Parrocchia dei Santi Antonio Abate e Francesca Cabrini
Sant'Angelo Lodigiano

LA VIRTU' DELLA TEMPERANZA

Scheda dei Gruppi di Evangelizzazione
Febbraio 2020

Introduzione

La proposta della virtù della temperanza oggi non riscontra molto favore. L'unico campo in cui è apprezzata riguarda lo stile di vita da assumere per avere una buona salute. Negli altri campi è percepita come moralismo mortificante dalla cultura edonista e libertaria che mal sopporta qualsiasi limite morale nel soddisfacimento dei propri desideri ed istinti. Ma senza far ricorso a particolari riflessioni filosofiche o teologiche, semplicemente sulla base dell'esperienza, è possibile constatare che la via proposta dal consumismo e dall'edonismo non conduce alla gioia vera a cui aspira il nostro cuore. Se anche ci si concede tutto, senza freni morali di sorta, al massimo si raggiunge la soddisfazione ed il piacere, ma non la gioia.
Ecco allora la importanza e la necessità della virtù della temperanza.

Nella nostra riflessione procediamo, come già abbiamo fatto nelle precedenti schede, con il seguente schema:

- definizione
- la riflessione biblica
- l'esempio di Cristo
- indicazioni per vivere la virtù
- esempio dei santi

Illustrazione a pagina 1: Giotto, ***virtù della Temperanza***, Padova, Cappella degli Scroveni

La raffigurazione di Giotto mostra la virtù della temperanza con la spada fasciata con una lunga cintura di cuoio, e la bocca tenuta a freno da una briglia come si fa coi cavalli, perché – dice il proverbio – "uccide più la lingua che la spada".
A pagina 12 è riporta la raffigurazione dell'ira che Giotto pone in contrapposizione con la virtù della temperanza

Definizione

Nel linguaggio corrente il vocabolo "*temperanza*" non è molto usato. Si usano di più i sinonimi: sobrietà, moderazione, auto controllo. Eppure il termine "temperanza", con cui è chiamata la quarta virtù cardinale, ha una ricchezza di significato che i sinonimi non riescono ad esprimere. Lo possiamo cogliere dall'esperienza dell'uso delle matite, le quali per scrivere e disegnare bene, hanno bisogno del *temperino* con cui togliere le parti di troppo per far emergere la punta ed essa possa tracciare un segno nitido. Così il comportamento morale, per essere buono e retto, ha bisogno del "temperino" della virtù (detta appunto "*temperanza*") che tolga ciò che impedisce di far emergere il meglio di sé.

Tutto dipende allora dal "meglio di sé" che si vuol raggiungere. Se esso si limita allo star bene in salute, la temperanza è circoscritta alla moderazione in uno stile di vita che assicuri una buona salute. Se il meglio di sé è la soddisfazione sensuale, la temperanza è da evitare. Ma se il "meglio di sé" è per una umanità integrale, ricca di valori spirituali, allora la quarta virtù cardinale ha pieno senso ed è necessaria. Se vogliamo tendere alla pienezza di umanità, quale quella a cui ci chiama Cristo, dobbiamo - come dice San Paolo - *saper crocifiggere la nostra carne con le sue passioni e i suoi desideri* e permettere che siano i desideri di Cristo a vivere in noi. Solo così possiamo vivere le beatitudini evangeliche e raggiungere quella gioia a cui aspira il nostro cuore.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica dà questa definizione:

> " La temperanza è la virtù morale che modera l'attrattiva ai piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati. Essa assicura il dominio della volontà sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà. La persona temperante orienta al bene i propri appetiti sensibili, conserva una sana discrezione e non segue il proprio "istinto" "assecondando i desideri del cuore" (Sir 5,2)" (N° 1810)

