamente condannare le opinioni non conformi alle nostre. Ecco una delle cause più frequenti di quelle discordie che si notano tra cristiani, e talora pure tra autori cattolici. Già fin dai suoi tempi S. Agostino rilevava queste sciagurate divisioni che distruggono la pace, la concordia e la carità: "*sunt unitatis divisores, inimici pacis, caritatis expertes, vanitate tumentes, placentes sibi et magni in oculis suis*".

810. Per guarir quest'orgoglio della mente: **1)** bisogna innanzi tutto sottomettere, con docilità di fanciullo, agli insegnamenti della fede: è lecito certo il cercar quell'intelligenza dei dommi che si acquista con la paziente e laboriosa indagine, giovandosi degli studi dei Padri e dei Dottori, principalmente di S. Agostino e di S. Tommaso; ma bisogna, come dice il Concilio Vaticano, farlo con pietà e sobrietà, ispirandosi alla massima di S. Anselmo: *fides quaerens intellectum*. Si schiva allora quello spirito d'*ipercritica* che col pretesto di spiegarli attenua e riduce al minimo i dommi; allora si sottomette il giudizio non solo alle verità di fede ma anche alle direzioni pontificie; allora, nelle questioni liberamente discusse, si lascia agli altri la libertà che si desidera per sé, e non si trattano con altura e disdegno le opinioni altrui. Così entra la pace negli animi.

2) Nelle discussioni non bisogna cercar la soddisfazione dell'orgoglio e il trionfo delle proprie idee, ma la verità. È raro che nelle opinioni degli avversari non ci sia una parte di verità che ci era fin allora sfuggita: l'ascoltar con attenzione e imparzialità le ragioni degli avversari e concedere quanto è di giusto nelle loro osservazioni, è pur sempre il mezzo migliore per accostarsi alla verità, e serbare le leggi dell'umiltà e della carità.

Diremo dunque riepilogando che per disciplinare l'intelligenza bisogna studiare ciò che è più necessario, e farlo con metodo, costanza e spirito soprannaturale, vale a dire col desiderio di conoscere, amare e praticar la verità.

II. Mortificazione o educazione della volontà.

811. 1° Necessità. La volontà è nell'uomo la facoltà sovrana, la regina di tutte le facoltà, quella che le governa; è lei che, essendo libera, dà non solo agli atti propri (o *eliciti*) ma anche agli atti delle altre facoltà da lei comandati (atti *imperati*), la loro libertà, il merito o il demerito. Chi dunque regola la volontà regola tutto l'uomo. Ora la volontà è ben regolata quando è così *forte* da comandare alle facoltà inferiori e così *docile* da ubbidire a Dio: tal è il doppio suo ufficio.

Difficile l'uno e l'altro; perchè spesso le facoltà inferiori si rivoltano contro le volontà e non ne accettano l'impero se non quando sa alla fermezza associare riguardosa destrezza: la volontà infatti non ha potere *assoluto* sulle facoltà sensibili, ma una specie di potere morale, potere di *persuasione* per indurle a sottomettersi (n. 56).

Quindi solo con difficoltà e con sforzi spesso ripetuti si giunge a sottomettere alla volontà le facoltà sensibili e le passioni. Costa pure la perfetta sottomissione della volontà propria a quella di Dio: aspiriamo a una certa autonomia, e poichè la divina volontà non può santificarci senza chiederci sacrifici, noi spesso indietreggiamo dinanzi allo sforzo, e preferiamo i nostri gusti e i nostri capricci alla santa volontà di Dio. Anche qui dunque è uopo di mortificazione.

812. 2° Mezzi pratici. Per ben educar la volontà, bisogna renderla così *docile* da obbedire a Dio in ogni cosa, e così *forte* da comandare al corpo e alla sensibilità. Per ottenere questo scopo è necessario *allontanare gli ostacoli* e adoprare *mezzi positivi*.

A) I principali ostacoli: **a) interni** sono: **1)** l'*irriflessione*: non si riflette prima di operare e si segue l'impulso del momento, la passione, l'abitudine, il capriccio; quindi *riflettere* prima di operare, chiedendoci che cosa vuole Dio da noi; **2)** la *premura febbrile* che, producendo una tensione troppo forte e mal diretta, logora il corpo e l'anima senza alcun pro, e spesso ci fa deviare verso il male; quindi *calma e moderazione* anche nel bene, se si vuol fuoco che duri e non fuoco di paglia; **3)** la *noncuranza* o l'irrisolutezza, la pigrizia, il difetto di energia morale che intorpidisce o rende inerti le forze della volontà; quindi fortificare le proprie convinzioni e le proprie energie, come diremo; **4)** la *paura della cattiva riuscita* o il difetto di confidenza, che scema in modo singolare le forze; bisogna invece rammentare che con l'aiuto di Dio si è sicuri di riuscire a buon fine.

813. b) Agli ostacoli interni se ne vengono ad aggiungere altri *esterni*: **1)** il *rispetto umano*, che ci rende schiavi degli altri, facendocene paventar le critiche o gli scherni; si combatte pensando che è il sempre sapiente giudizio di Dio quello che conta e non quello degli uomini sempre fallibile; **2)** i *cattivi esempi*, che ci trascinano tanto più facilmente in quanto che corrispondono a una propensione dell'umana natura; ricordarsi allora che il solo modello da imitare è Gesù, nostro Maestro e Capo nostro, n. 136 ss., e che il cristiano deve far tutto il contrario di ciò che fa il mondo, n. 214.

814. B) I mezzi positivi consistono nel saper armonicamente conciliare il lavoro dell'*intelligenza*, della *volontà* e della *grazia*.

a) All'*intelligenza* spetta il fornire quelle profonde convinzioni che saranno insieme guida e stimolo per la volontà.

Sono le convinzioni atte a muovere la volontà onde scegla ciò che è conforme alla volontà di Dio. Si possono compendiare così: il mio fine è Dio e Gesù è la via che devo seguire per giungere a lui; devo quindi far tutto per Dio in unione con Gesù Cristo; un solo ostacolo si oppone al mio fine ed è il peccato; devo quindi fuggirlo; e se ebbi la disgrazia di commetterlo, devo ripararlo subito; un solo mezzo è necessario e basta a schivare il peccato: far sempre la volontà di Dio; devo quindi continuamente mirare a conoscerla e a conformarvi la mia condotta. Per riuscirvi, ripeterò spesso la parola di S. Paolo nel momento della conversione, *Domine, quid me vis facere?* E la sera nell'esame deplorerò le minime mie mancanze.

815. b) Tali convinzioni opereranno potentemente sulla *volontà*, che da parte sua dovrà agire con *risolutezza*, *fermezza* e *costanza*. **1)** Ci vuole *risolutezza*: quando si è riflettuto e pregato secondo l'importanza dell'azione che si sta per fare, bisogna immediatamente risolversi non ostante le esitazioni che potrebbero persistere: è troppo breve la vita da perdere un tempo notevole a fare troppo lunghe deliberazioni: bisogna risolversi per ciò che *pare* più conforme alla divina volontà, e Dio, che vede la buona disposizione, benedirà la nostra azione. **2)** La risoluzione dev'essere *ferma*; non basta dire: *vorrei*, desidero; queste sono *velleità*. Bisogna dire: *voglio* e voglio *ad ogni costo*; e mettersi subito all'opera, senza aspettare il domani, senza aspettare le grandi occasioni: la fermezza nelle piccole azioni assicura la fedeltà nelle grandi. **3)** Fermezza, *non però violenza*: fermezza calma perchè vuole durare, e a renderla *costante* si rinnovano spesso gli sforzi senza lasciarsi mai scoraggiare dalla cattiva riuscita: si è infatti vinti solo quando si abbandona la lotta: non ostante qualche debolezza e anche qualche ferita, uno deve considerarsi vittorioso, perchè, appoggiati su Dio, si è veramente invincibili. Chi avesse avuto la disgrazia di soccombere un istante, si rialzi subito: col divin medico delle anime non c'è ferita, non c'è malattia che non si possa curare.

