

DIGIUNO E PAROLA

Passi di Libertà - ira, tristezza e accidia



*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**.*

RIGUARDO AL VIZIO DELL'IRA

Sabato 18 marzo

Se serbi rancore per qualcuno, prega per lui e così arresterai il movimento della passione, separando con la preghiera la tristezza dal ricordo del male che ti ha fatto. Divenuto poi caritatevole e capace di amare gli uomini, cancellerai del tutto la passione dall'anima. Se invece è un altro che serba rancore a te, sii verso di lui generoso e umile, comportati bene nella convivenza con lui, e lo libererai dalla passione. (*Massimo il Confessore*)

Ora invece gettate via anche voi tutte queste cose: ira, animosità, cattiveria, insulti e discorsi osceni, che escono dalla vostra bocca. Non dite menzogne gli uni agli altri: vi siete svestiti dell'uomo vecchio con le sue azioni e avete rivestito il nuovo, che si rinnova per una piena conoscenza, ad immagine di Colui che lo ha creato. (*Col 3,8-10*)

Gesto: Oggi prego per una persona verso cui sono arrabbiato, affidandola al Signore e invocando su di lei la Sua benedizione.

Domenica 19 marzo

Ci è stato comandato di non offendere o insultare a nostra volta quelli che ci offendono, ci ingiuriano o in qualche altro modo ci insultano, ma piuttosto di onorarli e benedirli. Nella misura infatti in cui siamo in pace con gli uomini, noi lottiamo contro i demoni. Mentre, se serbiamo rancore nei confronti dei fratelli e lottiamo contro di loro, siamo in pace con i demoni: loro, contro i quali ci è stato insegnato di nutrire odio perfetto e di condurre una guerra che non può giungere a riconciliazione! (*Teodoro, Vescovo di Edessa*)

Una risposta gentile calma la collera,
una parola pungente eccita l'ira.

Le parole dei saggi fanno gustare la scienza,
mentre la bocca degli stolti esprime sciocchezze. (*Pr 15,1-2*)

Gesto: Oggi prego per una persona verso cui sono arrabbiato, affidandola al Signore e invocando su di lei la Sua benedizione.

Lunedì 20 marzo

Ma su, discutiamo un poco della passione irrazionale dell'ira che rende tutta l'anima desolata, confusa, oscurata, e che, con il suo sollevarsi e la sua attività, riduce chi è più portato a questa passione, l'uomo facilmente irritabile, ad essere simile alle belve. Questa passione si sostiene e si rafforza in modo speciale con la superbia, e allora diviene impossibile dissolverla. Finché il diabolico albero dell'amarezza, dell'ira e dello sdegno è inumidito alle radici dalla cattiva acqua della superbia, esso è fiorente e rigoglioso e produce abbondantemente il frutto dell'iniquità: e così la costruzione del Maligno nell'anima diviene

indistruttibile, finché cioè ha come sostegno e rinforzo le fondamenta della superbia. [...] Se davvero vuoi distruggere questo edificio, abbi nel tuo cuore, senza mai dimenticarla, l'umiltà del Signore. *(Marco l'Asceta)*

Adiratevi, ma non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date spazio al diavolo. Nessuna parola cattiva esca dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che possano servire per un'opportuna edificazione, giovando a quelli che ascoltano. E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione. Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. *(Ef 4, 26-27.29-31)*

Gesto: Oggi prego per una persona verso cui sono arrabbiato, affidandola al Signore e invocando su di lei la Sua benedizione.