Riflessione biblica

La temperanza è spesso lodata nell'Antico Testamento: *"Non seguire le passioni, poni un freno ai tuoi desideri* (Sir 18,30)
Nel Nuovo Testamento è chiamata "moderazione" o "sobrietà".
"*Noi dobbiamo vivere con sobrietà, giustizia e pietà in questo mondo*" (Tt 2,12) . "*Siate sobri e moderati*" (1 Pt 4,7)
San Paolo raccomanda ai Galati: "*Quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la loro carne con le sue passioni e i suoi desideri. Se pertanto viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito*" (*Gal. 5, 24-25*).
Sempre San Paolo ai Romani: "*Gettiamo via le opere delle tenebre e indossiamo le armi della luce. Comportiamoci onestamente, come in pieno giorno; non in mezzo a gozzoviglie e ubriachezze, non fra impurità e licenze, non in contese e gelosie. Rivestitevi invece del Signore Gesù Cristo e non seguite la carne nei suoi desideri*" (*Rm 13, 12-14*).

L'esempio di Gesù

Gesù ci offre un esempio della virtù della temperanza e della finalità che si propone con questa virtù con il digiuno dei 40 giorni nel deserto in cui ha vinto le tentazioni del diavolo che lo voleva distrarre dalla Missione che gli veniva affidata:

> **[1]**Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser
> tentato dal diavolo. **[2]**E dopo aver digiunato quaranta giorni
> e quaranta notti, ebbe fame. **[3]**Il tentatore allora gli si accostò
> e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, dì che questi sassi diventino
> pane». **[4]**Ma egli rispose: «Sta scritto:
> *Non di solo pane vivrà l'uomo,*
> *ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».*
> **[5]**Allora il diavolo lo condusse con sé nella città santa, lo
> depose sul pinnacolo del tempio **[6]**e gli disse: «Se sei Figlio
> di Dio, gettati giù, poiché sta scritto:
> *Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo,*
> *ed essi ti sorreggeranno con le loro mani,*
> *perché non abbia a urtare contro un sasso il tuo piede*».

[7]Gesù gli rispose: «Sta scritto: *Non tentare il Signore Dio tuo*».
[8]Di nuovo il diavolo lo condusse con sé sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo con la loro gloria e gli disse: **[9]**«Tutte queste cose io ti darò, se, prostrandoti, mi adorerai». **[10]**Ma Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto:
Adora il Signore Dio tuo e a lui solo rendi culto».
[11]Allora il diavolo lo lasciò ed ecco angeli gli si accostarono e lo servivano.

I Vangeli ci descrivono Gesù che in tutta la sua vita conserva sempre piena padronanza di sé ed equilibrio.
Anche quando usa maniere forti o parole forti non si lascia prendere dall'ira. Ad es. nella cacciata dei mercanti nel tempio; quando contrasta gli scribi e i farisei definendoli: "*sepolcri imbiancati*"; quando ammonisce i ricchi: "*guai a voi*")
Digiuna, (i quaranta giorni nel deserto), ma anche partecipa ai banchetti. Ma non è che passi dal rigorismo ascetico, all'essere "mangione e beone".
Il suo comportamento è temperato dalla finalità che si propone: - se digiuna è perché "*Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*"; - se partecipa ai banchetti è per avere la possibilità di un dialogo salvifico, da medico delle anime "*non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati*".
Anche ai suoi discepoli chiede il digiuno, ma per contrastare ciò che li allontana da Lui ("*verranno giorni in cui verrà tolto lo sposo e allora digiuneranno*") e nello stesso tempo mostra che lo stare a mensa è "*per stare con lo sposo*" ("*possono digiunare gli amici dello sposo, mentre lo sposo è con loro*?")
Gesù chiede agli Apostoli la generosità nella missione (a volte senza avere il tempo per mangiare), ma si preoccupa che non si stanchino troppo ("*venite con me in disparte e riposatevi*")
Chiede ai suoi discepoli l'attenzione a non lasciarsi sedurre da ciò che può far perdere la Grazia della comunione con Lui: "*Se il tuo occhio ti dà scandalo, cavalo. Se la tua mano ti dà scandalo, tagliala*".

