

**In ascolto della Parola di Dio**

---

# **Tesoro infinito è la Sapienza per gli uomini**

**meditazioni di  
don Claudio Doglio  
sulle Virtù Cardinali**

---

**Questo corso di Esercizi Spirituali rivolto a Religiose  
è stato tenuto a Celle Ligure (SV) nel mese di novembre del 2016  
Riccardo Becchi ha trascritto con diligenza il testo dalla registrazione**

## Sommario

<b>5 – Temperanza.....</b>	<b>2</b>
Il pericolo del “di-vertimento”.....	2
La virtù dell’equilibrio senza eccessi .....	3
Eccessi e dipendenze .....	3
La saggezza di persone equilibrate.....	4
Paolo gioisce per una prova di amicizia .....	5
L’ <i>epikèia</i> , affabilità o amabilità.....	6
La serenità nelle privazioni.....	7

\* \* \*

## 5 – Temperanza

La bellezza della vita evangelica è l’obiettivo della nostra esistenza, è la meta a cui tendiamo; siamo stati chiamati a questa bellezza di vita cristiana e abbiamo scelto la strada che porta all’incontro personale, alla pienezza di vita. Siamo sicuri che il Signore non ci abbandonerà nel mondo dei morti, ma ci indicherà il sentiero della vita, quello che porta alla sua destra, dove c’è gioia senza fine e dolcezza eterna alla sua presenza. Il Signore veglia sulla via dei giusti, ma la via degli empi va in rovina.

### Il pericolo del “di-vertimento”

Il primo salmo presenta due strade, quella dei giusti e quella degli empi; c’è sempre da scegliere, ma noi abbiamo già scelto. Abbiamo già deciso nel nostro cuore il santo viaggio e abbiamo intrapreso la via che il Signore indica, la via della vita per arrivare all’incontro con la sua Persona. Tuttavia c’è sempre un bivio in questa vita, la via è retta, tende alla meta, ma ci sono continue scappatoie, rotonde, incroci e certe volte i bivi, trivi o quadrivi.

Molte volte perciò nella nostra esistenza dobbiamo scegliere, scegliere di nuovo quello che abbiamo scelto in partenza e confermare la nostra scelta.

La strada che porta all’incontro pieno, perfetto con il Signore, è piena di ostacoli. Un tipo di ostacolo è costituito dalle difficoltà che possono scoraggiare, ma la forza ci aiuta a vincere questa paura e a superare ogni fatica e difficoltà per procedere spediti nella via della salvezza.

Un altro tipo di ostacolo è costituito dai piaceri, esattamente l’opposto: le cose piacevoli, gustose, divertenti; queste costituiscono un pericolo sulla via della salvezza.

Divertente è un aggettivo latino, propriamente è un participio del verbo che indica un’azione di far sbagliare strada; *di-vertere* è il contrario di *con-vertere*, significa volgere la direzione da un’altra parte. Quel prefisso “di” sta per “dis” ed è un prefisso negativo che indica una realtà cattiva come la disgrazia, la disperazione, la disfatta, la disdetta.

Il divertimento è una cosa etimologicamente negativa, perché divertirsi vuol dire sbagliare strada, perdere la strada retta e andare per la tangente, prende un’altra strada ritenuta più comoda.

Il divertimento è in genere l’atteggiamento di chi è spensierato e non vuole pensare ai problemi della vita, ma pensa solo a divertirsi, a cogliere quei piaceri momentanei che l’occasione offre di giorno in giorno senza un progetto, senza un pensiero e una meta.

Nell’atteggiamento del pellegrino che cammina verso la patria o la casa – perdere tempo con fiori o altre attrattive lungo il sentiero – è disdicevole, inopportuno. Se poi uno perdesse proprio la strada – perché ha visto qualcosa di bello e non sa più dove stava

andando – è un guaio perché l'amore iniziale che tendeva verso quel fine si è raffreddato, ha preso un'altra strada e ha messo su casa, è rimasto nel consiglio degli arroganti.