816. c) Sulla *grazia* di Dio bisogna dunque in fin dei conti saper fare assegnamento; chiedendola con umiltà e confidenza, non ci sarà mai negata, e con lei siamo invincibili. Dobbiamo quindi rinnovar di frequente le nostre convinzioni sulla assoluta necessità della *grazia*, massime al principio di ogni azione importante; chiederla con insistenza in unione con Nostro Signore, per essere sicuri di ogni azione importante; chiederla con insistenza in unione con Nostro Signore, per essere sicuri di ottenerla; rammentarci che Gesù non è soltanto il nostro *modello* ma anche il nostro *collaboratore*, e appoggiarci con fiducia su lui, sicuri che in lui possiamo intraprendere tutto e tutto effettuare nel campo dell'eterna salute: "*Omnia possum in eo qui me confortat*". Così la nostra volontà sarà forte, perchè parteciperà alla forza stessa di Dio: *Dominus fortitudo mea*; sarà libera, perchè la vera libertà non consiste nell'abbandonarsi alle passioni che ci tiranneggiano ma nell'assicurare il trionfo della ragione e della volontà sull'istinto e sulla sensualità.

817. Conclusione. Così si otterrà lo scopo che abbiamo assegnato alla mortificazione: assoggettare i sensi e le facoltà inferiori alla volontà e questa a Dio.

Onde potremo più agevolmente combattere ed estirpare i *sette vizi* o *peccati capitali*.

RIMEDI CONTRO IL PECCATO IMPURO: LA RICONCILIAZIONE

(tratto dal Catechismo della Chiesa Cattolica)

Il sacramento della penitenza o della riconciliazione

1422 "*Quelli che si accostano al sacramento della Penitenza ricevono dalla misericordia di Dio il perdono delle offese fatte a lui e insieme si riconciliano con la Chiesa, alla quale hanno inflitto una ferita col peccato e che coopera alla loro conversione con la carità, l'esempio e la preghiera*" [Conc. Ecum. Vat. II, Lumen gentium, 11].

I. Come viene chiamato questo sacramento?

1423 E' chiamato sacramento della conversione poiché realizza sacramentalmente l'appello di Gesù alla conversione, [Cf Mc 1,15] il cammino di ritorno al Padre [Cf Lc 15,18] da cui ci si è allontanati con il peccato.

E' chiamato sacramento della Penitenza poiché consacra un cammino personale ed ecclesiale di conversione, di pentimento e di soddisfazione del cristiano peccatore.

1424 E' chiamato sacramento della confessione poiché l'accusa, la confessione dei peccati davanti al sacerdote è un elemento essenziale di questo sacramento. In un senso profondo esso è anche una "confessione", riconoscimento e lode della santità di Dio e della sua misericordia verso l'uomo peccatore.

E' chiamato sacramento del perdono poiché, attraverso l'assoluzione sacramentale del sacerdote, Dio accorda al penitente "il perdono e la pace" [Rituale romano, Rito della penitenza, formula dell'assoluzione]. E' chiamato sacramento della Riconciliazione perché dona al peccatore l'amore di Dio che riconcilia: "Lasciatevi riconciliare con Dio" (2Cor 5,20). Colui che vive dell'amore misericordioso di Dio è pronto a rispondere all'invito del Signore: "Va' prima a riconciliarti con il tuo fratello" (Mt 5,24).

II. Perché un sacramento della riconciliazione dopo il Battesimo?

1425 "Siete stati lavati, siete stati santificati, siete stati giustificati nel nome del Signore Gesù Cristo e nello Spirito del nostro Dio!" (1Cor 6,11). Bisogna rendersi conto della grandezza del dono di Dio, che ci è fatto nei sacramenti dell'iniziazione cristiana, per capire fino a che punto il peccato è cosa non ammessa per colui che si è "rivestito di Cristo" (Gal 3,27). L'Apostolo san Giovanni però afferma anche: "Se diciamo che siamo senza peccato, inganniamo noi stessi e la verità non è in noi" (1Gv 1,8). E il Signore stesso ci ha insegnato a pregare: "Perdonaci i nostri peccati" (Lc 11,4), legando il mutuo perdono delle nostre offese al perdono che Dio accorderà alle nostre colpe.

1426 La conversione a Cristo, la nuova nascita dal Battesimo, il dono dello Spirito Santo, il Corpo e il Sangue di Cristo ricevuti in nutrimento, ci hanno resi "santi e immacolati al suo cospetto" (Ef 1,4), come la Chiesa stessa, sposa di Cristo, è "santa e immacolata" (Ef 5,27) davanti a lui. Tuttavia, la vita nuova ricevuta nell'iniziazione cristiana non ha soppresso la fragilità e la debolezza della natura umana, né l'inclinazione al peccato che la tradizione chiama concupiscenza, la quale rimane nei battezzati perché sostengano le loro prove nel combattimento della vita cristiana, aiutati dalla grazia di Cristo [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1515]. Si tratta del combattimento della conversione in vista della santità e della vita eterna alla quale il Signore non cessa di chiamarci [Cf ibid., 1545; Conc. Ecum. Vat. II, Lumen gentium, 40].

III. La conversione dei battezzati

1427 Gesù chiama alla conversione. Questo appello è una componente essenziale dell'annuncio del Regno: "Il tempo è compiuto e il Regno di Dio è ormai vicino; convertitevi e credete al Vangelo" (Mc 1,15). Nella predicazione della Chiesa questo invito si rivolge dapprima a quanti non conoscono ancora Cristo e il suo Vangelo. Il Battesimo è quindi il luogo principale della prima e fondamentale conversione. E' mediante la fede nella Buona Novella e mediante il Battesimo [Cf At 2,38] che si rinuncia al male e si acquista la salvezza, cioè la remissione di tutti i peccati e il dono della vita nuova.

1428 Ora, l'appello di Cristo alla conversione continua a risuonare nella vita dei cristiani. Questa seconda conversione è un impegno continuo per tutta la Chiesa che "comprende nel suo seno i peccatori" e che, "santa insieme e sempre bisognosa di purificazione, incessantemente si applica alla penitenza e al suo rinnovamento" [Conc. Ecum. Vat. II, Lumen gentium, 8]. Questo sforzo di conversione non è soltanto un'opera umana. E' il dinamismo del "cuore contrito" (Sal 51,19) attirato e mosso dalla grazia [Cf Gv 6,44; Gv 12,32] a rispondere all'amore misericordioso di Dio che ci ha amati per primo [Cf 1Gv 4,10].

1429 Lo testimonia la conversione di san Pietro dopo il triplice rinnegamento del suo Maestro. Lo sguardo d'infinita misericordia di Gesù provoca le lacrime del pentimento (Lc 22,61) e, dopo la Risurrezione del Signore, la triplice confessione del suo amore per lui [Cf Gv 21,15-17]. La seconda conversione ha pure una dimensione comunitaria. Ciò appare nell'appello del Signore ad un'intera Chiesa: "Ravvediti!" (Ap 2,5; 1429 Ap 2,16).

A proposito delle due conversioni sant'Ambrogio dice che, nella Chiesa, "ci sono l'acqua e le lacrime: l'acqua del Battesimo e le lacrime della Penitenza" [Sant'Ambrogio, Epistulae, 41, 12: PL 16, 1116B].

IV. La penitenza interiore

1430 Come già nei profeti, l'appello di Gesù alla conversione e alla penitenza non riguarda anzitutto opere esteriori, "il sacco e la cenere", i digiuni e le mortificazioni, ma la conversione del cuore, la penitenza interiore. Senza di essa, le opere di penitenza rimangono sterili e menzognere; la conversione interiore spinge invece all'espressione di questo atteggiamento in segni visibili, gesti e opere di penitenza [Cf Gl 2,12-13; Is 1,16-17; Mt 6,1-6; 1430 Mt 6,16-18].

1431 La penitenza interiore è un radicale riorientamento di tutta la vita, un ritorno, una conversione a Dio con tutto il cuore, una rottura con il peccato, un'avversione per il male, insieme con la riprovazione nei confronti delle cattive azioni che abbiamo commesse. Nello stesso tempo, essa comporta il desiderio e la risoluzione di cambiare vita con la speranza della misericordia di Dio e la fiducia nell'aiuto della sua grazia. Questa conversione del cuore è accompagnata da un dolore e da una tristezza salutari, che i Padri hanno chiamato " animi cruciatus [afflizione dello spirito]", "compunctio cordis [contrizione del cuore]" [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1676-1678; 1705; Catechismo Romano, 2, 5, 4].

