

# DIGIUNO E PAROLA

*Passi di Libertà - Lussuria*



*Alcuni spunti per continuare la tua riflessione sui Passi di Libertà anche a casa. Troverai di seguito **un testo al giorno** e l'indicazione per un gesto concreto da svolgere **ogni giorno**.*

## Sabato 11 marzo

Ridotta all'erotismo, l'*energia sessuale* frammenta, divide, dissipa il soggetto, mentre *quando è rivolta all'amore*, alla comunicazione, alla relazione, cioè *alla storia d'amore*, diviene *unificante*. L'amore, che è dono di sé e accoglienza dell'altro, è smentito radicalmente dalla lussuria, che vuole il possesso dell'altro. [...] Si comincia a essere preda della lussuria con lo sguardo; non a caso si usano espressioni come «spogliare una persona con gli occhi». C'è un modo di guardare, il *guardare con voracità*, che è già acconsentimento alla tentazione, è già affermazione di possesso dell'altro. Chi non conosce l'ascesi dello sguardo e dell'ascolto (mi riferisco a un certo tipo di linguaggio intriso di doppi sensi), e attraverso di essa l'ascesi dell'immaginazione, facilmente cade preda della lussuria. (Enzo Bianchi)

Chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore. (Mt 5,28)

**Gesto:** Oggi faccio attenzione a scegliere cosa guardare e ascoltare. Concludo la giornata dando un bacio al crocifisso o a un'immagine sacra e facendo lentamente il segno di croce, ricordando il mio corpo è tempio dello Spirito Santo

## Domenica 12 marzo

Ciò che è più importante per l'atleta spirituale è che entri nel proprio cuore, faccia guerra a Satana e lo odii; lo contrasti e lo combatta nei suoi pensieri. Ma se uno custodisce esteriormente il proprio corpo da corruzione e fornicazione, mentre interiormente è adultero verso Dio e fornicatore nei pensieri, a nulla gli giova avere il corpo vergine. [...] Poiché c'è una fornicazione che si compie col corpo e c'è una fornicazione dell'anima che si unisce a Satana. (Niceforo Monaco)

Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare il desiderio della carne. La carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne. [...] Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza [...]. Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé. (Gal 5,16-17a.19-20.22)

**Gesto:** Oggi faccio attenzione a scegliere cosa guardare e ascoltare. Concludo la giornata dando un bacio al crocifisso o a un'immagine sacra e facendo lentamente il segno di croce, ricordando il mio corpo è tempio dello Spirito Santo

## Lunedì 13 marzo

«Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5,8), per indicare che solo la percezione del mistero dell'altro può aprire al dono della conoscenza di Dio. Non è possibile pensare di «vedere Dio», se non si è imparato a *vedere l'altro nella sua verità*, cioè come soggetto e destinatario del rispetto e dell'amore. Solo chi fa esperienza dell'altro nella verità, può anche

fare esperienza di Dio, il tre volte Altro (cf. Is 6,3), nella verità, perché «chi non ama suo fratello che vede, non può amare Dio che non vede» (1Gv 4,20)! Proseguendo in questa direzione Paolo potrà scrivere ai cristiani di Corinto: «Il corpo non è per la *porneía*, ma per il Signore, e il Signore è per il corpo... Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi?» (1Cor 6,13.19).  
(Enzo Bianchi)

Tutto è puro per chi è puro, ma per quelli che sono corrotti e senza fede nulla è puro: sono corrotte la loro mente e la loro coscienza. (Tt 1, 15)

**Gesto:** Oggi faccio attenzione a scegliere cosa guardare e ascoltare. Concludo la giornata dando un bacio al crocifisso o a un'immagine sacra e facendo lentamente il segno di croce, ricordando il mio corpo è tempio dello Spirito Santo