<sup>1</sup>Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi,  
non resta nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli arroganti,  
<sup>2</sup>ma nella legge del Signore trova la sua gioia,  
la sua legge medita giorno e notte (Sal 1)

Il Salterio inizia proprio con queste tre dinamiche: Beato l'uomo che

- *non entra*
- *non resta*
- *non siede*

Il peccato infatti ha tre stadi. Il primo è occasionale: ci entra quasi senza accorgersene; una volta poi che ci si accorge ci si può fermare perché si trova piacere; quindi deriva la corruzione: uno si siede e ci resta perché è più comodo e non si muove più.

La capacità di tenere la strada e non lasciarci bloccare dai piaceri, dalle cose belle, dai divertimenti, si chiama temperanza. È la virtù di moderazione, che modera gli eccessi, è una virtù che noi potremmo chiamare dell'equilibrio.

## La virtù dell'equilibrio senza eccessi

Il testo greco di Sapienza 8,7 da cui siamo partiti adopera il termine *sōphrosynē* che abitualmente si traduce saggezza ed è proprio il termine che adopera Aristotele nelle sue trattazioni morali per indicare quella virtù umana che permette di moderare gli eccessi e i godimenti dei dilette umani.

In latino Cicerone, traducendo in modo eclettico le opere degli antichi filosofi, adoperò il termine *temperatio*, dato che il verbo *temperare* in latino indica la moderazione, l'equilibrio. In italiano abbiamo semplicemente fatto un calco della parola latina, ma il vocabolo non è entrato nella lingua corrente, quindi temperanza è una parola esclusivamente da catechismo, da elenco delle quattro virtù cardinali.

Noi usiamo invece l'aggettivo "temperato" per il clima. Se una regione gode di un clima temperato vuol dire che è un clima buono. In che senso buono? Perché è moderato, non fa' troppo caldo, non fa' troppo freddo. Ci sono delle regioni freddissime e delle regioni caldissime e quelle dove c'è un clima equilibrato si chiama appunto clima temperato.

La temperanza noi potremmo allora chiamarla moderazione, equilibrio, giusta misura, addirittura saggezza; si tratta di usare bene, in modo saggio, moderato, le cose di questo mondo.

Una antica colletta che adoperiamo nel tempo ordinario ci insegna a "Chiedere al Signore di poter usare saggiamente dei beni terreni nella continua ricerca dei beni eterni".

## Eccessi e dipendenze

Dunque, la temperanza modera gli eccessi e le dipendenze insegnandoci a usare i beni.

Ma, proprio in quanto virtù, la temperanza è in equilibrio fra gli eccessi. Da una parte c'è l'eccesso della concupiscenza, la bramosia, la voglia dei piaceri, dei divertimenti, delle comodità, mentre dall'altra c'è la tristezza di non averli. La tristezza è una passione negativa che sente la mancanza di certe cose, è la condizione di dipendenza.

Noi ne abbiamo imparato purtroppo l'uso moderno soprattutto nei confronti delle droghe; diventare dipendenti significa non poterne fare a meno e se uno, dipendente dalla droga, viene trattenuto dall'assumerla, sta male fisicamente, ha una sofferenza grave.

Anche psicologicamente c'è questa sofferenza. Se la persona non è virtuosa, cioè equilibrata, la mancanza di certe cose la getta in uno stato di tristezza, di sofferenza, le

manca qualcosa che ritiene indispensabile per la vita, ma indispensabile non lo, è solo frutto di abitudine, è effetto di dipendenza.

Una revisione di vita, nel nostro cammino verso la bellezza della vita evangelica, ci chiede di valutare le piccole nostre dipendenze: di che cosa sentiamo bisogno senza che sia davvero necessario. Ci sono delle cose di cui non possiamo fare a meno; una esercitazione morale di crescita nella temperanza ci deve portare a non avere bisogno di nulla.

Non è possibile che io al mattino abbia bisogno del caffè in modo indispensabile; se non ce l'ho non posso cominciare la giornata: è una fissazione. Se c'è mi fa piacere, se è comodo lo faccio, ma se non ci fosse non ne faccio una tragedia, non è un problema, non lo dico nemmeno, riesco serenamente a farne a meno. “Come faccio a fare a meno di una tazzina di caffè?”. Ho fatto un esempio sciocco per indicare che la nostra vita è fatta di sciocchezze, perché se cado su una sciocchezza vuol dire che il mio edificio morale è molto debole.