1432 Il cuore dell'uomo è pesante e indurito. Bisogna che Dio dia all'uomo un cuore nuovo [Cf Ez 36,26-27]. La conversione è anzitutto un'opera della grazia di Dio che fa ritornare a lui i nostri cuori: "Facci ritornare a te, Signore, e noi ritorneremo" (Lam 5,21). Dio ci dona la forza di ricominciare. E' scoprendo la grandezza dell'amore di Dio che il nostro cuore viene scosso dall'orrore e dal peso del peccato e comincia a temere di offendere Dio con il peccato e di essere separato da lui. Il cuore umano si converte guardando a colui che è stato trafitto dai nostri peccati [Cf Gv 19,37; 1432 Zc 12,10].

Teniamo fisso lo sguardo sul sangue di Cristo, e consideriamo quanto sia prezioso per Dio suo Padre; infatti, sparso per la nostra salvezza, offrì al mondo intero la grazia della conversione [San Clemente di Roma, Epistula ad Corinthios, 7, 4].

1433 Dopo la Pasqua, è lo Spirito Santo che convince "il mondo quanto al peccato" (Gv 16,8-9), cioè al fatto che il mondo non ha creduto in colui che il Padre ha inviato. Ma questo stesso Spirito, che svela il peccato, è il Consolatore [Cf Gv 15,26] che dona al cuore dell'uomo la grazia del pentimento e della conversione [Cf At 2,36-38; cf Giovanni Paolo II, Lett. enc. Dominum et Vivificantem, 27-48].

V. Le molteplici forme della penitenza nella vita cristiana

1434 La penitenza interiore del cristiano può avere espressioni molto varie. La Scrittura e i Padri insistono soprattutto su tre forme: il digiuno, la preghiera, l'elemosina , [Cf Tb 12,8; Mt 6,1-18] che esprimono la conversione in rapporto a se stessi, in rapporto a Dio e in rapporto agli altri. Accanto alla purificazione radicale operata dal Battesimo o dal martirio, essi indicano, come mezzo per ottenere il perdono dei peccati, gli sforzi compiuti per riconciliarsi con il prossimo, le lacrime di penitenza, la preoccupazione per la salvezza del prossimo, [Cf Gc 5,20] l'intercessione dei santi e la pratica della carità che "copre una moltitudine di peccati" (1Pt 4,8).

1435 La conversione si realizza nella vita quotidiana attraverso gesti di riconciliazione, attraverso la sollecitudine per i poveri, l'esercizio e la difesa della giustizia e del diritto, [Cf Am 5,24; 1435 Is 1,17] attraverso la confessione delle colpe ai fratelli, la correzione fraterna, la revisione di vita, l'esame di coscienza, la direzione spirituale, l'accettazione delle sofferenze, la perseveranza nella persecuzione a causa della giustizia. Prendere la propria croce, ogni giorno, e seguire Gesù è la via più sicura della penitenza [Cf Lc 9,23].

1436 Eucaristia e Penitenza. La conversione e la penitenza quotidiane trovano la loro sorgente e il loro alimento nell'Eucaristia, poiché in essa è reso presente il sacrificio di Cristo che ci ha riconciliati con Dio; per suo mezzo vengono nutriti e fortificati coloro che vivono della vita di Cristo; essa "è come l'antidoto con cui essere liberati dalle colpe di ogni giorno e preservati dai peccati mortali" [Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1638].

1437 La lettura della Sacra Scrittura, la preghiera della Liturgia delle Ore e del Padre Nostro, ogni atto sincero di culto o di pietà ravviva in noi lo spirito di conversione e di penitenza e contribuisce al perdono dei nostri peccati.

1438 I tempi e i giorni di penitenza nel corso dell'anno liturgico (il tempo della quaresima, ogni venerdì in memoria della morte del Signore) sono momenti forti della pratica penitenziale della Chiesa [Cf Conc. Ecum. Vat. II, Sacrosanctum concilium, 109-110; Codice di Diritto Canonico, 1249-1253; Corpus Canonum Ecclesiarum Orientalium, 880-883]. Questi tempi sono particolarmente adatti per gli esercizi spirituali, le liturgie penitenziali, i pellegrinaggi in segno di penitenza, le privazioni volontarie come il digiuno e l'elemosina, la condivisione fraterna (opere caritative e missionarie).

1439 Il dinamismo della conversione e della penitenza è stato meravigliosamente descritto da Gesù nella parabola detta "del figlio prodigo" il cui centro è "il padre misericordioso" (Lc 15,11-24): il fascino di una libertà illusoria, l'abbandono della casa paterna; la miseria estrema nella quale il figlio viene a trovarsi dopo aver dilapidato la sua fortuna; l'umiliazione profonda di vedersi costretto a pascolare i porci, e, peggio ancora, quella di desiderare di nutrirsi delle carrube che mangiavano i maiali; la riflessione sui beni perduti; il pentimento e la decisione di dichiararsi colpevole davanti a suo padre; il cammino del ritorno; l'accoglienza generosa da parte del padre; la gioia del padre: ecco alcuni tratti propri del processo di conversione. L'abito bello, l'anello e il banchetto di festa sono simboli della vita nuova, pura, dignitosa, piena di gioia che è la vita dell'uomo che ritorna a Dio e in seno alla sua famiglia, la Chiesa. Soltanto il cuore di Cristo, che conosce le profondità dell'amore di suo Padre, ha potuto rivelarci l'abisso della sua misericordia in una maniera così piena di semplicità e di bellezza.

RIMEDI CONTRO IL PECCATO IMPURO: LA RICONCILIAZIONE

VI. Il sacramento della Penitenza e della Riconciliazione

1440 Il peccato è anzitutto offesa a Dio, rottura della comunione con lui. Nello stesso tempo esso attenta alla comunione con la Chiesa. Per questo motivo la conversione arreca ad un tempo il perdono di Dio e la riconciliazione con la Chiesa, ciò che il sacramento della Penitenza e della Riconciliazione esprime e realizza liturgicamente [Cf Conc. Ecum. Vat. II, Lumen gentium, 11].

Dio solo perdona il peccato

1441 Dio solo perdona i peccati [Cf Mc 2,7]. Poiché Gesù è il Figlio di Dio, egli dice di se stesso: "Il Figlio dell'uomo ha il potere sulla terra di rimettere i peccati" (Mc 2,10) ed esercita questo potere divino: "Ti sono rimessi i tuoi peccati!" (Mc 2,5; Lc 7,48). Ancor di più: in virtù della sua autorità divina dona tale potere agli uomini [Cf Gv 20,21-23] affinché lo esercitino nel suo nome.

1442 Cristo ha voluto che la sua Chiesa sia tutta intera, nella sua preghiera, nella sua vita e nelle sue attività, il segno e lo strumento del perdono e della riconciliazione che egli ci ha acquistato a prezzo del suo sangue. Ha tuttavia affidato l'esercizio del potere di assolvere i peccati al ministero apostolico. A questo è affidato il "ministero della riconciliazione" (2Cor 5,18). L'apostolo è inviato "nel nome di Cristo", ed è Dio stesso che, per mezzo di lui, esorta e supplica: "Lasciatevi riconciliare con Dio" (2Cor 5,20).

Riconciliazione con la Chiesa

1443 Durante la sua vita pubblica, Gesù non ha soltanto perdonato i peccati; ha pure manifestato l'effetto di questo perdono: egli ha reintegrato i peccatori perdonati nella comunità del Popolo di Dio, dalla quale il peccato li aveva allontanati o persino esclusi. Un segno chiaro di ciò è il fatto che Gesù ammette i peccatori alla sua tavola; più ancora, egli stesso siede alla loro mensa, gesto che esprime in modo sconvolgente il perdono di Dio [Cf Lc 15] e, nello stesso tempo, il ritorno in seno al Popolo di Dio [Cf Lc 19,9].

1444 Rendendo gli Apostoli partecipi del suo proprio potere di perdonare i peccati, il Signore dà loro anche l'autorità di riconciliare i peccatori con la Chiesa. Tale dimensione ecclesiale del loro ministero trova la sua più chiara espressione

nella solenne parola di Cristo a Simon Pietro: "A te darò le chiavi del Regno dei cieli, e tutto ciò che legherai sulla terra sarà legato nei cieli, e tutto ciò che scioglierai sulla terra sarà sciolto nei cieli" (Mt 16,19). Questo "incarico di legare e di sciogliere, che è stato dato a Pietro, risulta essere stato pure concesso al collegio degli Apostoli, unito col suo capo" [Conc. Ecum. Vat. II, Lumen gentium, 22].