Chiede ai suoi discepoli la purificazione e l'ascesi, anche severa, non però fine a se stessa, ma come modalità per temperare le passioni e i desideri dei cuori e renderli capaci della beatitudine: "*Beati i puri di cuore perché vedranno Dio*".

Indicazioni per un cammino nella virtù

La temperanza chiede vigilanza morale, discernimento, forza di volontà, capacità di sacrificio e rinuncia. Ma non è moralismo mortificante. Anzi, mentre l'intemperanza genera un'ottusità dei sensi che arriva alla noia ed a una spirituale insoddisfazione, la temperanza contribuisce a rendere la vita quotidiana serena e capace di vero godimento anche sensibile, che sa apprezzare le piccole gioie e le soddisfazioni della vita. Tutto ciò infatti non si oppone alla prospettiva delle beatitudini, anzi fa pregustare la gioia vera e piena che il Signore dona a chi vive il Vangelo ed ha il cuore abitato dall'amore per Lui e per i fratelli. Comprendiamo dunque tutta l'importanza della virtù, perché contribuisce a rendere la vita bella ed armonica, capace di verità, di bene e di gioia.

Ci aiutano le seguenti indicazioni del Card. Martini, che sottolineano cinque grandi aspetti o ambiti dell'esistenza in cui dobbiamo vivere la temperanza:

1. Temperanza come **moderazione nel mangiare e nel bere.** In questo caso, essa ha a che fare con l'astinenza, con il digiuno anche, con la cura della salute, con la dieta quando la si segue non per motivi di bellezza o di linea, bensì per mantenere sano il fisico. La temperanza si oppone evidentemente agli eccessi dell'alcool e della droga. Abbiamo visto che, nel brano della lettera ai Romani, Paolo sottolinea la moderazione nel cibo e nelle bevande raccomandando di evitare gozzoviglie e ubriachezze.

2. Temperanza come **controllo degli istinti sessuali.** Sempre nella lettera ai Romani, Paolo esorta a vivere "*non tra impurità e licenze*". 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.

3. Temperanza come **equilibrio nell'uso dei beni materiali, in particolare del denaro.** "Coloro che vogliono arricchire, cadono nella tentazione, nel laccio e in molte bramosie insensate e funeste, che fanno affogare gli uomini in rovina e perdizione, L'attaccamento al denaro è la radice di tutti i mali" (*1 Tim 6, 9-10*).
E' tutto il tema dell'avarizia, della corruzione amministrativa e politica, che nasce dall'avidità personale o di gruppo. Ne abbiamo parlato a proposito della virtù della giustizia, ma ritorna adesso perché è la temperanza a stroncare le radici di quell'avidità che crea ingiustizia.
Sotto questo terzo aspetto, la temperanza riguarda anche il lusso, le spese sfrenate nel vestire, nella casa, nelle seconde e terze case, nei divertimenti; essa aiuta infatti a raggiungere la moderazione che conviene alla situazione di ciascuno e che non è eccedenza, ostentazione, sperpero.

4. La temperanza come **giusto mezzo nella ricerca di onore e di successo.** "Tutto quello che è nel mondo, la concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi e la superbia della vita, non viene dal Padre, ma dal mondo" (*1Gv 2, 16*).
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.

5. L'ultimo aspetto è quello della temperanza come **dominio dell'irascibilità.** La temperanza ci aiuta (meglio: 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 la persona 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 lasciare fare tutto senza mai intervenire. La temperanza è la via di mezzo, è il

saper contemperare giuste esigenze di serietà e di severità con atteggiamenti di conversione e di perdono.

Continua il Card. Martini: I cinque atteggiamenti che ho sottolineato permettono di comprendere come la temperanza tocchi tutta la vita quotidiana, e la tocchi per renderla serena e capace di vero godimento. Ad esempio, il dominio di sé indotto e promosso dalla temperanza è sorgente di autentico godimento anche sensibile, di piccole gioie e soddisfazioni della vita. Mentre la sfrenatezza, l'intemperanza, il gusto di tutto vedere, di tutto sapere, è fonte di rigidità, di nervosismo e genera un'ottusità dei sensi che arriva poi alla noia togliendo la serenità e la pace.
Allora, la temperanza è importante perché rende la vita bella ed armonica. Passando alla ragione contraria: la vigilanza su di sé è importante perché gli istinti, lasciati a se stessi, diventano distruttivi.