Possiamo avere delle abitudini e possono essere anche buone, ma la verifica necessaria che dobbiamo sempre condurre è sulla necessità di quelle abitudini.

Se quella cosa diventa indispensabile, e io non ne posso fare a meno, significa che sono dipendente e ho perso la libertà, non sono moderato. In quel caso sono esagerato perché si può vivere senza caffè come anche – e meglio – senza fumare. Il fatto è che se uno si abitua a prenderlo e a prenderne tanti, dà dipendenza come il fumo.

I fumatori dicono che non smettono perché smettono quando vogliono; di fatto non possono smettere e i fumatori che sono riusciti a smettere fanno la fatica che è costata loro.

La dipendenza infatti schiavizza, ci vuole una forza di volontà enorme a superarla e la mancanza produce tristezza: è quel dolore morale che deriva al fumatore che non fuma; sta male, gli manca quella sigaretta. I non fumatori possono vivere tranquillamente senza sigarette, vuol dire che la vita umana può essere buona anche senza fumare. E come mai i fumatori ritengono invece che sia indispensabili? Perché ci hanno fatto l'abitudine, sono diventati dipendenti: anche quello è un eccesso, è una intemperanza.

Lo stesso si può dire di qualunque cosa di tipo alimentare con alcune situazioni che producono delle patologie. Lo zucchero, la cioccolata, creano una certa euforia, aiutano a tirarsi su e carenze affettive possono essere compensate dal mangiare dolci, dal mangiare tanto. In genere le malattie psicologiche sono connesse con il mangiare: si mangia troppo o si mangia poco o si mangia male. C'è uno stretto rapporto fra problemi psicologici e alimentazione. Allora diventare dipendente dalla cioccolata, avere bisogno dell'alcool per dimenticare, è segno patologico. Uno comincia da un bicchierino tanto per passare un po' di tempo e poi deve avere la bottiglia davanti sempre.

Raccontano purtroppo di storie di vecchi preti nella solitudine delle campagne che finivano alcolizzati: erano intemperanze. Le lunghe sere di inverno di solitudine portavano a farsi compagnia con la bottiglia di vino, però quella compagnia non costruiva una vita, ma la distruggeva.

## **La saggezza di persone equilibrate**

La virtù della temperanza deve moderare questi usi. Vedendogli negli altri ci sembrano casi che non ci riguardano, casi impossibili per noi, invece purtroppo è molto più comune di quanto non sembri la dipendenza da questo o da quello.

I nostri mezzi di comunicazione, utilissimi, devono essere usati con temperanza, senza esagerazione. Si può diventare prigionieri del computer, dipendenti dalla televisione, incapaci di sopravvivere senza telefonino. I nostri giovani si stanno legando mani e piedi a questi mezzi e non riescono più a vivere sconnessi. L'obiettivo è essere connessi, fotografare l'istante e metterlo on-line perché gli altri vedano cosa quello che io adesso sto facendo e non è possibile sopravvivere senza.

I giornali qualche tempo fa hanno raccontato la storia drammatica di una figlia adolescente che ha ucciso la madre perché le aveva tolto il telefonino. Si può arrivare a uccidere la madre perché vieta l'uso del telefonino. È diventato un bene così indispensabile che fa perdere il lume della ragione.

Non sono sciocchezze, sono cose tragiche, ma che partono da un uso sbagliato delle cose e delle cose buone. Infatti tutte le cose che ho elencato fino adesso sono positive. Forse il fumo e l'alcool un po' meno, ma di per sé sono realtà umane che possono essere utili, valide. Quindi è nella normalità usarle non farsi usare.

La temperanza è la virtù di saggezza che ci rende persone equilibrate, capaci di una distanza libera dalle cose: usa la posta elettronica, ma se si trova in una situazione geografica dove "non prende", dice: pazienza, mi conatterò quando torno a casa.

