

RIUSCIRE A RINUNCIARE A QUALCOSA (ASCESI)

Riassunto catechetico

6.05.2023

Cosa significa la parola "ascesi"?

Il termine greco "askesis" indicava originariamente qualsiasi esercizio (fisico, morale, intellettuale) di un'abilità - per esempio, l'allenamento dell'atleta, l'esercitazione del soldato o la meditazione del filosofo.

Per ascesi cristiana si intende l'intero sforzo, costante, con cui il cristiano cerca di crescere nella vita soprannaturale con la Grazia di Dio. Attraverso questa Grazia egli si avvicina a Dio per essere unito a Lui. La differenza tra ascesi cristiana e ascesi "mondana" (cfr. l'astinenza degli atleti, le "diete", i "digiuni terapeutici") è grande: l'obiettivo della prima è in Dio e nel progresso spirituale nell'amore per Lui! Già nell'Antico Testamento l'ascesi doveva portare alla devozione a Dio: *"Or dunque – parola del Signore – ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti."* (G1 2,12). L'ascesi, secondo le Scritture, è sempre riferita a pratiche esterne e allo stesso tempo all'attitudine del cuore che le compie. Il profeta Isaia ci ricorda che la pratica del digiuno deve corrispondere all'intera vita del credente, alla sua carità! (Is 58,4-9).

Per il discepolo di Cristo, l'ascesi può essere di molti tipi: rinnegamento di sé, continenza, abnegazione/rinuncia/privazione, mortificazione, accettazione della sofferenza senza lamentarsi, digiuno. La parola "digiuno" significava originariamente "tenere duro", quindi indica una perseveranza, essenziale in tutte le forme di ascesi. Il grado delle pratiche ascetiche può variare, ma una certa ascesi è inevitabile, almeno sotto forma di una disciplina di vita.

Una lotta per amore e il suo scopo

Il Nuovo Testamento parla spesso di quello sforzo d'amore che è parte inseparabile di ogni vita cristiana. Senza di esso, il nostro cristianesimo non può sussistere! San Paolo confessa: *"Proteso verso il futuro, corro verso la mèta per arrivare al premio che Dio ci chiama a ricevere lassù, in Cristo Gesù"* (Fil 3,13-14). La prospettiva di questa meta riempie di libertà e di gioia l'ascesi cristiana. Anche Paolo invita i suoi discepoli a tale ascesi: *"Insieme con me prendi anche tu la tua parte di sofferenze, come un buon soldato di Cristo Gesù. Nessuno però, quando presta servizio militare, s'intralcia nelle faccende della vita comune, se vuol piacere a colui che l'ha arruolato"* (2Tim 2,3-4) e *"Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile"* (1Cor 9,24-25).

Gesù vuole la nostra ascesi?

"Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per me, la salverà" (Lc 9,23-24).

Gesù stesso ha vissuto tale ascesi per noi: *"Ma se facendo il bene supporterete con pazienza la sofferenza, ciò sarà gradito davanti a Dio. A questo infatti siete stati chiamati, poiché anche Cristo patì per voi, lasciandovi un esempio, perché ne seguiate le orme"* (1Pt 2,20-21).

Prima di iniziare il suo ministero pubblico, Gesù stesso ha digiunato per 40 giorni al limite della sopportazione, lottando con il tentatore Satana e respingendolo con la Parola di Dio (Mt 4,1-11). Egli considera anche gradito a Dio il giusto digiuno dei suoi uditori, per il quale si riceve la ricompensa da Dio stesso: *"E quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà"* (Mt 6,16-18).

INVITO ALLA MORTIFICAZIONE E AL PENTIMENTO

Da: "Ai sacerdoti, figli amatissimi della Madre di Dio", pp. 746-748

"Questi sono i giorni della preparazione a ciò che ora vi attende, ai grandi eventi che vi sono stati preannunciati. Perciò vi chiedo ancora una volta opere quotidiane di mortificazione e di penitenza. Dovete offrire il pentimento al mio Cuore in tre modi diversi:

1. Penitenza interiore

Datemi soprattutto la penitenza interiore, che dovete fare per acquisire la padronanza di voi stessi e delle vostre passioni e per diventare veramente docili, umili, piccoli e disponibili al mio progetto.

A volte il mio cuore si addolora quando vi vedo resistere alle mie ingiunzioni materne e quindi incapaci di raggiungere quel grado di docilità, di umiltà e di autentica abnegazione che devo chiedervi perché indispensabile per potermi servire di voi per la realizzazione del mio misericordioso piano di salvezza.

2. Penitenza silenziosa

E poi donatemi la penitenza silenziosa e quotidiana che vi giunge quando vi conformate coscientemente alla sola volontà del Signore in ogni situazione della vita attraverso l'umile, fedele e perfetto adempimento di tutti i vostri doveri. Se lo fate, avrete tante preziose occasioni di sofferenza e di sacrificio nel corso di un'intera giornata! I vostri sorrisi, l'allegria, la calma, la pazienza, la sopportazione e il sacrificio sono vere e proprie penitenze silenziose che danno maggior valore e luce ad ogni situazione della vostra vita.

3. Penitenza esteriore

Vi chiedo anche la penitenza esterna, che consiste sempre nel controllare le passioni, nel mortificare i sensi, specialmente gli occhi, la lingua, l'udito e il palato.

Non guardate al grande male che vi circonda e a tanta impurità che inquina le vostre vie. Rinunciate alla televisione per preservare la luce della vostra anima e per dare più spazio nella vostra vita alla raccolta interiore, alla contemplazione e alla preghiera. Sappiate tenere a freno la lingua e fare silenzio dentro di voi e intorno a voi, per poter parlare in spirito di amore e di umile servizio a tutti solo per la diffusione del bene. Evitate le critiche e le mormorazioni, le calunnie e le maldicenze.

Non cedete alla frivola tentazione di giudicare e condannare. Chiudete le vostre orecchie e le vostre menti al clamore delle voci che oggi si fa sempre più forte e che vi fa vivere nel rumore, nella confusione e nell'aridità.

Sopprimete l'intemperanza evitando ciò che stimola maggiormente la vostra concupiscenza e anche digiunando fisicamente, come ha chiesto Gesù nel suo Vangelo e come chiedo anche io, ancora oggi.

Se seguirete questo percorso che vi prescrivo, i giorni della vostra vita saranno benedetti dal Signore e vi condurranno alla pace del cuore e alla purezza dell'anima.

Voi stessi diventerete la mia Parola vivente e porterete ovunque la luce della mia Presenza nella grande oscurità che si è posata sul mondo. Su questo luminoso cammino di conversione e di penitenza io vi guido costantemente, soprattutto in questi giorni di preparazione al grande miracolo della misericordia divina che presto si compirà." (4.3.1987)

PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI:

YOUCAT, Catechismo dei Giovani della Chiesa Cattolica, nn. 151, 230.