L'uomo deve imparare a regolare i suoi istinti con la ragione e la volontà. "*Non seguire il tuo istinto e la tua forza, assecondando la passione del tuo cuore*" (*Sir 5, 2*), non fidarti della forza travolgente del tuo istinto. 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 ascesi: si tratta di un'autoeducazione della volontà, che parte dall'intelligenza e dalla ragionevolezza. E tutti sappiamo che è molto importante allenarci con sacrifici al dominio di sé, alle piccole rinunce. In passato si esortava a fare "fioretti". Oggi molto meno.
Là dove i ragazzi non vengono aiutati a rinunciare a qualche cosa, ma si concede loro tutto, non saranno mai allenati, educati al dominio di sé. Bisogna dunque imparate a compiere volentieri piccoli e spontanei sacrifici, perché questa è la grande lezione tradizionale della temperanza cristiana.

Il tempo della Quaresima tempo forte per mettere in pratica la virtù della temperanza

La Quaresima è “tempo forte” per mettere in pratica la virtù della temperanza. E’ lo spirito della proposta del magro e digiuno.
-“magro” non semplicemente per seguire la “dieta mediterranea”, ma come “segno” che ricordi il monito di San Paolo a non *seguite la carne nei suoi desideri*” (*Rom 13,14*).
-“digiuno” non come proposta per dimagrire, ma digiuno dalle tentazioni di peccato. Ricordiamo l’invito di Gesù: “se la tua mano ti dà scandalo tagliala”, “se il tuo occhio ti da scandalo cavalo”…. Potremmo declinare l’invito di Gesù in molti modi, con un digiuno da internet (con particolare attenzione ai siti che sono fatti per indurre in tentazione). E’ salutare il digiuno dalla televisione, altrettanto dal telefonino, ed in modo particolare il digiuno della lingua. La raffigurazione della virtù della temperanza dipinta da Giotto, riportata in prima pagina, richiama con efficacia il controllo della lingua. San Paolo nelle sue esortazioni insiste molto sull’astenersi dalle chiacchere inutili, dalle mormorazioni e dalle maldicenze, invitando piuttosto alla edificazione vicendevole. Il risvolto positivo della temperanza della lingua è la “bene-dicenza”.

L’esempio dei Santi

Sant’Agostino (354-430) nelle “Confessioni” descrive la fatica, ma anche la gioia, del suo cammino ascetico. Lungi dall’essere un cammino di costrizione e di mortificazione, è di liberazione: “*Ama e fa ciò che vuoi*”, è infatti gioia di vivere nell’Amore di Dio:

“Tardi ti ho amato, bellezza tanto antica e tanto nuova, tardi ti ho amato. Ed ecco che tu stavi dentro di me ed io ero fuori e la ti cercavo. E io, brutto, mi avventavo sulle cose belle da te create. Eri con me ed io non ero con te. Mi tenevano lontano da te quelle creature, che, se non fossero in te, neppure esisterebbero. Mi hai chiamato, hai gridato, hai infranto la mia sordità. Mi hai abbagliato, mi hai folgorato, e hai finalmente guarito la mia cecità. Hai alitato su di me il tuo profumo e io l’ho respirato e ora anelo a te. Ti ho gustato e ora ho fame e sete di te. Mi hai toccato e ora ardo dal desiderio di conseguire la tua pace”.

Il Servo di Dio Giancarlo Bertolotti

I cinque ambiti per vivere la virtù della temperanza, proposte dal Cardinal Martini, sono stati pienamente attuati dal Servo di Dio Giancarlo Bertolotti.

