

# PICCOLE COMUNITA' CRISTIANE – Scheda Febbraio 2025

## La Temperanza



**Preparazione dell'ambiente:** insieme al lumino e alla Bibbia porre un temperino e alcune matite ben temperate

### 1. Ascolto della parola di Dio:

*Luca 10, 21-22*

*21 In quello stesso istante Gesù esultò nello Spirito Santo e disse: «Io ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, che hai nascosto queste cose ai dotti e ai sapienti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, Padre, perché così a te è piaciuto. 22 Ogni cosa mi è stata affidata dal Padre mio e nessuno sa chi è il Figlio se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare»*

*Siracide 5, 8-15*

*8 Non fidare in ricchezze ingiuste, perché non ti gioveranno nel giorno della sventura.*

*9 Non ventilare il grano a qualsiasi vento e non camminare su qualsiasi sentiero.*

*10 Sii costante nel tuo sentimento, e unica sia la tua parola.*

*11 Sii pronto nell'ascoltare, lento nel proferire una risposta.*

*12 Se conosci una cosa, rispondi al tuo prossimo; altrimenti mettiti la mano sulla bocca.*

*13 Nel parlare ci può essere onore o disonore; la lingua dell'uomo è la sua rovina.*

*14 Non meritare il titolo di calunniatore e non tendere insidie con la lingua, poiché la vergogna è per il ladro e una condanna severa per l'uomo falso.*

*15 Non far male né molto né poco, e da amico non divenire nemico.*

### 2. Lectio:

Si è piccoli per condizione, per età, per vicissitudini della vita o per scelta.

Tale condizione è la via dell'umiltà consapevole.

L'umile non antepone i suoi ragionamenti all'ascolto di Dio che gli parla. Egli infatti sa che nel suo silenzio il Signore trova spazio per far sentire il sussurro della sua voce (da commento don Epicoco).

L'uomo, se si fa aiutare dalla Sapienza, presente al momento della sua creazione, può rendersi conto di chi è immagine; se si affida a Cristo sa come deve essere il figlio del Regno. Così facendo scopre che bocca, cuore e occhio portano a una realtà armonica che sfocia nella vocazione divina.

### 3. Meditiamo:

“Temperamento” è la mescolanza delle doti di un individuo.

“Temperanza” è la capacità di soddisfare con equilibrio e moderazione i propri istinti e desideri,

“Temperare” significa disporre bene qualcosa per il suo uso, combinare nel modo giusto le parti in un tutto che sia armonico e utile: temperare una matita così da poterla usare bene, stemperare il vino con l'acqua.

La temperanza è la virtù della giusta misura.

Dal punto di vista della tradizione cristiana è soprattutto il cammino dell'uomo che, vincendo se stesso, va verso l'imitazione di Cristo, modello di equilibrio e dominio di sé: Egli sa digiunare per 40 giorni nel deserto, ma anche sedersi a tavola con amici e nemici; sa dire alla peccatrice "va e ora non peccare più", ma anche lasciarsi profumare ed accarezzare dalla donna di Betania; sa dormire durante la tempesta e vegliare in preghiera durante la notte. Ama le persone, parla con amore degli animali, dei fiori e del cielo.

Se parlassimo agli animali potremmo dire "segui il tuo istinto", ma l'uomo deve ricavare il suo comportamento dalla ragione illuminata dalla fede.

Quale tempo migliore della Quaresima per mettere in pratica la virtù della temperanza.

Digiunare dal "*seguire la carne nei suoi desideri*" (Rm 13,14), astenersi dalle chiacchiere inutili, dalle mormorazioni e dalle maldicenze.

Il risvolto positivo della temperanza è la "bene-dicenza"; insegnare e conservare la giusta misura, per esempio dicendo qualche "no" ai nostri ragazzi per allenarli al dominio di sé, non è essere nemici della gioia, ma essere nemici della ricerca smodata della gioia a tutti i costi, a discapito degli altri.

Il senso della giusta misura è disporre con armonia il nostro io in relazione agli altri ed al creato, così come Dio, armonizzando il caos iniziale, ha dato vita all'universo come cosa buona e giusta e plasmato noi come cosa molto buona.

#### 4. Chiediamoci:

- Ha senso parlare, oggi, di temperanza?
- Come educarci ed educare al dominio di sé in famiglia, nella scuola, in parrocchia...?
- Quali danni vengono dalla mancanza di temperanza?
- A volte, per esercitare la virtù della temperanza, aiuta mettersi nei panni degli altri: provo mai a chiedermi: cosa farei io al loro posto?

#### 5. Azione:

- Come suggerisce papa Francesco, dedichiamo cinque minuti, prima di andare a dormire, per imparare ad essere più "sovrani" di noi stessi il giorno dopo. Ci aiuteranno a non rimandare il cambiamento del cuore e la conversione al Signore

#### 6. Preghiamo:

*Preghiera del buonumore (san Tommaso Moro)*

Signore, donami una buona digestione e anche qualcosa da digerire.

Donami la salute del corpo e il buon umore necessario per mantenerla.

Donami, Signore, un'anima semplice che sappia far tesoro di tutto ciò che è buono e non si spaventi alla vista del male ma piuttosto trovi sempre il modo di rimetter le cose a posto.

Dammi un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri, i lamenti, e non permettere che mi crucci eccessivamente per quella cosa troppo ingombrante che si chiama "io".

Dammi, Signore, il senso del buon umore. Concedimi la grazia di comprendere uno scherzo per scoprire nella vita un po' di gioia e farne parte anche agli altri.

Amen

