



**MESSAGGIO**  
alle  
**FAMIGLIE**

**Pasqua 2010**

*Diocesi di*

*Fano  
Fossombrone  
Cagli  
Pergola*

**La temperanza cristiana**

Temperare  
è disporre  
bene

*“La virtù è una disposizione abituale e ferma a fare il bene. Essa consente alla persona, non soltanto di compiere atti buoni, ma di dare il meglio di sé. Con tutte le proprie energie sensibili e spirituali la persona virtuosa tende verso il bene; lo ricerca e lo sceglie in azioni concrete” (Catechismo della Chiesa cattolica, n.1803)*

E' orientamento conosciuto, amato e seguito con costanza e fermezza, senza lasciarsi coinvolgere dalle situazioni negative. La personalità buona non oppone resistenza ad essere plasmata dall'oggetto di amore, dal bene. Discernimento e decisione, autodomínio, costanza nel perseverare giusto: sono le prerogative delle persone buone.

## Che cosa significa temperanza?

Quando ero bambino abbinavo in maniera strana la virtù della “temperanza” alla delicata capacità di temperare bene le matite senza rompere la punta. In realtà questa idea non era proprio sciocca, perché “temperare” significa disporre bene qualcosa per il suo uso. “Temperamento” è la mescolanza delle doti di un individuo; si parla infatti di buono o di cattivo “temperamento”. Il clima “temperato” è proprio delle regioni nelle quali il freddo e il caldo si accordano tra di loro. Da qui comprendiamo il senso generale del termine “temperanza”, che è appunto la capacità di soddisfare con equilibrio e moderazione i propri istinti e desideri (Catechismo della Chiesa cattolica n. 1809). Alla temperanza, allora, sono collegate molte altre virtù più facili da capire: dominio di sé, ordine e misura, armonia, equilibrio, autocontrollo, sobrietà; tutti atteggiamenti assai importanti.

Se l'uomo seguisse liberamente il proprio istinto finirebbe per diventare schiavo delle sue bramosie e delle sue passioni. Occorre, allora, un forte impegno ascetico, cioè una sorta di

Gesù  
modello  
di equilibrio

Per i santi:  
temperanza  
come armonia  
e ordine

ginnastica dello spirito, che alleni la volontà e l'intelligenza ad evitare ciò che può nuocerle loro. Questa educazione della volontà è precisamente la virtù della temperanza.

La temperanza, con il suo richiamo alla moderazione e alla sobrietà, costituisce una sorta di scudo protettivo di fronte alle tentazioni della ricchezza ottenuta con ogni mezzo e suggerisce il giusto distacco dai beni materiali, mezzi di investimento per lo sviluppo e non già fine in sé.

Gesù è modello di equilibrio, di dominio di sé: tutta la sua vita è ben regolata, come pure la sua passione e la sua morte. Gesù è temperante nello slancio, nella vivacità, nell'entusiasmo, nella creatività, nell'amore a tutte le creature. In Lui c'è quell'armonia che tiene insieme i desideri, gli istinti, le emozioni per farne un organismo ben unificato. Gesù e i santi ci testimoniano che temperanza non è sinonimo di freddezza, rigidità, insensibilità, ma di armonia, di ordine e perciò di creatività e di gioia.

## Dove si esercita la temperanza?

### - Usando moderazione nel mangiare e nel bere

Essa ha a che fare con l'astinenza, con il digiuno anche, con la cura della salute, con la dieta quando la si segue per mantenere sano il fisico. La temperanza si oppone evidentemente agli eccessi dell'alcool.

### - Nel controllo degli istinti sessuali

E' il discorso della castità, della custodia dei sensi, degli occhi, della fantasia e dei gesti; del buon uso della televisione, dell'attenzione alle letture, ai giornali, ecc. All'opposto di tale temperanza stanno tutti i disordini sessuali, fino alle perversioni che causano poi i delitti.

### - Nella ricerca di un uso equilibrato dei beni materiali, in particolare del denaro

E' tutto il tema dell'avarizia, della corruzione amministrativa

e politica, che nasce dall'avidità personale o di gruppo. Sotto questo aspetto, la temperanza riguarda anche il lusso, le spese sfrenate nel vestire, nella casa, nei divertimenti; essa aiuta infatti a raggiungere la moderazione che conviene alla situazione di ciascuno e che non è eccedenza, ostentazione, sperpero.