Martedì 21 marzo

La collera può accendersi contro gli altri quando essi, soprattutto coloro che amiamo, deludono le nostre aspettative, non ci assecondano nell'immagine che abbiamo di loro o non ci considerano come noi vorremmo; oppure, più sottilmente, quando scopriamo in loro dei difetti che non sopportiamo in noi stessi. Quando si è preda di questi sentimenti, si reagisce fuggendo gli altri, e chiudendosi in sé, sdegnati con il mondo intero... In breve: se la collera diviene un habitus, essa genera il pensiero che «gli altri sono l'inferno» (Jean-Paul Sartre), e finisce per minare l'accoglienza dell'altro nella sua diversità e nella sua verità, fino a recidere ogni possibilità di comunione. Ed è in questo senso che l'ira talora è indirizzata anche all'Altro per eccellenza, Dio, fino alla bestemmia e al sacrilegio, quando egli pare resistere ai nostri desideri e alle immagini che nutriamo di lui. Un vizio senza rimedio, allora? No di certo, anche se il cammino per sconfiggere la collera è lungo e impegnativo in quanto richiede la capacità di porsi una domanda radicale: chi è l'altro per me? È una persona con cui entrare in relazione, di cui essere custode (cf. Gen 4,9), oppure è qualcuno da dominare a mio piacimento, fino a negare la sua stessa esistenza (cf. Gen 4,8)? *(Enzo Bianchi)*

Il timore del Signore tiene lontani i peccati,
chi vi persevera respinge ogni moto di collera.

La collera ingiusta non si potrà scusare,
il traboccare della sua passione sarà causa di rovina. *(Sir 1,21-22)*

Gesto: Oggi prego per una persona verso cui sono arrabbiato, affidandola al Signore e invocando su di lei la Sua benedizione.

RIGUARDO AL VIZIO DELLA TRISTEZZA

Mercoledì 22 marzo

Scendendo più in profondità, mi pare che il *proprium* della tristezza consista nel suo essere una patologia riguardante il nostro *rapporto con il tempo*. Da una parte, si idealizza il passato come tempo indiscutibilmente migliore di quello attuale e lo si evoca con accorati accenti di nostalgia, non privi di una certa ottusità. [...] D'altra parte, si sogna di realizzare in un futuro mitico ciò che, per l'appunto, è destinato a cominciare sempre domani, oppure si teme l'avvenire per le incognite che può riservare. Insomma, in un modo o nell'altro *ci si rifugia in un mondo immaginario per non aderire alla realtà*: così facendo, però, *non si coglie il presente come l'oggi di Dio*, come l'ora irripetibile che ci è data da vivere. (Enzo Bianchi)

In verità, in verità io vi dico: voi piangerete e gemerete, ma il mondo si rallegrerà. Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia. La donna, quando partorisce, è nel dolore, perché è venuta la sua ora; ma, quando ha dato alla luce il bambino, non si ricorda più della sofferenza, per la gioia che è venuto al mondo un uomo. Così anche voi, ora, siete nel dolore; ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegrerà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia. (Gv 16,20-22)

Gesto: Oggi faccio attenzione a non tenere lo sguardo ripiegato su ciò che di me penso non vada bene, ma provo a vivere questa giornata nella gratitudine, lasciandomi stupire da quanto di bello e buono c'è negli altri. Alla sera lo racconto al Signore e lo ringrazio.

RIGUARDO AL VIZIO DELL'ACCIDIA

Giovedì 23 marzo

Alcuni sinonimi dell'acedia che suonano più familiari ai nostri orecchi: sconforto, svogliatezza, scoraggiamento, tedio, disgusto, noia, male di vivere, quel torpore che si manifesta come costante sonnolenza. [...] Chi è malato di acedia non sa concentrarsi, non sa prendere le cose sul serio, non sa andare fino in fondo né portare a compimento ciò che intraprende, non sa essere «qui e ora», *hic et nunc*, ma è sempre altrove. In radice l'acedia è dunque incapacità di perseverare, di dedicarsi, di avere cura (*akedía* deriva da *a-kédos*, «senza cura»). [...] Per evitare ciò che gli è richiesto, ossia di *fare bene ciò che si deve fare*, l'accidioso si costruisce alibi: vuole fare altre cose che a suo avviso gli competono o gli si confanno, cose che sono sempre altre da quelle che, in quel momento, dovrebbe fare! (Enzo Bianchi)

Non siate pigri nel fare il bene, siate invece ferventi nello spirito; servite il Signore. (Rm 12,11)

Gesto: Oggi cerco di non distrarmi dal lavoro che sono chiamato a svolgere, scegliendo in anticipo quando fare una pausa e restando fedele a quanto scelto.