1445 Le parole legare e sciogliere significano: colui che voi escluderete dalla vostra comunione, sarà escluso dalla comunione con Dio; colui che voi accoglierete di nuovo nella vostra comunione, Dio lo accoglierà anche nella sua. La riconciliazione con la Chiesa è inseparabile dalla riconciliazione con Dio.

Il sacramento del perdono

1446 Cristo ha istituito il sacramento della Penitenza per tutti i membri peccatori della sua Chiesa, in primo luogo per coloro che, dopo il Battesimo, sono caduti in peccato grave e hanno così perduto la grazia battesimale e inflitto una ferita alla comunione ecclesiale. A costoro il sacramento della Penitenza offre una nuova possibilità di convertirsi e di recuperare la grazia della giustificazione. I Padri della Chiesa presentano questo sacramento come "la seconda tavola [di salvezza] dopo il naufragio della grazia perduta" [Tertulliano, De paenitentia, 4, 2; cf Concilio di Trento: Denz. - Schönmm., 1542].

1447 Nel corso dei secoli la forma concreta, secondo la quale la Chiesa ha esercitato questo potere ricevuto dal Signore, ha subito molte variazioni. Durante i primi secoli, la riconciliazione dei cristiani che avevano commesso peccati particolarmente gravi dopo il loro Battesimo (per esempio l'idolatria, l'omicidio o l'adulterio), era legata ad una disciplina molto rigorosa, secondo la quale i penitenti dovevano fare pubblica penitenza per i loro peccati, spesso per lunghi anni, prima di ricevere la riconciliazione. A questo "ordine dei penitenti" (che riguardava soltanto certi peccati gravi) non si era ammessi che raramente e, in talune regioni, una sola volta durante la vita. Nel settimo secolo, ispirati dalla tradizione monastica d'Oriente, i missionari irlandesi portarono nell'Europa continentale la pratica "privata" della penitenza, che non esige il compimento pubblico e prolungato di opere di penitenza prima di ricevere la riconciliazione con la Chiesa. Il sacramento si attua ormai in una maniera più segreta tra il penitente e il sacerdote. Questa nuova pratica prevedeva la possibilità della reiterazione e apriva così la via ad una frequenza regolare di questo sacramento. Essa permetteva di integrare in una sola celebrazione sacramentale il perdono dei peccati gravi e dei peccati veniali. E' questa, a grandi linee, la forma di penitenza che la Chiesa pratica fino ai nostri giorni.

1448 Attraverso i cambiamenti che la disciplina e la celebrazione di questo sacramento hanno conosciuto nel corso dei secoli, si discerne la medesima struttura fondamentale. Essa comporta due elementi ugualmente essenziali: da una parte, gli atti dell'uomo che si converte sotto l'azione dello Spirito Santo: cioè la contrizione, la confessione e la soddisfazione; dall'altra parte, l'azione di Dio attraverso l'intervento della Chiesa. La Chiesa che, mediante il vescovo e i suoi presbiteri, concede nel nome di Gesù Cristo il perdono dei peccati e stabilisce la modalità della soddisfazione, prega anche per il peccatore e fa penitenza con lui. Così il peccatore viene guarito e ristabilito nella comunione ecclesiale.

1449 La formula di assoluzione in uso nella Chiesa latina esprime gli elementi essenziali di questo sacramento: il Padre delle misericordie è la sorgente di ogni perdono. Egli realizza la riconciliazione dei peccatori mediante la Pasqua del suo Figlio e il dono del suo Spirito, attraverso la preghiera e il ministero della Chiesa:

Dio, Padre di misericordia, che ha riconciliato a sé il mondo nella morte e Risurrezione del suo Figlio, e ha effuso lo Spirito Santo per la remissione dei peccati, ti conceda, mediante il ministero della Chiesa, il perdono e la pace. E io ti assolvo dai tuoi peccati nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo [Rituale romano, Rito della penitenza, formula dell'assoluzione].

VII. Gli atti del penitente

1450 "La penitenza induce il peccatore a sopportare di buon animo ogni sofferenza; nel suo cuore vi sia la contrizione, nella sua bocca la confessione, nelle sue opere tutta l'umiltà e la feconda soddisfazione" [Catechismo Romano, 2, 5, 21; cf Concilio di Trento: Denz. - Schönmm., 1673].

La contrizione

1451 Tra gli atti del penitente, la contrizione occupa il primo posto. Essa è "il dolore dell'animo e la riprovazione del peccato commesso, accompagnati dal proposito di non peccare più in avvenire" [Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1676].

1452 Quando proviene dall'amore di Dio amato sopra ogni cosa, la contrizione è detta "perfetta" (contrizione di carità). Tale contrizione rimette le colpe veniali; ottiene anche il perdono dei peccati mortali, qualora comporti la ferma risoluzione di ricorrere, appena possibile, alla confessione sacramentale [Cf Concilio di Trento: Denz.-Schönm., 1677].

1453 La contrizione detta "imperfetta" (o "attrizione") è, anch'essa, un dono di Dio, un impulso dello Spirito Santo. Nasce dalla considerazione della bruttura del peccato o dal timore della dannazione eterna e delle altre pene la cui minaccia incombe sul peccatore (contrizione da timore). Quando la coscienza viene così scossa, può aver inizio un'evoluzione interiore che sarà portata a compimento, sotto l'azione della grazia, dall'assoluzione sacramentale. Da sola, tuttavia, la contrizione imperfetta non ottiene il perdono dei peccati gravi, ma dispone a riceverlo nel sacramento della Penitenza [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1677].

1454 E' bene prepararsi a ricevere questo sacramento con un esame di coscienza fatto alla luce della Parola di Dio. I testi più adatti a questo scopo sono da cercarsi nel Decalogo e nella catechesi morale dei Vangeli e delle lettere degli Apostoli: il Discorso della montagna, gli insegnamenti apostolici [Cf Rm 12-15; 1Cor 12-13; 1454 Gal 5; Ef 4-6].

La confessione dei peccati

1455 La confessione dei peccati (l'accusa), anche da un punto di vista semplicemente umano, ci libera e facilita la nostra riconciliazione con gli altri. Con l'accusa, l'uomo guarda in faccia i peccati di cui si è reso colpevole; se ne assume la responsabilità e, in tal modo, si apre nuovamente a Dio e alla comunione della Chiesa al fine di rendere possibile un nuovo avvenire.

1456 La confessione al sacerdote costituisce una parte essenziale del sacramento della Penitenza: "E' necessario che i penitenti enumerino nella confessione tutti i peccati mortali, di cui hanno consapevolezza dopo un diligente esame di coscienza, anche se si tratta dei peccati più nascosti e commessi soltanto contro i due ultimi comandamenti del Decalogo, [Cf Es 20,17; Mt 5,28] perché spesso feriscono più gravemente l'anima e si rivelano più pericolosi di quelli chiaramente commessi": [Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1680]

I cristiani [che] si sforzano di confessare tutti i peccati che vengono loro in mente, senza dubbio li mettono tutti davanti alla divina misericordia perché li perdoni. Quelli, invece, che fanno diversamente e tacciono consapevolmente qualche peccato, è come se non sottoponessero nulla alla divina bontà perché sia perdonato per mezzo del sacerdote. "Se infatti l'ammalato si vergognasse di mostrare al medico la ferita, il medico non può curare quello che non conosce" [Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1680; cf San Girolamo, Commentarii in Ecclesiasten, 10, 11: PL 23, 1096].

1457 Secondo il precetto della Chiesa, "ogni fedele, raggiunta l'età della discrezione, è tenuto all'obbligo di confessare fedelmente i propri peccati gravi, almeno una volta nell'anno" [Codice di Diritto Canonico, 989; cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm. , 1683; 1708]. Colui che è consapevole di aver commesso un peccato mortale non deve ricevere la santa Comunione, anche se prova una grande contrizione, senza aver prima ricevuto l'assoluzione sacramentale, [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm. , 1647; 1661] a meno che non abbia un motivo grave per comunicarsi e non gli sia possibile accedere a un confessore [Cf Codice di Diritto Canonico, 916; Corpus Canonum Ecclesiarum Orientalium, 711]. I fanciulli devono accostarsi al sacramento della Penitenza prima di ricevere per la prima volta la Santa Comunione [Cf Codice di Diritto Canonico, 914].