### **Martedì 14 marzo**

“Dio creò l'uomo a sua immagine, a immagine di Dio lo creò, maschio e femmina li creò” (1, 27). L'elemento curioso di questa dichiarazione non è semplicemente nell'assegnazione alla creatura umana di una “immagine divina” attraverso l'anima, quanto piuttosto nell'identificare tale “immagine” proprio nella bipolarità sessuale e, quindi, nella coppia maschio-femmina. [...] La fecondità della coppia umana che ama e genera è parallela all'atto creativo divino, è un segno visibile del Dio creatore e salvatore. La vera effigie divina non è solo nell'uomo maschio, come vorrà una successiva tradizione giudaica, attestata da san Paolo che scriveva: “L'uomo è immagine e gloria di Dio, la donna è gloria dell'uomo” (1 Corinzi 11, 7). Il nostro legame “naturale” col Creatore è da cercare, al contrario, proprio nell'umanità in quanto comprende i due sessi, la capacità di unirsi e di generare, in ultima analisi di amare. (mons. Gianfranco Ravasi)

Il matrimonio sia rispettato da tutti e il letto nuziale sia senza macchia. I fornicatori e gli adulteri saranno giudicati da Dio. (Eb 13,4)

**Gesto:** Oggi faccio attenzione a scegliere cosa guardare e ascoltare. Concludo la giornata dando un bacio al crocifisso o a un'immagine sacra e facendo lentamente il segno di croce, ricordando il mio corpo è tempio dello Spirito Santo

### **Mercoledì 15 marzo**

Non basta infatti solo il digiuno del corpo per acquisire la perfetta temperanza e la vera castità, se non vi è anche contrizione del cuore, perseverante preghiera a Dio, assidua meditazione delle scritture, dura fatica e lavoro manuale: queste cose hanno il potere di arrestare gli impulsi inquieti dell'anima e di ritrarla dalle turpi fantasie. Ma più di tutto giova l'umiltà dell'anima, senza la quale non si può venire a capo né della fornicazione né delle altre passioni. [...] Bisogna dunque dar prova di ogni sollecitudine non solo nel digiuno corporale,

ma anche nell'attenzione ai pensieri e nella meditazione spirituale: senza di questo è impossibile pervenire al vertice della vera castità e purezza. (*Cassiano il Romano*)

Una passione ardente come fuoco acceso  
non si spegnerà finché non sia consumata;  
un uomo impudico nel suo corpo  
non desisterà finché il fuoco non lo divori;  
per l'uomo impudico ogni pane è appetitoso,  
non si stancherà finché non muoia. (*Sir 23,16-17*)

**Gesto:** Oggi faccio attenzione a scegliere cosa guardare e ascoltare. Concludo la giornata dando un bacio al crocifisso o a un'immagine sacra e facendo lentamente il segno di croce, ricordando il mio corpo è tempio dello Spirito Santo

### **Giovedì 16 marzo**

Tra gli strumenti più concreti per affrontare e vincere la lussuria va innanzitutto annoverata *l'istanza di purificazione dell'immaginazione*: occorre un'igiene dei pensieri, una lotta senza tregua per purificare il cuore e l'immaginazione da fantasie sessuali distorte, e così accedere alla percezione del mistero del corpo, il proprio e quello altrui. Va poi menzionata la capacità di *assumere la solitudine e, insieme, rifuggire l'isolamento*: solo una vita interiore profonda e ricca può infatti nutrire una vita di relazioni feconde e autentiche. [...] Quello per la castità è un combattimento rude, continuo, e molte possono essere le cadute, ma bisogna non cedere mai alla mancanza di speranza; anzi, la misericordia di Dio sempre rinnovata sulle nostre cadute deve tenerci lontano da eccessi di sensi di colpa: «se il nostro cuore ci accusa, Dio è più grande del nostro cuore!» (cf. 1Gv 3,20). [...] Per contrastare la lussuria occorrono dunque relazioni in cui il primato sia accordato all'alterità, all'amore, alla volontà che l'amore sia amore fino alla morte. E sempre occorre fare memoria che il proprio corpo è dimora di Dio, è il vero tempio di Dio (cf. 1Cor 3,16; 2Cor 6,16). (*Enzo Bianchi*)

Signore, padre e Dio della mia vita,  
non darmi l'arroganza degli occhi  
e allontana da me ogni smodato desiderio.  
Sensualità e libidine non s'impadroniscano di me,  
a desideri vergognosi non mi abbandonare. (*Sir 23,4-6*)

**Gesto:** Oggi faccio attenzione a scegliere cosa guardare e ascoltare. Concludo la giornata dando un bacio al crocifisso o a un'immagine sacra e facendo lentamente il segno di croce, ricordando il mio corpo è tempio dello Spirito Santo