Molte volte io scherzo con i miei colleghi preti che rispondono al telefonino anche durante i ritiri o le liturgie: "Ma possibile?". I nostri antenati come facevano a fare pastorale senza telefonino? Come facevano a servire la gente senza rispondere 24 su 24 al telefonino? Non è vero poi che sia servizio pastorale, sono fissazioni, abitudini negative e noi ne siamo prigionieri come gli altri.

Possono essere piccole cose, ma diventano gravi in un insieme di vita e questo ci deve allora portare a una revisione saggia dei nostri stili di vita e imparare una sobrietà che vuol dire adoperare ciò che serve senza esagerare, senza dipendenze, con una capacità libera di avere l'essenziale e di essere contento anche se mancano tante cose accessorie.

Basta davvero poco per essere sereni e contenti e dobbiamo scoprirlo; è una gioia evangelica scoprire quante cose non ci servono ed essere contenti di non averne bisogno.

È una libertà perché il cuore è attaccato alla meta: abbiamo una idea precisa di dove stiamo andando e non ci perdiamo in queste sciocchezze.

## **Paolo gioisce per una prova di amicizia**

Nel finale della Lettera ai Filippesi l'apostolo Paolo affronta degli argomenti che possono aiutarci a continuare la nostra meditazione sulla temperanza.

Quando scrive ai cristiani di Filippi Paolo si trova in prigione, probabilmente è in carcere a Efeso dove è stato internato in attesa di giudizio.

Nell'antichità non esisteva il carcere come pena, il carcere era semplicemente detenzione cautelare in attesa di giudizio. Una sentenza non prevedeva mai la prigione; ma o una pena economica o i lavori forzati o la morte, ma non la carcerazione. Quindi i reclusi in prigione ci stavano per qualche tempo, ma solo in attesa di giudizio. A Efeso poi la sentenza fu di assoluzione e Paolo riprese il suo cammino rischiando la pena di morte; per qualche motivo che non conosciamo la pena fu commutata in esilio e venne mandato via dalla città.

Nel periodo che Paolo trascorse in attesa di giudizio la sua situazione era abbastanza precaria, con molte difficoltà, perché i carcerati non erano nutriti e vestiti a spese pubbliche, ma erano abbandonati a se stessi o lasciati alla carità dei benefattori. Visitare i carcerati quindi era davvero un'opera di beneficenza perché si portava loro da mangiare o da vestire a qualcuno che altrimenti non avrebbe potuto mangiare o vestirsi.

Durante quella situazione lo raggiunge un delegato della Chiesa di Filippi. Avete presente la geografia: Efeso si trova sulla costa dell'attuale Turchia, Filippi è invece nel nord della Grecia, ci sono via mare alcuni giorni di navigazione; le comunicazioni nell'antichità erano fatte soprattutto via mare, era la modalità più semplice e veloce.

Epafrodito, un cristiano di Filippi, è stato mandato con alcuni generi di conforto per aiutare l'apostolo; alcuni suoi amici sapevano che era in prigione e si erano subito premurati di aiutarlo. Possono avergli consegnato dei generi alimentari, delle coperte, dei vestiti, forse aveva dei soldi che ha utilizzato per comperare cose che potevano essere utili

all'apostolo: tipo carta, inchiostro, penne per poter continuare il suo lavoro di catechesi a distanza.

## **L'*epikèia*, affabilità o amabilità**

Nonostante la situazione difficile in cui si trova, l'apostolo infarcisce questa lettera di riferimenti alla gioia. Leggiamo al capitolo 4.

<sup>4</sup>Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti (Fil 4).

“*Gaudete in Domino*” è un invito fondamentale, “Siate sereni, gioiosi nel Signore”.

Il *gaudium* è la presenza del bene amato. Possiamo essere contenti quando ciò che amiamo è presente. Nel Signore possiamo essere contenti perché è lui il sommo bene che amiamo ed è presente nonostante tutto, in qualunque situazione, nella buona e nella cattiva sorte, nella salute e nella malattia: lui è sempre presente. Se siamo uniti a lui in modo affettivo, forte, la sua presenza è la nostra gioia. Siate sempre lieti nel Signore.

<sup>5</sup>La vostra amabilità sia nota a tutti.

Essere contenti si trasforma in amabilità, è la caratteristica – potremmo anche dire la virtù – delle persone che sanno rapportarsi in modo amabile agli altri, persone capaci di relazioni, di affetti, di legami.