1458 Sebbene non sia strettamente necessaria, la confessione delle colpe quotidiane (peccati veniali) è tuttavia vivamente raccomandata dalla Chiesa [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1680; Codice di Diritto Canonico, 988, 2]. In effetti, la confessione regolare dei peccati veniali ci aiuta a formare la nostra coscienza, a lottare contro le cattive inclinazioni, a lasciarci guarire da Cristo, a progredire nella vita dello Spirito. Ricevendo più frequentemente, attraverso questo sacramento, il dono della misericordia del Padre, siamo spinti ad essere misericordiosi come lui: [Cf Lc 6,36]

Chi riconosce i propri peccati e li condanna, è già d'accordo con Dio. Dio condanna i tuoi peccati; e se anche tu li condanni, ti unisci a Dio. L'uomo e il peccatore sono due cose distinte: l'uomo è opera di Dio, il peccatore è opera tua, o uomo. Distruggi ciò che tu hai fatto, affinché Dio salvi ciò che egli ha fatto. Quando comincia a dispiacerti ciò che hai fatto, allora cominciano le tue opere buone, perché condanni le tue opere cattive. Le opere buone cominciano col riconoscimento delle opere cattive. Operi la verità, e così vieni alla Luce [Sant'Agostino, In Evangelium Johannis tractatus, 12, 13].

RIMEDI CONTRO IL PECCATO IMPURO: LA RICONCILIAZIONE

La soddisfazione

1459 Molti peccati recano offesa al prossimo. Bisogna fare il possibile per riparare (ad esempio restituire cose rubate, ristabilire la reputazione di chi è stato calunniato, risanare le ferite). La semplice giustizia lo esige. Ma, in più, il peccato ferisce e indebolisce il peccatore stesso, come anche le sue relazioni con Dio e con il prossimo. L'assoluzione toglie il peccato, ma non porta rimedio a tutti i disordini che il peccato ha causato [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1712]. Risollevato dal peccato, il peccatore deve ancora recuperare la piena salute spirituale. Deve dunque fare qualcosa di più per riparare le proprie colpe: deve "soddisfare" in maniera adeguata o "espiare" i suoi peccati. Questa soddisfazione si chiama anche "penitenza".

1460 La penitenza che il confessore impone deve tener conto della situazione personale del penitente e cercare il suo bene spirituale. Essa deve corrispondere, per quanto possibile, alla gravità e alla natura dei peccati commessi. Può consistere nella preghiera, in un'offerta, nelle opere di misericordia, nel servizio del prossimo, in privazioni volontarie, in sacrifici, e soprattutto nella paziente accettazione della croce che dobbiamo portare. Tali penitenze ci aiutano a configurarci a Cristo che, solo, ha espiato per i nostri peccati [Cf Rm 3,25; 1460 1Gv 2,1-2] una volta per tutte. Esse ci permettono di diventare i coeredi di Cristo risorto, dal momento che "partecipiamo alle sue sofferenze" (Rm 8,17): [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm. , 1690]

Ma questa soddisfazione, che compiamo per i nostri peccati, non è talmente nostra da non esistere per mezzo di Gesù Cristo: noi, infatti, che non possiamo nulla da noi stessi, col suo aiuto possiamo tutto in lui che ci dà la forza [Cf Fil 4,13]. Quindi l'uomo non ha di che gloriarsi; ma ogni nostro vanto è riposto in Cristo in cui. .. offriamo soddisfazione, facendo "opere degne della conversione" (Lc 3,8), che da lui traggono il loro valore, da lui sono offerte al Padre e grazie a lui sono accettate dal Padre [Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1691].

VIII. Il ministro di questo sacramento

1461 Poiché Cristo ha affidato ai suoi Apostoli il ministero della riconciliazione, [Cf Gv 20,23; 1461 2Cor 5,18] i vescovi, loro successori, e i presbiteri, collaboratori dei vescovi, continuano ad esercitare questo ministero. Infatti sono i vescovi e i presbiteri che hanno, in virtù del sacramento dell'Ordine, il potere di perdonare tutti i peccati "nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo".

1462 Il perdono dei peccati riconcilia con Dio ma anche con la Chiesa. Il vescovo, capo visibile della Chiesa particolare, è dunque considerato a buon diritto, sin dai tempi antichi, come colui che principalmente ha il potere e il ministero della riconciliazione: è il moderatore della disciplina penitenziale [Cf Conc. Ecum. Vat. II, Lumen gentium, 26]. I presbiteri, suoi collaboratori, esercitano tale potere nella misura in cui ne hanno ricevuto l'ufficio sia dal proprio vescovo (o da un superiore religioso), sia dal Papa, in base al diritto della Chiesa [Cf Codice di Diritto Canonico, 844; 967-969; 972; Corpus Canonum Ecclesiarum Orientalium, 722, 3-4].

1463 Alcuni peccati particolarmente gravi sono colpiti dalla scomunica, la pena ecclesiastica più severa, che impedisce di ricevere i sacramenti e di compiere determinati atti ecclesiastici, e la cui assoluzione, di conseguenza, non può essere accordata, secondo il diritto della Chiesa, che dal Papa, dal vescovo del luogo o da presbiteri da loro autorizzati [Cf Codice di Diritto Canonico, 1331; 1354-1357; Corpus Canonum Ecclesiarum Orientalium, 1431; 1434; 1420]. In caso di pericolo di morte, ogni sacerdote, anche se privo della facoltà di ascoltare le confessioni, può assolvere da qualsiasi peccato [Cf Codice di Diritto Canonico, 976; Corpus Canonum Ecclesiarum Orientalium, 725] e da qualsiasi scomunica.

1464 I sacerdoti devono incoraggiare i fedeli ad accostarsi al sacramento della Penitenza e devono mostrarsi disponibili a celebrare questo sacramento ogni volta che i cristiani ne facciano ragionevole richiesta [Cf Codice di Diritto Canonico, 986; Corpus Canonum Ecclesiarum Orientalium, 735; Conc. Ecum. Vat. II, Presbyterorum ordinis, 13].

1465 Celebrando il sacramento della Penitenza, il sacerdote compie il ministero del Buon Pastore che cerca la pecora perduta, quello del Buon Samaritano che medica le ferite, del Padre che attende il figlio prodigo e lo accoglie al suo ritorno, del giusto Giudice che non fa distinzione di persone e il cui giudizio è ad un tempo giusto e misericordioso. Insomma, il sacerdote è il segno e lo strumento dell'amore misericordioso di Dio verso il peccatore.

1466 Il confessore non è il padrone, ma il servitore del perdono di Dio. Il ministro di questo sacramento deve unirsi "all'intenzione e alla carità di Cristo" [Conc. Ecum. Vat. II, Presbyterorum ordinis, 13]. Deve avere una provata conoscenza del comportamento cristiano, l'esperienza delle realtà umane, il rispetto e la delicatezza nei confronti di colui che è caduto; deve amare la verità, essere fedele al magistero della Chiesa e condurre con pazienza il penitente verso la guarigione e la piena maturità. Deve pregare e fare penitenza per lui, affidandolo alla misericordia del Signore.

1467 Data la delicatezza e la grandezza di questo ministero e il rispetto dovuto alle persone, la Chiesa dichiara che ogni sacerdote che ascolta le confessioni è obbligato, sotto pene molto severe, a mantenere un segreto assoluto riguardo ai peccati che i suoi penitenti gli hanno confessato [Cf Codice di Diritto Canonico, 1388, 1; Corpus Canonum Ecclesiarum Orientalium, 1456]. Non gli è lecito parlare neppure di quanto viene a conoscere, attraverso la confessione, della vita dei penitenti. Questo segreto, che non ammette eccezioni, si chiama il "sigillo sacramentale", poiché ciò che il penitente ha manifestato al sacerdote rimane "sigillato" dal sacramento.

IX. Gli effetti di questo sacramento

1468 "Tutto il valore della penitenza consiste nel restituirci alla grazia di Dio stringendoci a lui in intima e grande amicizia" [Catechismo Romano, 2, 5, 18]. Il fine e l'effetto di questo sacramento sono dunque la riconciliazione con Dio. In coloro che ricevono il sacramento della Penitenza con cuore contrito e in una disposizione religiosa, ne conseguono "la pace e la serenità della coscienza insieme a una vivissima consolazione dello spirito" [Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1674]. Infatti, il sacramento della riconciliazione con Dio opera una autentica "risurrezione spirituale", restituisce la dignità e i beni della vita dei figli di Dio, di cui il più prezioso è l'amicizia di Dio [Cf Lc 15,32].