- *Nell'ambire con la giusta determinazione e coscienza nella ricerca dell'onore e del successo*

In questo senso, la temperanza è collegata con l'umiltà, la modestia, la semplicità del comportamento; ed è contraria all'arroganza, alla supponenza, al gusto sfrenato del potere.

- *Nel dominio dell'irascibilità*

La temperanza ci insegna a dominare nervosismi, irritazioni, scatti d'ira, piccole e grandi vendette, magari anche nell'ambito della famiglia, dell'amicizia. E' la virtù che mantiene in quell'equilibrio forte che è necessario per reagire bene al male, per rimproverare bene o ben punire quando occorre. Se invece manca il dominio dell'istinto dell'irascibilità, si rischia pure in famiglia di lasciarsi andare alle contese, alle impazienze gravi, ai dispetti o, al contrario, di lasciar fare tutto senza mai intervenire. La temperanza è la via di mezzo, è il saper temperare giuste esigenze di serietà e di severità con atteggiamenti di comprensione e di perdono.

- *La temperanza è importante perché rende la vita bella e armonica*

La vigilanza su di sé è importante perché gli istinti, lasciati a se stessi, diventano distruttivi. Se parlassimo agli animali potremmo dire tranquillamente: segui il tuo istinto. Ma l'uomo deve ricavare il suo comportamento dalla ragione, dalla riflessione, dalla ragione illuminata dalla fede.

L'impegno per agire così è chiamato anche asceti, esercizio, allenamento: si tratta di un'autoeducazione della volontà, che parte dall'intelligenza e dalla ragionevolezza. E tutti sappiamo che è molto importante allenarci con sacrifici di dominio di sé,

Virtù  
per reagire  
bene al male.  
Serietà e  
comprensione

L'agire  
sia  
illuminato  
dalla  
fede

alle piccole rinunce (*liberamente tratto da interventi del Card. Carlo Maria Martini*).

## La sobrietà come stile di vita

L'espressione "stile di vita" è frequentemente utilizzata per riferirsi a ciò che caratterizza permanentemente ed in profondità il modo di vivere di una persona. Non si improvvisa, non è fatto di episodi. E' lo specchio visibile di un'etica personale, di una visione dell'uomo. E' la saldatura di tre elementi: *una spiritualità, una opzione fondamentale, una prassi quotidiana*.

Oggi la Chiesa appare molto sensibile agli stili di vita e propone queste pratiche umanizzanti: la Banca etica; il commercio equo e solidale, i bilanci di giustizia, l'economia di comunione; l'uso di fonti energetiche rinnovabili; la domenica come giornata di riposo.

Ma più che per il significato economico, la sobrietà è importante per il suo significato antropologico. In effetti nella sobrietà si manifesta tutta la "premura per l'altro" partendo da un "io" consapevolmente sobrio, un "io" che in questo modo si impegna a "condividere" e a rispettare il "limite" rifiutando l'ebbrezza dei consumi, dell'accumulo e del possesso.

I *nuovi stili di vita* stanno diventando sempre più gli strumenti che la gente comune ha nelle proprie mani per poter cambiare la vita quotidiana e anche per poter influire sui cambiamenti strutturali che devono accadere mediante le scelte dei responsabili della realtà politica e socio-economica.

I nuovi stili di vita vogliono far emergere il potenziale che ha la gente comune di poter cambiare la vita feriale mediante azioni e scelte quotidiane che rendono possibili i cambiamenti, partendo da un livello personale per passare necessariamente a quello comunitario fino a raggiungere i vertici del sistema

Sobrietà:  
premura  
per l'altro

Cambio  
la mia vita  
con scelte  
quotidiane

socio-economico e politico verso mutazioni strutturali globali.

## La cultura della sobrietà

“Sobrio” è il contrario di “Ebrius”. Ebrius vuol dire ebbro, in-zuppato, inebriato, esaltato, ubriaco, avvinazzato, agitato, su di giri, fuori le righe, s-regolato, fuori controllo, s-misurato. La nostra è una società ebra di consumi, di piaceri, di cose materiali, è una società dell’abbondanza, dell’apparenza, del narcisismo edonista ed opulente.