In greco Paolo adopera un'espressione particolare proprio utilizzata dagli antichi filosofi: *epikèia*. Tale termine è entrato nel linguaggio giuridico soprattutto canonico. I preti conoscono bene l'*epikèia*, l'hanno studiata a scuola ed è una delle cose che ricordano più volentieri gli studenti di morale.

È quell'atteggiamento per cui faccio una cosa che è proibita o senza il permesso, ma nella convinzione che, se chiedessi il permesso, me lo darebbero. Posso fare diverso da come è previsto perché ritengo che in questo momento sia bene fare diversamente. Se ci fosse il superiore qui presente glielo chiederei e sono matematicamente certo che mi direbbe “fallo pure”. Se non ho il telefono o non ho la possibilità di raggiungerlo, la coscienza mi dice: fai questa cosa fuori dello schema.

Diventa una intelligente applicazione della legge, era tradotta con *affabilità*, ora è tradotto con *amabilità*, il latino traduceva “*modestia*”:

“*modestia vestra nota sit omnibus hominibus*”.

La modestia è una parte integrante della temperanza, è l'atteggiamento moderato. Il vestire modestamente vuol dire non esagerate, mangiare in modo modesto vuol dire non troppo.

In questo caso la capacità di relazione con gli altri viene temperata rispetto alla fissità legale e il rischio è di essere esagerati nell'applicazione della legge, legalisti, moralisti, freddi esecutori di regole. La moderazione nel rispetto della legge si chiama invece *epikèia* che è una amabilità, è l'andare incontro all'altro, è quella capacità moderata di scegliere ciò che è meglio, in coscienza, non per la propria comodità, ma per la realtà concreta. È il superamento della legge grazie ad un saggio e umano discernimento.

L'*epikèia* si può applicare anche alla giustizia. Quando facevo l'esempio della distribuzione alimentare, dove a qualcuno viene dato di più perché ne ha bisogno, quello è un criterio di *epikèia* è una saggezza materna che dà due coperte a chi sa che ha più freddo dell'altro. La vostra amabilità sia nota a tutti:

Il Signore è vicino!

Leggiamo questo testo alla terza domenica di Avvento per cui si chiamava nell'antichità *gaudete*: rallegratevi nel Signore. Il Signore è vicino non perché con la terza domenica di

Avvento è quasi Natale. il Signore è vicino perché è vicino anche a ferragosto, il Signore è vicino sempre, questa è l'origine della amabilità e della gioia.

Il Signore è vicino! <sup>6</sup>Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. <sup>7</sup>E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.

La pace custodisce il cuore e la mente. Se tu non ti angusti, cioè non ti ritieni allo stretto, in un vicolo cieco, non sei preoccupato per quello che manca, se non ti preoccupi di quel che mangerai, di quel che berrai, di quel che vestirai, ma ti affidi al Signore, la pace di Dio custodisce il cuore. È l'atteggiamento della persona serena che non si preoccupa del futuro, non si angustia per i problemi, ma li affronta con intelligenza facendo tutto quello che deve fare, senza preoccuparsi, senza angoscia, non aspettando che il cibo piova dal cielo, andando invece al mercato e comperando, ma senza la preoccupazione e l'angoscia.

## La serenità nelle privazioni

La pace di Dio custodisce il cuore e la mente, la persona temperante è una persona in pace, serena.

<sup>8</sup>In conclusione, fratelli, quello che è vero, quello che è nobile, quello che è giusto, quello che è puro, quello che è amabile, quello che è onorato, ciò che è virtù e ciò che merita lode, questo sia oggetto dei vostri pensieri. <sup>9</sup>Le cose che avete imparato, ricevuto, ascoltato e veduto in me, mettetele in pratica. E il Dio della pace sarà con voi! <sup>10</sup>Ho provato grande gioia nel Signore perché finalmente avete fatto rifiorire la vostra premura nei miei riguardi: l'avevate anche prima, ma non ne avete avuto l'occasione. <sup>11</sup>Non dico questo per bisogno, perché ho imparato a bastare a me stesso in ogni occasione. <sup>12</sup>So vivere nella povertà come so vivere nell'abbondanza; sono allenato a tutto e per tutto, alla sazietà e alla fame, all'abbondanza e all'indigenza. <sup>13</sup>Tutto posso in colui che mi dà la forza.