1469 Questo sacramento ci riconcilia con la Chiesa. Il peccato incrina o infrange la comunione fraterna. Il sacramento della Penitenza la ripara o la restaura. In questo senso, non guarisce soltanto colui che viene ristabilito nella comunione ecclesiale, ma ha pure un effetto vivificante sulla vita della Chiesa che ha sofferto a causa del peccato di uno dei suoi membri [Cf 1Cor 12,26]. Ristabilito o rinsaldato nella comunione dei santi, il peccatore viene fortificato dallo scambio dei beni spirituali tra tutte le membra vive del Corpo di Cristo, siano esse ancora nella condizione di pellegrini o siano già nella patria celeste [Cf Conc. Ecum. Vat. II, Lumen gentium, 48-50].

Bisogna aggiungere che tale riconciliazione con Dio ha come conseguenza, per così dire, altre riconciliazioni, che rimediano ad altrettante rotture, causate dal peccato: il penitente perdonato si riconcilia con se stesso nel fondo più intimo del proprio essere, in cui ricupera la propria verità interiore; si riconcilia con i fratelli, da lui in qualche modo offesi e lesi; si riconcilia con la Chiesa, si riconcilia con tutto il creato [Giovanni Paolo II, Esort. ap. Reconciliatio et paenitentia, 31].

1470 In questo sacramento, il peccatore, rimettendosi al giudizio misericordioso di Dio, anticipa in un certo modo il giudizio al quale sarà sottoposto al termine di questa vita terrena. E' infatti ora, in questa vita, che ci è offerta la possibilità di scegliere tra la vita e la morte, ed è soltanto attraverso il cammino della conversione che possiamo entrare nel Regno, dal quale il peccato grave esclude [Cf 1Cor 5,11; Gal 5,19-21; Ap 22,15]. Convertendosi a Cristo mediante la penitenza e la fede, il peccatore passa dalla morte alla vita "e non va incontro al giudizio" (Gv 5,24).

X. Le indulgenze

1471 La dottrina e la pratica delle indulgenze nella Chiesa sono strettamente legate agli effetti del sacramento della Penitenza.

Che cos'è l'indulgenza?

"L'indulgenza è la remissione dinanzi a Dio della pena temporale per i peccati, già rimessi quanto alla colpa, remissione che il fedele, debitamente disposto e a determinate condizioni, acquista per intervento della Chiesa, la quale, come ministra della redenzione, autoritativamente dispensa ed applica il tesoro delle soddisfazioni di Cristo e dei santi. L'indulgenza è parziale o plenaria secondo che libera in parte o in tutto dalla pena temporale dovuta per i peccati" [Paolo VI, Cost. ap. Indulgentiarum doctrina, Normae 1-3, AAS 59 (1967), 5-24]. Le indulgenze possono essere applicate ai vivi o ai defunti.

Le pene del peccato

1472 Per comprendere questa dottrina e questa pratica della Chiesa bisogna tener presente che il peccato ha una duplice conseguenza. Il peccato grave ci priva della comunione con Dio e perciò ci rende incapaci di conseguire la vita eterna, la cui privazione è chiamata la "pena eterna" del peccato. D'altra parte, ogni peccato, anche veniale, provoca un attaccamento malsano alle creature, che ha bisogno di purificazione, sia quaggiù, sia dopo la morte, nello stato chiamato Purgatorio. Tale purificazione libera dalla cosiddetta "pena temporale" del peccato. Queste due pene non devono essere concepite come una specie di vendetta, che Dio infligge dall'esterno, bensì come derivanti dalla natura stessa del peccato. Una conversione, che procede da una fervente carità, può arrivare alla totale purificazione del peccatore, così che non sussista più alcuna pena [Cf Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1712-1713; 1820].

1473 Il perdono del peccato e la restaurazione della comunione con Dio comportano la remissione delle pene eterne del peccato. Rimangono, tuttavia, le pene temporali del peccato. Il cristiano deve sforzarsi, sopportando pazientemente le sofferenze e le prove di ogni genere e, venuto il giorno, affrontando serenamente la morte, di accettare come una grazia queste pene temporali del peccato; deve impegnarsi, attraverso le opere di misericordia e di carità, come pure mediante la preghiera e le varie pratiche di penitenza, a spogliarsi completamente dell'"uomo vecchio" e a rivestire "l'uomo nuovo" [Cf Ef 4,24].

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO: L'ESAME DI COSCIENZA

II. ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE SUGLI OSTACOLI DA SUPERARE

13 - SENSUALITÀ'

Il sensuale non reagendo, come dovrebbe agli istinti sregolati della natura, fa del piacere sensibile, lo scopo della vita. Così ragione e libertà diventano serve dell'istinto.

La vita spirituale ne è mortificata, e, finalmente, uccisa.

Lo asserisce lo Spirito Santo stesso: I sensi e i pensieri, del cuore umano sono inclinati al male, sin dall'adolescenza (Prov. 30, 19).

Gesù aggiunge: Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole (Mc., 14, 38).

E S. Paolo: L'uomo animale non capisce le cose dello Spirito di Dio... (I. Cor, 2, 14).

S. Teresa: Vita sensuale e orazione, non vanno d'accordo. Alla quale osservazione e da aggiungere l'altra di S. G. B. De La Salle: Tra una carne immortificata e l'impurità, l'alleanza è inevitabile.

L'"Imit. di G. C." dice chiaramente: *Quelli che seguono gli impulsi dei sensi, macchiano la coscienza, e perdono la grazia di Dio* (I Imit., 1, 5).

GUIDA PER IL I. ESERCIZIO.

- Ho mancato alla modestia dentro casa? Ovvero ho guardato dalle finestre?
- Ho fatto qualche intemperanza nel mangiare o nel bere?
- Ho mancato di riservatezza, toccando fosse pure per scherzo. Fratelli, alunni...?
- Ho fatto letture morbose, o dato sguardi che hanno turbato l'anima mia?
- Quante volte ho pensato alla santità che deve avere il mio corpo, come tempio di Dio, destinato alla gloria del Cielo? (Minimo di volte da fissare).

II. ESERCIZIO.

- Ho preso posture troppo comode o molli?
- Ho lasciato troppa libertà ai miei occhi, specialmente fuori di casa?
- Ho respinto risolutamente i sentimenti di simpatia particolare, per fratelli, alunni, altre persone?
- Nelle mie pene intime, ho ricordato la santa presenza di Dio?
- Quante volte mi sono abbandonato alla tristezza, invece di pregare di più, o distrarmi con qualche buon pensiero?
- Mi sono addormentato nella preghiera, raccomandandomi a Gesù, Maria, Giuseppe, e all'Angelo Custode?

III. ESERCIZIO.

- Ho perduto del tempo, oggi, in ozio, o in occupazioni frivole?
- Nei lavori e negli studi, ho seguito il mio umore, invece del dovere?
- Mi sono lamentato per qualche leggero malessere o incomodo?
- Ho reagito contro l'apatia o la stanchezza, nella vita spirituale?
- Ho fatto gli atti di contrizione e le penitenze che avevo stabilito, per riparare i miei peccati di sensualità? (Minimo).

ASPIRAZIONI:

Cuore di Gesù, vittima di carità, fate che io sia per Voi, ostia viva, santa e accetta a Dio!

- Trafiggete, o Signore, col vostro timore le mie carni.
- Signore, rinunzio alla mia volontà e a tutti i piaceri che potrei prendere nell'uso dei miei sensi; mi rassegno tutto a Voi, per soffrire, oggi, tutto quello che Voi volete. S. G. DE LA SALLE;
- A Voi, Vergine Madre, che non foste tocca da neo alcuno di colpa, né attuale, né originale, io raccomando e affido la purità del mio cuore!

14 RICERCA DEL BENESSERE - VITA COMODA

Avvisi preziosi.

I sensi e i pensieri del cuore umano sono inclinati al male, sin dall'adolescenza (Prov., 30, 19).

S. Paolo: Conducetevi secondo lo spirito e non soddisfatte ai desideri della carne (Gal., 5, 16).

S. Giacomo; Ognuno è tentato dalla propria concupiscenza che lo attrae e lo alletta (Giac., 1, 14).

S. Ambrogio: Chi non ha imparato a domare le sue concupiscenze, è come un cavallo selvaggio: si tira, si trascina, si getta a terra... (Lib. 3 de Virginit).