1. moderazione nel mangiare e nel bere. Egli era frugale. Quando era invitato e i cibi erano abbondanti oltre che stuzzicanti, diceva: "*Quanto ben di Dio*!", ma mai eccedeva, anzi si moderava lasciando trasparire la sua austerità. Il giorno in cui si effettuavano le interruzioni di gravidanza nella clinica San Matteo dove lavorava, digiunava e spesso passava le notti in preghiera.

2. controllo degli istinti sessuali. Per la sua professione di ginecologo non mancavano certo tentazioni. Ma aveva un controllo severo della sua istintualità.

Le testimonianze delle sue pazienti, dicono in modo unanime, la delicatezza ed il rispetto massimo che aveva.

3. equilibrio nell'uso dei beni materiali, in particolare del denaro. Era assolutamente staccato da ogni avidità di denaro e di beni economici. Nessuna ambizione per una macchina bella, un vestito elegante. Tutto, il suo stipendio e le altre entrate legate alla professione era dato per l'aiuto alla vita, per finanziare la formazione di operatori ed accompagnatori nell'uso dei metodi naturali. Innumerevoli sono le associazioni, i missionari, le persone che ha beneficato. Quando è morto a causa di un incidente stradale mentre si recava a visitare una paziente a Pavia che aveva operato al mattino, aveva sul suo conto corrente solo 3.000 euro.

4. giusto mezzo nella ricerca di onore e di successo.

L'umiltà, la modestia, la semplicità del comportamento, erano per lui stile di vita. Mai un cenno di volersi dare importanza e di vantarsi, per la sua competenza medica. Non ha mai cercato riconoscimenti per la carriera. Anche quando gli hanno proposto la possibilità di venire nominato primario, ha rinunciato, per potersi dedicare totalmente all'aiuto alla vita e all'accompagnamento degli sposi vivere il loro amore coniugale secondo lo spirito della Enciclica di San Paolo VI "Humanae vitae".

5. dominio dell'irascibilità.

Quando riceva critiche, piuttosto che rimproveri profondamente ingiusti, non rispondeva mai per le rime. Taceva ed il suo silenzio era

tutt'altro che un atteggiamento alla "Fantozzi". Lo testimoniano i fratelli, che non capivano la sua generosità sconfinata ed il suo atteggiamento dimesso, e lo hanno più volte rimproverato, anche in modo aspro. Ora comprendono le motivazioni profonde del suo comportamento.

Domande per facilitare la riflessione e la condivisione di Fede.

1) Condividiamo l'affermazione che il consumismo e l'edonismo che favoriscono in tutti i modi il concedersi tutto, senza freni morali di sorta, non conducono alla gioia vera a cui aspira il nostro cuore. Se anche ci si concede tutto al massimo si raggiunge la soddisfazione ed il piacere, ma non la gioia.

2) Il Cardinal Martini indica questi ambiti per vivere la virtù della temperanza:
   1. moderazione nel mangiare e nel bere.
   2. controllo degli istinti sessuali.
   3. equilibrio nell'uso dei beni materiali, in particolare del denaro.
   4. giusto mezzo nella ricerca di onore e di successo.
   5. dominio dell'irascibilità.

   Possiamo suggerire qualche modalità concreta anche molto semplice per vivere la virtù della temperanza in questi ambiti?

3) La proposta del magro nella Quaresima è ancora attuale e valida? Se ne conosce la motivazione?

4) Può essere significativo e utile estendere la proposta del digiuno quaresimale anche ad altri ambiti oltre il cibo, ad esempio, internet, telefonino, televisione, lingua, ecc.

5) Hanno ancora senso i fioretti?

6) La Quaresima è tempo favorevole per vivere la virtù della temperanza. Possiamo suggerire qualche modalità concreta in cui mettere in pratica questa virtù

Giotto, Cappella degli Scroveni, Padova. Vizio dell'ira.
L'ira è raffigurata in contrapposizione con la virtù della temperanza, si strappa le vesti, come il sommo sacerdote Caifa, in collera per le parole di Gesù. Si noti la smorfia della bocca, il naso troppo piccolo, e quegli occhi che sembrano due lame...