La temperanza è un altro aspetto della forza: la chiamiamo fermezza per andare incontro alle difficoltà e non avere paura delle fatiche, delle pene, dei disagi; la chiamiamo temperanza quando a bloccarci la strada sono le cose buone, belle, divertenti, i piaceri; sono ostacoli quando diventano eccessivi.

Paolo è un uomo equilibrato, forte nell'affrontare le difficoltà e capace di sopportarle; se c'è da mangiare mangia volentieri, se non ce n'è salta e sopravvive, non è contrario al mangiare. Gesù frequentava i banchetti, l'avevano chiamato "mangione e beone, era un atto di disprezzo; non era così, però, invitato, mangiava e beveva, serenamente; passava però anche quaranta giorni nel deserto digiunando.

È la capacità di fare l'una e l'altra cosa, è una verifica utile da fare; l'equilibrio sta nella capacità di mangiare serenamente perché non abbiamo problemi contro il cibo e nemmeno dobbiamo essere dipendenti dal cibo: se non ce n'è non fa nulla, oggi si mangia meno o si salta del tutto.

Tutto posso grazie a Gesù Cristo che mi dà la forza. La virtù umana della temperanza è potenziata dalla grazia di Cristo, in lui io posso tutto, la forza mi viene da lui e mi rende capace di fare tutto.

Paolo non sta dicendo "Potete tenervele le coperte e i cibi", sa relazionarsi bene e dice: "Grazie che mi avete pensato, mi ha fatto molto piacere ricevere il vostro aiuto, ma non perché ne avessi bisogno".

<sup>14</sup>Avete fatto bene tuttavia a prendere parte alle mie tribolazioni. <sup>15</sup>Lo sapete anche voi, Filippesi, che all'inizio della predicazione del Vangelo, quando partii dalla Macedonia, nessuna Chiesa mi aprì un conto di dare e avere, se non voi soli; <sup>16</sup>e anche a Tessalonica mi avete inviato per due volte il necessario. <sup>17</sup>Non è però il vostro dono che io cerco, ma il frutto che va in abbondanza sul vostro conto.

L'espressione qui non è chiarissima. Paolo sta dicendo: non mi ha fatto piacere ricevere delle coperte e dei biscotti, mi ha fatto invece più di tutto piacere sapere che voi siete generosi, pensare che le persone da me educate alla vita cristiana si ricordano di me e generosamente mi aiutano: questo mi fa piacere.

A questo punto le coperte posso anche lasciarle al carceriere o regalarle a qualche compagno di prigione più povero di me, perché il piacere che mi avete dato è il frutto, cioè il risultato, della vostra vita morale che va in abbondanza sul vostro conto: sono gli interessi. Io ho aperto un conto, voi avete mantenuto questo conto di dare e di avere e adesso il capitale aumenta, ci mettete gli interessi, ma va tutto a vostro vantaggio. Il bene che avete fatto a me serve a voi, ma io sono contento che voi cresciate nella generosità.

<sup>18</sup>Ho il necessario e anche il superfluo; sono ricolmo dei vostri doni ricevuti da Epafrodito, che sono un piacevole profumo, un sacrificio gradito, che piace a Dio.

Immaginate concretamente, in quella cella, delle coperte, dei biscotti: sono il profumo, il gradito sacrificio che sale a Dio. È tutt'altra cosa di una liturgia solenne con ceri, fiori, candele, canti, organi, cori: è una cella con delle coperte e dei biscotti.

Questo è il sacrificio gradito a Dio: delle persone amabili nei confronti di altre persone, una persona capace di essere libera da ogni bisogno: adesso ho addirittura il superfluo.

<sup>19</sup>Il mio Dio, a sua volta, colmerà ogni vostro bisogno secondo la sua ricchezza con magnificenza, in Cristo Gesù. <sup>20</sup>Al Dio e Padre nostro sia gloria nei secoli dei secoli. Amen.