

Mercoledì 03 dicembre 2025

SESTO INCONTRO DI CATECHESI PER ADULTI

“La buona battaglia contro gli otto pensieri malvagi”



PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO

*Spirito di Dio, discendi su di noi;
donaci un cuore umile e docile
che si lasci condurre
dentro il mistero profondo dell'animo umano
sapendo discernere i vari pensieri
per incontrare solo il Tuo
e compiere la Tua volontà.*

La gola è quel demone che ci anestetizza dalla realtà e ci allontana dalle relazioni con gli altri. Essa ci fa percepire una continua “fame” che non sazia, né nutre, né asseconda dei bisogni, ma ci porta lontano dal centro di “noi” per fermarsi e incastrarsi nell’“io” (tutto ruota attorno a me). Per Evagrio, come per gli altri Padri spirituali, il rimedio a questo pensiero malvagio è una virtù che si innesta col “digiuno”: il *dominio di sé*. Scrive, infatti, a riguardo: «*L'astinenza è tenere a freno il ventre, flagello dell'ingordigia, bilancio di equilibrio, museruola della golosità, rinuncia alla pausa, impegno di austerità, luogo dove si domano i pensieri, sguardo vigile, liberazione dai calcoli, precettore del corpo, torre del lavoro ascetico e muro degli stili di vita*»¹. Come mai il dominio di sé, frutto dello Spirito Santo (Gal 5,22), è direttamente collegato col digiuno? Per comprenderlo è interessante scoprire l'etimologia della parola “dominio di sé”. «Evagrio [...] descrive la vittoria sul demone della gola usando la parola “*egkrateia*”, dal verbo “*Krateo*” che vuol dire essere forti, prevalere, vincere, dominare, col prefisso “*eglen*”, che vuol dire “in”, ed indica il campo del dominio: verso l'interno; allora l'espressione vuol dire *padronanza di sé, governo del proprio io, capacità di moderare, frenare e determinare se stessi*»². Per combattere la gola è necessario rendersi forti e determinati, far in modo che il digiuno, cioè la capacità di togliersi dal circolo vizioso della voracità, sia sostenuto da una salda padronanza di sé. Il digiuno non è “non mangiare”, come si è visto nell'episodio delle tentazioni (Lc 4,1-13), ma è la ricerca di un mangiare meglio. «Mentre il goloso fugge dalla realtà e diventa schiavo, colui che combatte la tentazione resta nella realtà, per quanto amara sia, perché quella è la strada, l'unica reale, per cui si può entrare in qualcosa di più autentico di ciò che la tentazione gli stia offrendo»³. Si comincia a delineare una strada percorribile per combattere il demone della gola. La virtù del dominio di sé, coadiuvata dal digiuno, ci permette di entrare in un dinamismo virtuoso che ci rende capaci di assaporare qualsiasi cibo, materiale, spirituale, emozionale, sentimentale, che nutra appieno senza per questo rimanere incagliati

¹ EVAGRIO PONTICO, *A Eulogio*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2006, 127.

² F. ROSINI, *L'arte della buona battaglia*, 109.

³ *Ivi*, 112.

nell'assuefazione o, peggio, nella schiavitù. Scrive Evagrio scrive «Contro il pensiero che ritiene opprimente il precetto del digiuno: *i suoi comandamenti non sono gravosi. Tutto ciò che è nato da Dio vince il mondo, e questa è la vittoria che ha sconfitto il mondo: la nostra fede* (1Gv 5,3-4)»⁴. Infatti, «se è vero che la voracità è il principio delle passioni, è vero che l'astinenza è il primo passo della vita spirituale»⁵. Siamo giunti ad affermare una santa verità: «l'astinenza è il primo passo della vita spirituale»⁶ proprio perché ci permette di entrare nell'oggettività della realtà anche del rapporto con Dio. Un corpo digiunante ci permette di focalizzare l'attenzione alla relazione, al dialogo, ai dettagli, alle sfumature. L'esempio, che potrebbe risultare banale, potrebbe essere questo: se stiamo parlando con una persona e continuamente veniamo distratti dall'uso del telefono, quali sentimenti proviamo noi che usiamo il telefono e l'altro che ci vede usarlo mentre parla? Siamo distratti, poco attenti, impegnati in un qualcosa di più importante. Certo, vi sono tutte le accezioni del caso, ma è davvero più importante “smanettare” il telefono, piuttosto che “digiunare” da esso per volgere tutto il nostro essere all'altro? Per meglio definire questa virtù innestata al digiuno, guardiamo a Gesù nel Getsèmani (Mt 26,30-56). L'episodio lo conosciamo, ad un certo punto Gesù dice agli Apostoli “*La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me*” (v. 38). La dinamica del digiuno e del dominio di sé emerge, il vegliare è digiunare dal sonno, nonostante la tristezza che ti porterebbe a chiuderti a “riccio”. E sforzarsi di vincere la tentazione del dormire per “non pensare”, rimanere vigili, nonostante si senta e percepisca che sarà un momento forte. Gesù rimane a tu per tu con il Padre “*Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!*” (v. 39). In questo dialogo, emerge ancora più intensamente questa capacità di determinarsi, con la consapevolezza che la volontà del Padre è quella giusta. Il progetto di Dio, anche se passa per croce e momenti di sofferenza, ha “ragione” sul nostro modo di intendere. Quando Gesù ritorna e vede i discepoli addormentati li riprende dicendo “*Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora? Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole*” (vv. 40-41). Ribadisce l'importanza del “digiuno” dal sonno per non entrare in tentazione, ma afferma una verità importante, “la carne è debole”. Infatti, la virtù del dominio di sé richiede allenamento, sforzo, ma anche disponibilità a lasciarsi pervadere dallo Spirito da questo “frutto”. I protagonisti sono due, noi e Dio. È questa alleanza che ci permette di prevalere sul Tentatore. È il nostro cuore capace di “rinunciare” all'aspettativa della voracità, al sentirsi continuamente affamati, assuefatti, che ci indirizza al genuino rapporto con se stessi, Dio e gli altri. Un cuore libero dalle “catene che imprigionano”⁷ ci permette di respirare a pieni polmoni la grazia e ci fa allontanare dal tedio che la gola crea. «Se ci si abitua a fare il bene in apnea in vista della prossima remunerazione, nessuno arriverà mai a fare qualcosa di serio»⁸. Quest'ultima affermazioni pone l'attenzione sullo sforzo e la sana e santa “fatica” che dobbiamo fare, con Dio, nell'indirizzarci al digiuno, all'astinenza benedetta e non becera che ci rafforza e ci rende pienamente noi stessi. Capaci di orientare i nostri “appetiti” ad una fame santa, perché abbiamo capito qual è il cibo migliore per noi. «il digiuno non è un'opera meritoria di qualche asceta o qualche brava persona capace di sacrifici...no. Il digiuno è necessario per amare»⁹.

⁴ EVAGRIO PONTICO, *Contro i pensieri malvagi*, 66.

⁵ F. ROSINI, *L'arte della buona battaglia*, 120.

⁶ *Ibidem*.

⁷ Dalla canzone “Liberami” dei Kantiere Kairos.

⁸ F. ROSINI, *L'arte della buona battaglia*, 122.

⁹ *Ibidem*.