Sobrio, invece, è chi vive in modo innocente (che non nuoce), cioè equilibrato, misurato, entro i limiti. L’uomo sobrio è libero dalla dipendenza dei beni materiali, perché non si ha mai la sensazione pressante che il proprio valore dipenda da essi e che non si deve spendere sempre di più perché ci sono persone che hanno di più.

*Lo stile di vita improntato alla sobrietà* restituisce all’uomo “quell’atteggiamento disinteressato, gratuito, estetico che nasce dallo stupore per l’essere e per la bellezza, il quale fa leggere nelle cose visibili il messaggio del Dio invisibile che le ha create” (*Centesimus Annus*, 37)

### Obiettivi

1. *Nuovo rapporto con le cose*: da una situazione di servilismo alla relazione di utilità, dal consumismo sfrenato al consumo critico, dalla dipendenza all’uso sobrio ed etico.
2. *Nuovo rapporto con le persone*: recuperare la ricchezza delle relazioni umane che sono fondamentali per la felicità e il senso della vita, costruire rapporti interpersonali non violenti e di profondo rispetto della diversità, educare all’alterità non come minaccia ma come ricchezza, superare la solitudine della vita urbana con la bellezza dell’incontro e della convivialità.

Sono sobrio  
quando non  
sono  
dipendente

4

OBIETTIVI

3. *Nuovo rapporto con la natura*: dalla violenza ambientale al rispetto del creato, dalla mercificazione della natura alla relazione con “nostra madre terra”, dall’uso indiscriminato alla responsabilità ambientale.

4. *Nuovo rapporto con la mondialità*: passare dall’indifferenza sui problemi mondiali alla solidarietà e responsabilità, dalla chiusura e dal fondamentalismo all’apertura e al coinvolgimento, dall’assistenzialismo alla giustizia sociale, dalle tendenze nazionalistiche alla educazione alla mondialità.

*“Per i maestri della saggezza, l’opposto della semplicità non è la vita lussuosa, ma la vita frammentata. Un eccesso di cose ed oggetti non fa che intasare la vita quotidiana, distrarre in mille modi la nostra concentrazione e toglierci l’energia che ci serve per trovare una linea chiara da seguire nella vita.*

*Chi non riesce a dare la giusta dimensione al proprio rapporto con le cose, infatti, finisce per non aver più risorse sufficienti per dar forma al proprio progetto di vita” (W. Sachs)*

“La riduzione utilitarista della felicità al piacere, dal piacere alla soddisfazione dei bisogni, dal bisogno al *quantum* di consumo e dunque in definitiva della felicità alla sua misura – il denaro – dev’essere rimessa in discussione” (*Latouche, Il pianeta dei naufraghi*).

Bisogna passare da una civiltà del *sempre di più* ad una civiltà del *può bastare, forse è già troppo*.

Non possiamo dimenticare che la sobrietà esprime anche il modo di vivere e di vedere il mondo con lo sguardo dei poveri.

+ *Armando Trasarti*  
*Vescovo*

# *Pregghiera della famiglia*

*(da pregare insieme)*

O *Dio Padre* di sapienza,  
insegna alla nostra famiglia la virtù della temperanza:  
educaci all'equilibrio e al senso della misura,  
alla capacità di resistere,  
di saper rinunciare a ciò che vorremmo  
per imparare a divenire ciò che siamo.

O *Signore Gesù*, Figlio di Dio,  
con l'esempio della tua vita nella casa di Nazareth  
ci dici che la persona semplice  
è colei che sa ricominciare, ripartire, ripensarsi come dono.  
La nostra è una società ebra di consumi, di piaceri,  
di cose materiali, è una società dell'abbondanza.  
La sobrietà che tu ci insegni, invece,  
è il modo nuovo di amare e servire questo mondo,  
con la compagnia dei poveri, degli ultimi.

*Spirito Santo*,  
donaci il tuo tempo per saper scegliere e vivere  
nuovi stili di vita:  
che abbiano a cuore le persone, le cose, la natura,  
il mondo, la persona a noi vicina e noi stessi.

*Maria*, donna della temperanza,  
accompagna con la tua mano di Madre  
i passi della nostra famiglia,  
donando speranza ai figli e saggezza a noi genitori.

*Amen.*