S. Teresa: Vita sensuale e orazione, non vanno d'accordo. L'Imitazione di G. C. ; Quelli che seguono gl'impulsi dei sensi, macchiano la coscienza, e perdono la grazia di Dio (1 Imit., 1, 5).

ESERCIZIO

- Sono stato pigro all'alzata?
- Ho preso un contegno troppo comodo, a sedere, in ginocchio, in piedi...? (Mancanze).
- Mi sono lamentato, per immortificazione, del cibo, del tempo, di qualche leggero malessere?
- Ho trascurato od omesso qualche mio dovere, perché fastidioso?
- Ho prolungato oltre il necessario, il sonno, il riposo, il bagno, il gioco...?
- Mi sono imposto un piccolo sacrificio a ogni pasto? (Vittorie riportate).
- Quante volte ho ripetuto la giaculatoria indulgenziata: "*Cuore di Gesù, fate che io sia per Voi, ostia viva, santa e accetta a Dio*"? (Fissare un minimo di volte).

15 GOLOSITÀ'

I Santi e gli autori ascetici sono d'accordo nel considerare la mortificazione della gola, come l'abc della vita spirituale.

Siate sobri e vegliate, perché il diavolo vostro avversario, vi gira intorno come un leone ruggente (1 Petr., 5, 8),

Non inebriatevi nel vino, nel quale è lussuria; ma siate ripieni di Spirito Santo (Ef., 5, 18).

Reprimi la gola e facilmente terrai a freno ogni altra inclinazione della carne (1 Imit., 19, 4).

Accade spesso che ci mettiamo a tavola unicamente per sostenere le forze del nostro corpo, e che ne usciamo, dopo aver sacrificato qualche cosa alla sensualità (S. Greg. 1. ult. e. vit).

Gli eccessi della tavola illanguidiscono la vivacità dell'intelligenza e deprimono la facoltà dello spirito (Ambros.: Serm. de Jejun. 40).

La sobrietà è amica della verginità e nemica della lussuria; mentre l'intemperanza fugge la castità e accompagna la vita scostumata (Isidor. lb. 1 de S. Bon).

I. ESERCIZIO. .

- Ho mangiato eccessivamente, o con avidità?
- Ho preso qualcosa, fuori dei pasti comuni, senza necessità e permesso?
- Ho parlato, o mi solo lamentato del cibo o della bevanda?
- Ho mancato a qualche prescrizione della santa regola, relativa ai pasti?
- Ho fatto qualche riflessione sui mali fisici e morali, provocati dall'intemperanza?

II. ESERCIZIO.

- Ho colto, senza permesso, i frutti all'orto, per me o per altri?
- Ho ricevuto o conservo cibi o bevande, senza permesso?
- Sono stato temperante nell'uso delle bevande alcoliche?
- Durante i pasti, ho ascoltata la lettura di tavola, o mi sono distratto con qualche buon pensiero?
- Ho praticato fedelmente i digiuni e le astinenze di obbligo?

24 DELICATEZZA DI COSCIENZA — PURITÀ' DI CUORE

Il seme che cade sul terreno arido, produce poco o nulla; ma se il terreno è ben curato, il seme si sviluppa in modo prodigioso. Così pure opera la grazia nelle anime.

Non sapendo quando Dio ci darà le sue grazie, dobbiamo essere sempre pronti a riceverle, con la delicatezza di coscienza e il raccoglimento.

Principio della sapienza è il timore del Signore.

Chi disprezza le piccole cose, andrà a poco a poco in rovina.

Beati i puri di cuore, perché essi vedranno Dio.

Il demonio non presenta mai al principio grandi colpe, ma solo mancanze leggere, per aprirsi un varco nell'anima, dominarla e trascinarla poi a gravi colpe. S. GIROLAMO.

Talora piccola cosa è quella che impedisce o nasconde la grazia: se pur piccola, e non piuttosto grande, debba dirsi quella cosa che mette ostacolo a sì gran bene.

In tutti, i vostri esordii spirituali dovete proporvi per scopo l'acquisto della purità di cuore, **I. ESERCIZIO.**

- Ho troncato conversazioni, letture..., appena ho sentito disagio nella mia coscienza?
- Ho smesso qualsiasi lavoro, lettura, conversazione, alla voce dell'obbedienza, della regolarità o della carità?
- Dopo ogni mia mancanza, ho chiesto perdono, e pregato Gesù di purificare l'anima mia col suo preziosissimo Sangue?
- Ho evitato le occasioni di offendere Dio o di mancare ai miei doveri?
- Ho usato i riguardi, richiesti dalla posizione, dall'età, dalla virtù altrui?
- Quante volte ho chiesto oggi a Dio la purità di cuore? (Minimo di volte).

II. ESERCIZIO.

- Ho tenuto sgombro il mio cuore da ogni avversione, freddezza, amarezza, risentimento?
- Ho allontanato subito qualche sentimento d'amor proprio, che voleva immischiarsi alle mie rette intenzioni?
- Ho respinto qualche risentimento verso chi mi ha fatto un torto o dispiacere?
- Ho profittato di qualche occasione, per rendere servizi che mai saranno noti? (Occasioni mancate)
- Ho ammesso nel mio cuore qualche affetto puramente naturale per Fratelli, alunni?
- Quanti atti di contrizione ho fatto oggi, per espiare i miei peccati?

III. ESERCIZIO.

- Ho osservato in tutto, le regole della modestia e della discrezione?
- Ho eseguito puntualmente tutti gli ordini e le disposizioni che mi riguardavano?
- Oggi sono stato sincero, in ogni evenienza?
- Quante volte ho protestato a Dio di essere disposto a morire, piuttosto che offenderlo volontariamente, o abbandonarlo? (Minimo).
- Quante volte ho chiesto a Dio il perfetto distacco da ogni creatura?
- In ciò che mi ha fatto piacere, ho saputo distaccare il cuore, protestando a Dio, di essere disposto a sacrificargli tutto, perché Egli solo mi basta?

ASPIRAZIONI:

Create in me un cuore puro, o Dio, e rinnovate nel mio seno lo spirito retto.

- S. AGOSTINO Possa io imparare a temervi, o mio Dio, se non ho ancora imparato ad amarvi!
- Te Deum Degnatevi, o Signore, custodirci in questo giorno (in questa notte), dal peccato

- SEQUENZA. Venite, o Spirito Santo, lavate quanto in me è macchiato, irrigate ciò ch'è arido, sanate quant'è ferito!
- A Voi, Vergine Madre, che non foste tocca da neo alcuno di colpa, né attuale, né originale, raccomando, e affido la purità del mio cuore.

RIMEDI DEL PECCATO IMPURO: L'ESAME DI COSCIENZA

III. ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE SULLE VIRTÙ E BUONE ABITUDINI DA ACQUISTARE

38 MORTIFICAZIONE DEI SENSI — TEMPERANZA

L'autore della Imitazione di Gesù Cristo termina e riassume il primo Libro con questo pensiero; Tanto sarà il tuo profitto, quanta sarà la violenza che ti farai.

E' il richiamo alla parola stessa del Divin Maestro: Chi vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso (Lc. 9, 23).

E' il monito di S. Paolo: Se vivrete secondo la carne, morrete, se con lo spirito darete morte alle azioni della carne, vivrete (Rom., 8. 13),

Ed egli stesso ci fa sapere come si conteneva: Castigo il mio corpo, e lo rendo schiavo (I Cor., 9, 27),

S. Agostino ci premunisce; Non diamo al corpo un'energia pericolosa, perché non dichiari guerra al nostro spirito (L, de Salut. monit., c. 36).

E S. Bernardo: Impari l'uomo a trattare il corpo come un malato, a cui si negano le cose nocive che richiede, e al quale s'impone un regime che ripugna (Epist. ad frat. de Monte Dei).

S. G. B. De La Salle: L'uso dei sensi ci è stato dato per soddisfare i nostri bisogni, e non per appagare la sensualità. Più vi darete alla mortificazione dei sensi, più godrete pace interiore (Raccolta, p, 158),

Iddio ricompensa sempre il sacrificio con la gioia, FRÉRE EXUPÉRIEN D. E. C.,

Portiamo in noi la festa dei santi pensieri. B. CONTERDO FERRINI.

I. ESERCIZIO.

- Ho mancato di modestia, in casa, dalle finestre, per le strade?
- Ho letto cose inopportune, e senza permesso?
- Ho parlato, mancando alla carità, all'obbedienza, alla prudenza?
- Ho evitato la mormorazione, allontanandomi, se non ho potuto ribattere, o cambiare discorso?
- Non potendo fare grandi mortificazioni, ne ho fatte molte piccole? (Occasioni odierne mancate).
- Sono stato sollecito all'alzata di questa mattina?
- Ho mancato di energia, e di virilità nel contegno?
- Mi sono lamentato per il lavoro eccessivo?
- Ho saputo troncato una lettura, una conversazione che facevano del male all'anima mia?
- Mi sono imposto qualche penitenza esteriore?

III. ESERCIZIO.

- Quante volte mi sono fatto guidare dal piacere, dall'umore o dal capriccio?
- Ho fatto atti di golosità nei pasti?
- Ho offerto al Signore, almeno una piccola mortificazione a ogni pasto?
- Ho mangiato fuori pasto, o mi sono lamentato del cibo?
- Ho sopportato umilmente, e in isconto dei miei peccati, gl'incomodi del caldo, del freddo, del tempo cattivo, di qualche indisposizione?

IV, ESERCIZIO.

- Quante volte mi sono seduto o sono restato in una posizione incomoda alla natura, per abituarvi al sacrificio e alla virtù soda?
- Ho sopportato chi disturbava, chiacchierava?
- Ho rifuggito dalla fatica, lasciandola agli altri, per non incomodare me?
- Ho perduto, tempo a non far niente, a chiacchierare, leggicchiare...?
- Quante volte ho pensato al mio obbligo di mortificarmi per espiare i peccati, reprimere le passioni, imitare Gesù e i Santi, attirare grazie sull'apostolato mio e degli altri?

ASPIRAZIONI

Cuore di Gesù. vittima di carità, fate che io sia per Voi ostia viva, santa e accetta a Dio.— O Gesù, fate che io sia vostro, tutto vostro e sempre vostro!

- Quale preparamento più degno a Te, o Signore, che il santo olocausto di una carne crocifissa al peccato, di uno spirito, albergo de' tuoi casti pensieri, di un cuore che ha gli affetti Suoi nell'alto de' cieli? B. CONTARDO FERRINI.

39 MORTIFICAZIONE DELLO SPIRITO

I. ESERCIZIO.

- Ho seguito con attenzione la lettura in cappella, al refettorio...?
- Mi sono permesso pensieri vanitosi, ritorni di amor proprio su parole, azioni, risultati avuti?
- Mi sono stizzito per un'osservazione, un rimprovero, una parola sgarbata?
- Ho saputo piegare il mio giudizio, non permettendomi considerazioni contrarie all'obbedienza?
- Ho contrastato, contraddetto, trattato altri con durezza, lasciato scorgere che mi annoiavo? (Mancanze).
- Mi sono abbandonato alla tristezza, invece di pregare, e distrarmi con qualche buon pensiero?

II. ESERCIZIO

- Ho distolto il mio spirito da pensieri vani, da immaginazioni futili o pericolose?
- Sentendomi contrariato o di cattivo umore, ho mostrato ugualmente il viso sereno?
- Ho obbedito in tutto, con sottomissione di volontà e di giudizio? (Mancanze).
- Quanti atti di arrendevolezza ho praticato?
- Ho reagito al mio languore di spirito?

III. ESERCIZIO.

- Quanto tempo ho perduto negli esercizi spirituali per noia o stanchezza?
- Ho resistito al prurito di esprimere il mio giudizio su tutto e su tutti? (Mancanze).
- Sentendo antipatia per qualcuno, l'ho trattato con affetto, pensando che Gesù lo ama?
- Ho respinto sollecitamente ricordi non buoni di cose viste, udite, lette, sognate?
- Ho accettato, per ispirito di penitenza, le prove, gli incomodi, i malesseri provati oggi?
- Ho pensato al Signore e alla sua presenza, il numero di volte che avevo fissato?

42 - CASTITÀ' - PUREZZA

E' la virtù più bella, la più austera, la più minacciata.

Virtù cara al cielo e alla terra, temuta dall'inferno.

E' la virtù che spiritualizza il corpo, acuisce l'intelligenza, nobilita il cuore, santifica l'anima.

Necessaria al religioso, per la sua consacrazione a Dio; necessaria all'educatore cristiano, per i contatti spirituali con le anime, in virtù della sua nobilissima missione.

Il vizio opposto è il più turpe, il più tirannico, il più diffamante dei vizi.

Beati i puri di cuore, perché essi vedranno Dio (Mt. 5. 8).

Senza la castità ogni altra virtù viene meno. S. GIROLAMO.

Il martirio di sangue, sofferto per mano del carnefice, pare più crudele; ma, per la breve durata, è meno doloroso di quello della castità. S. BERNARDO.

Il vostro stato richiede che siate onorati dall'amicizia di Gesù. Prediligete la purità, virtù favorita dal divin Salvatore, perché vi ami teneramente, e si piaccia di stare con voi, poiché egli trova le sue delizie nelle anime pure. S. G. B. DE LA SALLE (Med; 88).

Prenotare, tra i punti seguenti:

I. ESERCIZIO.

- Ho contravvenuto, oggi, a qualche prescrizione delle mie sante Regole sulla castità?
- Ho avuto qualche contatto non necessario col mondo, o con persone di altro sesso?
- Mi sono lasciato andare a sentimenti deprimenti di tristezza, di scoraggiamento, invece di distrarmi con qualche buon pensiero?
- Sono stato sobrio e mortificato, nel mangiare e nel bere, specialmente riguardo alle bevande alcoliche?
- Ho indugiato nel respingere qualche tentazione?
- Quante Volte ho chiesto a Dio la delicatezza di coscienza e la purità di cuore? (Minimo).

II ESERCIZIO.

- Ho dato manifestazioni di simpatia troppo sensibile, o fatto confidenze inopportune?
- Oggi sono stato seriamente occupato in tutti i tempi liberi?
- Ho mancato, di riservatezza, fissando facilmente Fratelli, alunni, altre persone?
- Li ho toccati, per scherzo o familiarità?
- Nei momenti più penosi mi sono scoraggiato, invece di pensare alla gioia di mostrare a Dio la mia fedeltà, e di guadagnare tanti meriti per il cielo?
- Oggi ho coltivato le divozioni predilette, per la custodia della bella virtù?

PREGHIERA.

O Signore, purificate col fuoco del vostro Santo Spirito, il nostro cuore e il nostro corpo, affinché vi serviamo con corpo casto, e vi siamo grati per la purezza del cuore. Così sia.

III. ESERCIZIO.

- Sono stato energico all'alzata? (Mancanze).
- Ho evitato ogni posizione troppo comoda, molle, sensuale?
- Mi sono permesso qualche familiarità sconveniente? (toccamenti, carezze...)?
- Mi sono permesso di vedere, ascoltare o leggere qualcosa di pericoloso alla mia virtù?
- Quante volte ho pensato alla presenza del mio Angelo Custode, e l'ho ossequiato?
- Quante penitenze ho fatto in espiazione dei miei peccati?
- Mi sono abbandonato a immaginazioni, sogni o affetti pericolosi?

IV. ESERCIZIO.

- Ho accettato virilmente gl'incomodi odierni della stagione, o qualche malessere?
- Ho mancato al pudore che conviene a persona consacrata a Dio, in casa o fuori?
- Fidando nelle mie forze, mi sono esposto a qualche pericolo che potevo evitare?
- Nei momenti di crisi, ho pensato a Gesù Crocifisso o a qualche scena della Via Crucis?
- Quante volte ho chiesto a Dio di morire, piuttosto che perdere la sua grazia?
- Quante volte ho raccomandato alla Vergine Immacolata, la mia castità e la mia perseveranza?

ASPIRAZIONI

Cuore di Gesù. fonte di ogni purezza, abbiate pietà di noi!

- O Cuore purissimo di Maria Vergine santissima, ottenetemi da Gesù la purità e l'umiltà del cuore.

- Fate, o Giuseppe, che la nostra vita scorra scevra di peccati, e che sia sempre difesa dal vostro Patrocinio